



ВАДИМ ЗЕЛАНД – ТАФТИ ЖРИЦА

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1) Вступление	1
2) О пространстве сновидений.....	1
3) Два экрана: ВНУТРЕННИЙ И ВНЕШНИЙ. Перемещение внимания в ЦЕНТР СОЗНАНИЯ.....	1
4) Гуляние в сновидении наяву	2
5) Первый выход в реальность	2
6) Слежка за вниманием	3
7) Задавать реальность	4
8) КОСИЦА НАМЕРЕНИЯ.....	4
9) КАК ОБРАЩАТЬСЯ С КОСИЦЕЮ	5
10) Иллюзия действия	6
11) Как выбраться из ловушки	6
12) Перепрошивка	6
13) МЕТАСИЛА	7
14) Имитация действия.....	7
15) Присутствие	8
16) Польза	8
17) Позволение	8
18) Сценарий	9
19) Искра Создателя	9
20) Повеления Силы	9
21) Следование	9
22) Внешняя Сила	10
23) Задание образа	10
24) Манипуляции	11
25) Задание отражения	11
26) Способ трёх достижений.....	12
27) Мыслеформы	13
28) Мыслемаркеры	13
29) Фиксация подвижков	14
30) КОСИЦА С ПОТОКАМИ	15
31) ЗАДАТЬ СВОЙ НОВЫЙ МАНЕКЕН.....	16
32) Техника имитации	17
33) Сила прошлых воплощений.....	18
34) Заключение.....	18
35) Алгоритмы.....	19
36) Обзор основных принципов.....	22

1) ВСТУПЛЕНИЕ

Например, вам кажется, что у вас есть свое мнение. На самом деле это мнение вам имплантировали. Вам кажется, что вы умеете управлять своими действиями. А на самом деле гораздо важнее управлять мыслями.

Пространство сновидений — это не ваши фантазии, оно реально существует в виде архива кинолент, где хранится все, что было, что будет и что могло бы быть. Когда вам снится сон, вы просматриваете одну из таких кинолент. В этом смысле ваш сон — это иллюзия и реальность одновременно. Кино, которое вы смотрите, — виртуально, а кинолента — материальна.

Действительность — это то, чего никогда не было и никогда не будет, а только есть — единожды и сейчас. Действительность существует лишь один миг, подобно кадру на киноленте, который перемещается из прошлого в будущее.

Ваша жизнь, точнее ваша сущность — душа — тоже перемещается, из одного воплощения в другое. Когда-то вы все были рыбами, динозаврами и всякими гадами ползучими. Но и сейчас не воображайте себе, что далеко продвинулись.

Свои прошлые воплощения вы не помните. Потому что каждое воплощение — это отдельная жизнь вашей души, или отдельный сон, если хотите. Наличие тела для души необязательно. Душа в теле — это одна из форм ее существования. Тело является своего рода биоскафандром. Таково изначальное свойство реальности и жизни — движение и превращение. Кадр движется по киноленте. Червячок превращается в бабочку. Бабочка откладывает личинки, те превращаются в червячков, а потом снова в бабочек.

2) О ПРОСТРАНСТВЕ СНОВИДЕНИЙ

Сон и явь — примерно одно и то же. В первые годы жизни вы не различали реальность и сновидение. Сейчас вы этого не помните, но тогда вам казалось, что между тем миром и этим границы и разницы нет. А потом взрослые вам объяснили, что мир сновидений — всего лишь ваши фантазии, что он ненастоящий. На самом деле вам внушили ложное убеждение. Тот мир так же реален, как и этот, — он существует, но в другом пространстве. Засыпая и пробуждаясь, вы перемещаетесь из одного пространства в другое. Вы просто к этому привыкли, но сон и следующее за ним пробуждение — вещи того же плана, что жизнь и смерть. Жизнь — это сон, смерть — пробуждение, а не наоборот.

Существует три сходства и одно отличие между сном и явью. Об отличии расскажу немного позже, а сходства у них следующие.

► Первое. И во сне, и наяву вы спите. А потому и там и здесь вы беспомощны. И та и другая реальность существует независимо от вашей воли.

► Второе. И там и здесь реальность движется подобно кадру на киноленте. Но вы этого не замечаете, потому что умеете смотреть только себе под ноги. Умение смотреть вперед вы утратили в тот момент, когда поверили взрослым, что сновидение нереально.

► Третье. И там и здесь движением кадра можно управлять. Вы этим движением не управляете, потому что ваше внимание застряло в текущем кадре.

3) Два экрана: ВНУТРЕННИЙ И ВНЕШНИЙ. Перемещение внимания в ЦЕНТР СОЗНАНИЯ

- И во сне, и наяву вы спите.
- И сновидение, и реальность — это движение кадра. Движением кадра можно управлять, но вы этого не делаете.

Так вот, у вас имеется два экрана: **внутренний и внешний**. А еще у вас есть внимание. Оно всегда — либо внутри, либо снаружи и очень редко когда посередине. Поэтому вы постоянно спите. Когда вы находитесь в своих размышлениях, ваше внимание погружено во внутренний экран. Вы можете не замечать происходящего вокруг и действуете на автомате. И напротив, когда ваше внимание занято чем-то внешним, вы себя забываете и снова можете действовать безотчетно - ваше внимание погружено во внешний экран.

Вот это и есть сон — безотчетное состояние, в котором ваше внимание **погружено** — либо во внешний, либо во внутренний экран. В таком состоянии вы беспомощны и не контролируете — ни себя, ни происходящее с вами. В этом смысле сон и сновидение — не одно и то же. **Сон — это ваше анабиозное состояние. Сновидение — это то, что вам снится — в пространстве сновидений либо в реальном пространстве.**

А вот реальность и сновидение — по сути одинаковы. Реальность вам тоже снится. Реальность — это сновидение, а сновидение — это реальность.

Для того чтобы проснуться во сне или наяву, необходимо вытащить внимание из внешнего либо внутреннего экрана и переместить его в центр сознания.

Найдите среднюю точку между экранами. Из этой точки вы можете наблюдать одновременно и за своими мыслями, и за

тем, что с вами происходит. Вы можете видеть окружающую вас реальность и себя в этой реальности. Вам ничто не мешает смотреть на оба экрана одновременно. Постепенно ваше внимание привыкло прилипать к одному либо другому экрану, не останавливаясь посередине. В конечном итоге вы совсем перестали управлять вниманием — оно вам не подчиняется, а плавает произвольно. Вы постоянно проваливаетесь в бессознательное состояние. В таком состоянии вы не способны действовать эффективно. Вас могут обмануть, обидеть, испугать, обокрасть, даже побить, а вы не сможете достойно ответить. Вы постоянно боретесь с внутренними комплексами, зависите от внешних обстоятельств и гоняетесь за удачей.

А знаете, кто гоняется за удачей? Неудачники. Неудачники — это вы, потому что **ваша эффективность в бессознательном состоянии не превышает 5-10%**.

- Сон — это состояние погруженности внимания в экран.
- И спать, и не спать можно как в сновидении, так и в реальности. Для того чтобы проснуться, необходимо внимание перевести в **центр сознания**.

Центр сознания есть точка наблюдения, из которой вы видите, где в данный момент находится ваше внимание и чем оно занято. Одновременно вы видите, что происходит вокруг вас и чем заняты вы сами.

4) ГУЛЯНИЕ В СНОВИДЕНИИ НАЯВУ

Вот сейчас проснитесь и спросите себя: где я, что делаю, куда погружено мое внимание? В этот момент вы очнулись и оказались в точке осознания. Вот я, а вот окружающая реальность. Я отдаю себе отчет. **Вижу себя и вижу реальность**. А теперь попытайтесь продержаться **в состоянии осознания** хотя бы час и посмотрите, что будет. Будет интересно!... **Лучше это делать с утра**, когда вы хорошо выспались, чувствуете себя бодро и весело. При плохом настроении и самочувствии не стоит и пробовать — ничего не выйдет.

1) Итак, войдите в точку осознания, сказав себе: **я вижу себя и вижу реальность**. Дайте себе установку: сегодня я буду гулять в сновидении наяву. И отправляйтесь гулять куда угодно — на работу ли, на учебу — в этом **состоянии ясности**.

2) Для большего эффекта лучше отправиться туда, где вас никто не знает, — на прогулку, в торговый или развлекательный центр. Это будет именно свободная прогулка в сновидении.

3) Потому что когда вы погружены в один из экранов — вы не в себе, вы не владеете — ни собой, ни ситуацией. Наоборот, любая ситуация превращается в сновидение и владеет вами. А что происходит, когда вы себя осознаете? Вы освобождаетесь, и с этого момента ваше сновидение — во сне ли, наяву, без разницы — **становится осознанным**. Вы владеете собой и, что самое главное, обретаете способность владеть ситуацией. Но об этом позже, а пока попробуйте просто гулять и наблюдать.

4) Например, вот вы включаете свое осознание и заходите в магазин. Поздоровайтесь, пройдитесь, осмотритесь, может быть, спросите что-нибудь и понаблюдайте за реакцией продавцов. Только не засыпайте. Обязательно перед тем как заговорить с кем-то, установите внимание в центр: **вижу себя и вижу реальность**.

Вы обнаружите, что окружающие поглядывают на вас с любопытством и почему-то относятся к вам с какой-то особенной симпатией, чего раньше не было. Что же произошло? Окружающие, в отличие от вас, продолжают спать, их внимание погружено, они вовлечены в свой повседневный сценарий, как в кино. Их мысли неясны, действия неосознанны. Можно сказать, они и живут как персонажи в кинокартине. Вы же, в отличие от окружающих, проснулись в сновидении, словно шагнули с экрана кинотеатра в зал. В любой момент вы можете выйти, а можете вернуться в кино и гулять там свободно среди персонажей, независимо от сценария. Когда вы в таком состоянии, люди воспринимают вас как не от мира сего. Они смутно чувствуют, что с вами что-то не так, но не могут понять, что именно. Не волнуйтесь, они не отдают себе отчета в том, что относятся к вам с любопытством и симпатией. И вы не подавайте виду, что знаете то, чего они не знают. А знаете, откуда у них симпатия к вам, особенно у тех, кто с вами не знаком? **Вы для них как светлячок в царстве теней**. Когда вы в состоянии осознания, у вас энергия течет иначе. Это не видится явно, но ощущается подсознательно. Вот так, просто гуляя в сновидении наяву, вы получите, по меньшей мере, внимание и симпатию окружающих. Сможете завести приятные знакомства, иметь приятное общение и времяпрепровождение.

5) ПЕРВЫЙ ВЫХОД В РЕАЛЬНОСТЬ

► Вас ведет некий внешний сценарий, который прожит в некой кинокартине, в которой вы, как персонаж, в данный момент находитесь.

► Сейчас вы должны уяснить себе одну простую вещь. Как во сне, так и наяву — вы внутри кино, вас несет в потоке сценария. **Вы себе не принадлежите, поскольку вам не принадлежит ваше внимание**. Но как только вы просыпаетесь и берете свое внимание под контроль, сценарий тут же теряет над вами силу. Конечно, вам, как обычно, придется идти на работу или учебу, выполнять свои повседневные обязанности. Но уже не так жестко, как прожито в сценарии.

В отличие от окружающих вас спящих персонажей, вы видите себя, видите реальность и можете **осознанно управлять своей волей**, чего до сих пор не делали. Это ваш первый выход на **новый уровень владения собой и реальностью**. От обычного сна вы уже многократно пробуждались, но подняться на уровень выше еще не пробовали, верно?

Когда вы научитесь просыпаться в сновидении, проведите такой эксперимент. **Попробуйте задать вопрос манекену сновидения: «Кто ты?»** Он постарается уйти от ответа или назовет свою роль в сценарии. Но сказать «я это я» он не

сможет — у него нет собственного Я. Подобным же образом манекен можно спросить: **«Ты знаешь, что я сейчас сплю, а ты мне снишься?»** И этот вопрос его тоже поставит в тупик, потому что он никогда не засыпал и не просыпался. Манекен сновидения живет в своей кинокартине точно так же, как персонаж, однажды отснятый на киноленту. Разница только в том, что обычные кинофильмы снимают живые люди, а киноленты снов хранятся **в архиве Вечности** — они там были всегда и навсегда останутся, пока существует эта Вселенная.

У живых людей есть душа, воля и самосознание. Они могут сказать «я это я», хотя это и все, что они могут о себе сказать. Живые люди себя осознают, но их самосознание, как вы убедились, спит, а воля используется лишь изредка, когда нужно мобилизоваться на какие-то действия.

6) СЛЕЖКА ЗА ВНИМАНИЕМ

- В обычном состоянии сознания вы – персонажи некой кинокартины.
- Если вам не принадлежит ваше внимание, вы и себе не принадлежите. Вас ведет **внешний сценарий**, который прошит в кинокартине.

Во сне и наяву вы делаете примерно одно и то же: смотрите кино и принимаете в нем участие как ролевые персонажи, без права на произвольное поведение. Если вы себя не контролируете, вас ведет сценарий — во сне ли, наяву — одинаково. Сновидение — это такая же реальность, а реальность — такое же сновидение. Будем говорить, что явь — это **сновидение наяву**, а обычный сон — это **сновидение во сне**.

Сновидение может быть либо осознанным, либо бессознательным. В бессознательном сновидении вы глупы и беспомощны, как зайки. Но стоит вам взять внимание под контроль, и вы оживаете в кинокартине, обретая способность действовать **самовольно, на свое усмотрение**. **Вы становитесь вменяемым персонажем** и теперь можете свободно разгуливать в сновидении. Наяву вы это уже пробовали. Со временем научитесь делать то же самое во сне.

Однако владеть такой способностью наяву — гораздо важнее, потому что картина сна хоть и имеет реальную киноленту в архиве Вечности, но все же виртуальна. А жизнь — она настоящая, в ней вы либо беспомощно сучите ножками в рамках чужого сценария, либо **реализуете свой собственный сценарий**. Единственное, что этому мешает, — ваша привычка проваливаться во внешний и внутренний экран. Ваше внимание не может долго удерживаться в центре осознания. Вам надо нарабатывать новую привычку — **возвращать внимание в центр сознания**.

Отправляясь на прогулку в сновидении, **давайте себе установку не забывать, что вам необходимо просыпаться**. Буквально поставьте себе такую цель, иначе у вас просто вылетит из головы, что нужно делать. Если будете забывать и лениться, ничему не научитесь. На прогулке вам предстоит ловить себя на том, что вы постоянно проваливаетесь и засыпаете. Ничего, не унывайте, возвращайте внимание обратно, снова и снова. Организуйте **слежку внимания за самим вниманием** — за собой то есть.

Необязательно стараться удерживать внимание в центре все время и непрерывно. Значение и ценность имеет нечто другое — **ваша способность реагировать на происходящее**. Обычно любое, даже малейшее событие погружает вас во внешнее кино или во внутренние переживания. Какой бы ни была ситуация — она повергает вас в сон.

Теперь же вам нужно **приобрести обратную привычку — не впадать в сон от происходящего, а просыпаться**. Любое событие, даже легкое дуновение окружающего пространства, должно вас настораживать — это сигнал к пробуждению. Так же и любое ваше действие должно вам напоминать, что следует проверить внимание.

У вас имеется два активатора:

Внешний — как только что-то случается, вы пробуждаетесь.

Внутренний — перед тем как что-то сделать, вы пробуждаетесь.

Примеры внешних активаторов: вы с кем-то встретились, к вам кто-то обратился, вблизи вас что-то произошло — неважно что, какой-то звук, какое-то движение — все, что раньше вас привлекало и вовлекало. Сразу, **как только** что-то случилось, обратите туда свое внимание, но не теряйте над ним контроль — держите его в центре.

Примеры внутренних активаторов: вы собираетесь куда-то отправиться, что-то сделать, с кем-то заговорить. Перед тем как что-либо предпринять, установите свое внимание в центр. Именно **перед тем как, потому что после будет поздно** — вы лишь обнаружите, что сначала заснули, а потом проснулись и вспомнили, что спали.

Всему этому можно научиться только путем многократных повторений, как в боевых искусствах. Другого пути нет. Зато когда научитесь управлять вниманием, сумеете управлять и своей жизнью. Вы проснулись в сновидении, обрели сознание и силу, в то время как окружающие продолжают спать. **Не расценивайте свое преимущество как превосходство. Не относитесь к спящим надменно и снисходительно.**

7) ЗАДАВАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ

- Поставьте себе цель не забывать о внимании. Как только что-то случается, вы пробуждаетесь.
- Перед тем как что-то сделать, вы опять пробуждаетесь.

Так вы наработаете привычку управлять своим вниманием, а в конечном итоге и своей жизнью. Но это не дает вам права свысока глядеть на спящих. Наблюдайте за ними незаметно и не подавайте виду, что знаете то, чего они не знают. **Притворитесь, что вы тоже спящие.** Это относится ко всем прогулкам, как наяву, так и во сне. Помните, перед выходом в сновидение следует **иметь доброжелательный настрой по отношению к окружающим**, иначе будете наказаны. Высокомерный, заносчивый, злобный, надменный, кичливый, спесивый, чванливый, брезгливый, самодовольный зазнайка получит щелчок по носу.

Действительность существует лишь один миг, подобно кадру на киноленте, который перемещается из прошлого в будущее. Это значит, что **реален только мгновенный слепок действительности — подсвеченный кадр. Все остальное виртуально — как прошлое, так и будущее.** И все это хранится вечно в архиве кинолент, где записано все, что было, что будет и что могло бы быть.

Прошлое и будущее — это информация. Информация нематериальна, ее нельзя потрогать. Но носители информации материальны, их можно открыть. Именно поэтому ясновидцы способны заглядывать в прошлое и предсказывать будущее.

Архив кинолент реально существует, хоть он и неосязаем, подобно эфиру. **Эфирная субстанция висит в пространстве сновидений.** Пространство сновидений едино — как для снов, так и для реальности. **Во сне вы видите, что могло бы произойти в прошлом или в будущем. Но происходило и произойдет ли — не факт.** Вариантов бесчисленное множество. Что может случиться во сне, то могло бы быть в реальности, и наоборот. В этом смысле пространство сновидений — это единый архив кинолент. Вы можете его просматривать, а можете в нем существовать — во сне или наяву. **Но существуете вы в каждом кадре лишь единожды.** Каждый последующий кадр есть **новая реализация** — апгрейд всего живого и неживого, вплоть до атомов.

▶ **Неизменны лишь души живых существ** — они способны смотреть киноленты снов или перемещаться по ним в реальности вместе с кадром. Поэтому ваше Я — одно и то же самое, что было в прошлом, летало во сне и появится в будущем.

▶ Наш мир существует в живой и неживой форме. Жизнь внедряется в материальную действительность вкраплениями. **Реальность — неодушевленная субстанция. Жизнь — одушевленная. Жизнь может влиять на течение реальности. Жизнь может задавать реальность.**

▶ **Задавать реальность — значит определять, в каком направлении двинется кадр, по какой киноленте.**

▶ Нужно именно **задавать реальность наперед, а не воевать с текущей действительностью.** Вместо этого что делаете вы? Вы пытаетесь изменить данную вам реальность в текущем кадре.

▶ **Вы не можете изменить то, что уже свершилось.** Но именно этим вы и занимаетесь, поскольку **все, что вас окружает, — это и есть то, что свершилось.**

▶ **Настоящее мало чем отличается от прошлого.** Прошлое — уже далеко позади, но и настоящее существует лишь один миг, и с ним вы тоже ничего не можете поделать. **Находясь в настоящем моменте, вы все время пребываете в прошлом.** Ваше внимание увязло в текущем кадре. Эта иллюзия захватывает вас и не пускает в будущее. Поэтому **будущее зависит не от вас.**

Вам может казаться, что вы совершаете осознанные поступки, предпринимаете решительные действия, решаете проблемы, достигаете целей. Но все это — в текущем кадре и в бессознательном состоянии, а потому — **сценарий несет вас по киноленте, которую выбрали не вы.** На самом деле вы всего лишь беспомощно дрыгаете лапками.

8) КОСИЦА НАМЕРЕНИЯ

- Реальная действительность — это то, что уже свершилось.
- Вы не можете изменить то, что уже свершилось.
- И тем не менее — Вы пытаетесь изменить данную вам реальность в текущем кадре.

Что вам следует делать: **Задавать реальность наперед, а не бороться с текущей действительностью. Надо двигать кадром!** Как вы знаете, прошлое изменить нельзя. Про настоящее можете тоже забыть — оно уже свершилось. Зато есть **возможность задавать будущее — выбирать киноленту**, по которой двинется следующий кадр.

У вас имеется две функции управления — вниманием и намерением. С вниманием мы разобрались, оно отвечает за вашу вменяемость. Намерение отвечает за ваши действия. Для того чтобы что-то предпринять, вам необходимо сначала вознамериться. Когда вы уже что-то делаете, намерение реализуется в действии. Однако все ваши действия относятся к

текущему кадру и осуществляются в нем же, потому что намерение заклинило в этом кадре. Это происходит аналогично тому, как ваше внимание залипает на одном из экранов. И подобно тому, как внимание имеет два экрана, **намерение имеет два центра: внутренний и внешний.**

Внутренний центр отвечает за всю вашу обычную функциональность и расположен в лобной части черепа — это ваше узколобое намерение.

Внешний центр вы вообще не используете, а он как раз и отвечает за движение будущего кадра.

У каждого из вас имеется косица намерения. Это энергетическое сплетение, похожее на обычную косицу — она не видна, но **вы ее способны чувствовать как фантомную часть тела**, которая когда-то была, но вроде как и сейчас есть. Она не свисает, а **торчит под наклоном к позвоночнику. На ее конце и находится внешний центр намерения.** Это место между лопатками, только не возле самой спины, а немного поодаль. Где именно — найдете интуитивно, точное расстояние значения не имеет. Достаточно обратить туда внимание, и почувствуете.

Принцип действия внешнего центра очень прост. Вы переводите внимание на кончик косицы и представляете картину какого-либо события, которое хотели бы притянуть в свою жизнь. Тем самым вы подсвечиваете будущий кадр, и он воплощается в действительность.

Дело в том, что вы конкретно увязли в текущем кадре. Вы привыкли смотреть на то, что видят ваши глаза, а видят они лишь то, что перед вами. И вам кажется, будто все, что вы можете сделать, вы можете сделать лишь с тем, что видят глаза.

ВАШИ ГЛАЗА НА ВНЕШНЕМ ЭКРАНЕ!!!

Свой собственный сценарий вы способны выдумывать, но не умеете воплощать. Иногда вы мечтаете или чего-то хотите от будущего. Но **будущий кадр может быть подсвечен только из внешнего центра намерения**, а вы привыкли пользоваться только своим внутренним, узколобым. Текущий кадр — это ваша иллюзия и ловушка!!!

9) КАК ОБРАЩАТЬСЯ С КОСИЦЕЮ

- Намерение имеет два центра: внутренний и внешний.
- Внутренний расположен во лбу, внешний — на кончике косицы.
- Внутреннее намерение отвечает за обычные действия в текущем кадре.
- Внешнее намерение способно двигать будущий кадр — задавать реальность.

1) Проснитесь и войдите в точку осознания. Как обычно, скажите себе: **вижу себя и вижу реальность.**

2) Активируйте косицу. Почувствуйте: вот она — как только на нее обращаешь внимание, она тут же поднимается под наклоном к спине — активируется.

3) Не отпуская внимания с косицы, представьте картину будущего. В мыслях, в словах, на экране — как умеете — задайте реальность.

Вы можете заметить, что, когда активируете косицу, ваши глаза входят в другой режим. Попробуйте ощутить: вот вы подняли косицу — что происходит с глазами? Они чуть приоткрываются и будто начинают излучать. Это есть новый, непривычный для вас режим функциональности. Раньше вы только смотрели внешнее кино и подчинялись ему. А теперь способны сами крутить свои киноленты. **Еще раз, как это делается:** проснулись, обратили внимание на косицу, а затем, удерживая ощущение на косице, представили на своем экране, как желаемое сбывается. Так вы подсвечиваете будущий кадр, и он воплощается в действительность. Впоследствии научитесь все это делать мгновенно, одним движением.

Косица работает подобно кинопроектору. Вы можете сколько угодно крутить свои хотелки и мечталки на внутреннем экране, но это малоэффективно — почти холостой ход. **Проектор запускается на полную мощность в тот момент, когда ваши мысли, слова и образы исходят из внешнего центра намерения.** Поэтому, если хотите не просто барахтаться в мыслях, а воздействовать на реальность, — включайте косицу. **Необязательно держать внимание именно на кончике косицы — достаточно ощутить ее всю, как фантомную часть тела.** Впрочем, можете ее активировать, как вам удобно, — **ощущения здесь индивидуальны. Необязательно обращать внимание на глаза — они могут быть и закрытыми или вообще невидящими — это неважно. Важно, чтобы мысли, слова и образы крутились в связке с косицей.**

Необходимо приобрести практические навыки управления движением кадра. Начнем с элементарного, с исполнения сиюминутных желаний. Допустим, на киноленте дня надвигается некое событие, которое может иметь как удачный, так и неудачный исход. Для начала берите самое простое, что умещается в один кадр. Это может быть, например, покупка в магазине, место на парковке, любое повседневное действие на работе, учебе, на улице, дома.

В вашей власти — пустить кадр по удачной киноленте. Что надо делать, вы знаете. Проснулись, активировали косицу и, не отпуская с нее ощущения, представили, как желаемое сбывается. Затем можете сбросить ощущение с косицы и далее действовать как обычно. **А можете повторить подсветку кадра несколько раз, для надежности.** Что за этим последует — увидите сами. Очень противоречивые чувства испытаете, когда поймете — **произошло нечто такое, чего не может быть.** Вам будет трудно поверить, что внешняя реальность подчиняется вашей воле. Обычно бывает наоборот — это вы подчиняетесь внешней реальности. Удачная статистика ваших экспериментов зависит — **от вашего чувства реальности происходящего. Для вас возможно лишь то, что укладывается в шаблон вашего мировоззрения.** Если бы вы не знали, что можно ездить на двухколесном велосипеде, вы бы и не поехали. Точно так же и с движением кадра — **вы не способны им управлять, пока для вас это не реально.**

10) ИЛЛЮЗИЯ ДЕЙСТВА

Во сне творится невероятное лишь потому, что критичность оценки снижена. Наяву, напротив, все подвергается строгой сверке с шаблоном. Поэтому ваша способность двигать кадром зависит от того, допускаете ли вы такую возможность безусловно или сомневаетесь.

Сценарий несет вас по киноленте, которую выбрали не вы. Кинолента — это ваша линия жизни, а сценарий — судьба. В киноленте, по которой движется ваша жизнь, происходит то же самое. Ваше сознание входит в очередную версию манекена, тот оживает и становится вами — в текущем кадре. Но вот вопрос: чем вы отличаетесь от манекенов сновидения, если и наяву живете, как во сне?

11) КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ЛОВУШКИ

- 1) Есть иллюзия образа, а есть иллюзия действия.
- 2) Действо — это не то, что вы делаете, а то, что с вами происходит.
- 3) Не вы живете своей жизнью, а жизнь происходит с вами.
- 4) Вас ведет жесткий сценарий, и поэтому — Вы свободны в мечтаниях, но несвободны в выборе судьбы.

Что вам мешает оттуда выбраться? Главным образом, три вещи:

- 1) Незнание о том, что вы — персонажи.
- 2) Рефлекторная психика — «улиткины рожки».
- 3) Шаблон, ограниченный рамками возможного и невозможного.

Подобно тому, как была организована слежка за вниманием, теперь вам предстоит отслеживать надвигающийся кадр. Здесь имеется три активатора.

Ожидание — что-то должно произойти, вы чего-то ждете, на что-то надеетесь.

Намерение — вы намереваетесь куда-то отправиться, что-то сделать.

Проблема — произошло нечто, требующее решения.

Алгоритм подсветки кадра:

- 1) Поймать себя на одном из активаторов.
- 2) Проснуться: вижу себя и вижу реальность.
- 3) Активировать косицу и, не отпуская с нее ощущения, задать реальность.
- 4) Сбросить ощущение с косицы.
- 5) Если событие значимое, повторить подсветку несколько раз.

Старайтесь постоянно вспоминать и помнить о надвигающемся кадре. У вас не получится это делать всякий раз. Поначалу вы все время будете забывать. Старая привычка просто так не отклеится — ее нужно извести, заместить новой.

12) ПЕРЕПРОШИВКА

Задавать нужно не только события, исход которых неизвестен, но и то, что сбудется наверняка. Например, вы куда-то направляетесь и собираетесь войти в какую-то дверь. Вам известно, что данное событие и так произойдет. Тем не менее подсвечивайте и этот кадр. Управление движением кадра на простых событиях — **наиболее эффективный вид тренировки, в результате которой вы:**

- 1) Учитесь просыпаться и управлять вниманием.
- 2) Развиваете косицу, визуализацию, намерение.
- 3) Переключаетесь в активный режим, а в конечном итоге обретаете способность **освобождаться от ведущего сценария и задавать свою реальность.**

Есть только один нюанс. **Вам следует стараться, не прилагая стараний.** Для успешной подсветки кадра важно **не усилие, а сосредоточенность.** Выполняйте алгоритм подсветки спокойно и непринужденно. Напрягаться не разрешаю вам. Нельзя-нельзя! **Потому что, прилагая усилия, вы задействуете внутренний центр намерения.** А реальность, как мы уже проходили, управляется из внешнего центра.

Обратите внимание, если во время подсветки кадра ваши мышцы напрягаются, значит, работает узколюбое намерение. Работать надо исключительно внешним центром — косицей. Это не то, что следует напрягать или чем орудовать. Косица активируется легко и без усилий — достаточно вспомнить про нее, ощутить ее, спокойно на ней сосредоточиться. Далее, не отпуская ощущения с косицы, — сосредоточиться на кадре, который хотите задать. Так же легко, без усилий, представить желаемую картину. Мышцы должны быть расслаблены — они тут не нужны и ни при чем. Спокойная сосредоточенность на косице и кадре — вот что нужно. **Принцип в том, чтобы не хвататься за реальность, а лишь подсвечивать ее внешним центром — косицей.** Вы одновременно — и кинопроектор, и зритель. **Сзади проецируете кадр, спереди смотрите кино,** а сами будто и не имеете к тому отношения. Внешний центр (вы должны были заметить) — он как бы ваш и в то же время не ваш. **Косицу нельзя напрячь — можно только активировать и пустить из нее поток мыслей.**

13) МЕТАСИЛА

Метасила – это обратная сторона силы. Это в некотором смысле антипод силы, но не слабость и не апатия, а то, что действует с обратной стороны реальности. Для удобства понимания — взгляните в зеркало. С лицевой стороны, где вы находитесь, все материально, можно потрогать. С обратной стороны, в отражении, все неосознано, но так же реально. Если есть образ, значит, есть и отражение. Образ реален? Значит, и отражение реально. Это я вам объясняю затем, чтобы вы поняли — реально не только то, что можно потрогать.

Зеркало реальности — это как обычное зеркало, только наоборот — образ и отражение там меняются местами. **Отражение потрогать можно, а образ — нет.** Отражение находится с лицевой стороны, а образ — с обратной. Лицевая сторона — это материальная действительность, а обратная — пространство сновидений, или архив кинолент. Материальная действительность, как вы уже знаете, это кадр, который перемещается по киноленте. **Кинолента первична, а кино вторично,** поэтому действительность является отражением образа, находящегося где-то там, по ту сторону. И там же, в архиве кинолент, находится **множество вариантов будущего.**

А теперь посудите сами: если будущее находится с обратной стороны зеркала реальности, можно ли как-то повлиять на него обычной силой, которая действует только здесь, на лицевой стороне? Нельзя-нельзя! А лопнуть от напряжения, но так ничего и не добиться можно. Значит, чтобы не лопнуть и будущее получить свое, какое хочется, надо действовать с обратной стороны зеркала и по тем законам, не этим. Но как же там оказаться, по ту сторону?

Вы там уже бывали. Когда вы, пробуждаясь, открепляетесь от сценария, то фактически проваливаетесь в зазеркалье. Этого не видно явно, но и не может быть видно, поскольку поверхность зеркала реальности — вовсе не поверхность или стена, которую можно видеть, а неосознанная граница перехода между образом и отражением. **С обеих сторон все то же самое, и видится одинаково, только с одной стороны материальное, а с другой нет.** С лицевой стороны — ваш материальный манекен, а с обратной — виртуальный. Когда вы пробуждаетесь, ваше внимание проходит через границу зеркала и оказывается в своем виртуальном манекене.

Перемещается не тело, а внимание, но и этого достаточно, поскольку ваше внимание — это и есть вы. Оба тела, виртуальное и материальное, по обе стороны зеркала, движутся синхронно. Вопрос в том, где находится внимание. Если оно с лицевой стороны, в кадре воплощения, тогда вы всецело захвачены сценарием. Если же с обратной, в кадре образа, тогда вы **свободны двигать — как собой, так и грядущей реальностью.**

Двигать собой — в том смысле, что отдавать себе отчет и самовольно управлять своими мотивами и действиями. При этом двигаться внутри кадра будете как обычно — ручками, ножками, силой. А вот двигать реальностью — совсем по-другому — **вниманием, намерением, метасилой.**

Орудие метасилы — ваша косица. Алгоритм подсветки кадра — упражнение для развития метасилы и одновременно способ задания нужной вам реальности.

14) Имитация действия

В материальной действительности работает сила, в зазеркалье — Метасила.
В момент пробуждения внимание перемещается в свой виртуальный манекен в зазеркалье.

В момент пробуждения наяву, когда внимание встает в центр осознания, вы или, точнее, ваше Я оказывается в теле виртуального манекена, с обратной стороны реальности. В момент погружения в сон происходит то же самое. Разница в том, что наяву по обе стороны зеркала у вас одна реальность — материальная и виртуальная, но одна. Во сне же действительность и зазеркалье несимметричны — материальный мир остается на месте, а внимание улетает далеко в другие миры. **Образом можно управлять только в кадре образа — с обратной стороны** — там, где этот образ находится. Вот для этого и требуется перемещение в зазеркалье.

В чем главное отличие действительности от зазеркалья? Здесь — все материальное, там — виртуальное. Что касается силы — у вас не получится приложить ее к нематериальному объекту или пространству. Поэтому здесь **действует сила, там — метасила.** С этой стороны — действие, с той стороны — имитация действия.

Смысл имитации в том, что вы не имеете права нарушить установленный порядок. Порядок таков, что **вы должны участвовать в действе, подчиняясь сценарию.** Что на ленте отснято, то и случится. **Уклониться от действия нельзя, а вот имитировать — можно. Вы способны обмануть реальность.**

Представьте, вы вошли в точку осознания и очутились по ту сторону зеркала. Все окружение вам видится так же, как и раньше. Вам вовсе не кажется, что вы наблюдаете за происходящим откуда-то из-за стекла. И тем не менее вы там. Однако теперь, будучи там, вы обретаете способность задавать реальность — выбирать киноленту. Не изменять ту, в которой находитесь, не уклоняться от действия в ней, а выбирать другую, какую вам надобно.

Вы по-прежнему продолжаете играть свою роль, прописанную в сценарии, выполняете свои повседневные функции. Но, в отличие от прочих персонажей, вы, пребывая в состоянии осознания, получаете нечто большее — возможность замены текущей киноленты. И притом остаетесь как бы в стороне и ни при чем. И порядок не нарушен, и вы не замечены, не пойманы, и все обернулось по-вашему.

Вот такая игра в имитацию. **Вы гуляете в кинокартине, как оживший персонаж, прикидываясь неживым, и меняете ленты по своему усмотрению.** И никто ничего не подозревает — ни сценарий, ни другие персонажи.

15) Присутствие

1) Доступ к будущему открыт только с той стороны — в кадре образа. Вы обречены существовать в реальности, как персонажи в киноленте.

2) Сценарий обойти нельзя, но можно проснуться и запустить другой. Вы меняете ленты, но продолжаете играть роль, скрывая свое присутствие.

Вы присутствуете здесь, когда находитесь там. Вот такой парадокс. В противном случае вы отсутствуете, то есть пребываете в невменяемом состоянии и целиком во власти сценария.

Когда вы пробуждаетесь наяву, ваше внимание пересекает границу зеркала и оказывается в своем виртуальном манекене.

Задавая реальность, вы определяете не цепочку событий, а конечную цель — грядущий кадр. Задание реальности — это не управление сценарием, а выбор киноленты. Сценарий не в вашей власти. Да и потом, вам не дано знать, каким должен быть сценарий, чтобы привести к вашей цели. Вы работаете в режиме кинопроектора. Когда в вашем проекторе светится целевой кадр, ход событий сам поворачивает туда, куда надо.

Повторяю, влиять нужно не на события и людей, а на конечный результат — надвигающийся кадр.

16) Польза

Чтобы не коверкать себе реальность, а, напротив, превратить ее в чудесный и приятный во всех отношениях мир, вам потребуется ввести в обиход один простой принцип: **во всем находить пользу**. Буквально извлекать пользу из любой досадной ситуации, вообще из любого события, вызывающего хоть малейшее ваше неприятие. Поставить себе такую цель — **вытаскивать пользу**.

Все очень просто — что выбираете, то и получаете. Чтобы сделать выбор, требуется лишь на мгновение задуматься: **какая в этом может быть польза?** А дальше — не сопротивляться сценарию, а попробовать следовать ему. Буквально — последовать совету, прислушаться к мнению, согласиться, пойти на что-либо, принять то, от чего бы раньше отказались или с чем вступили бы в конфронтацию.

Алгоритм пользы:

- 1) Поймать себя на активаторе неприятия.
- 2) Проснуться: вижу себя и вижу реальность.
- 3) Задаться вопросом: какая может быть польза?
- 4) Если ответ найден, согласиться и извлечь пользу.
- 5) Если ответа нет, все равно попробовать согласиться.

Закон гласит: **если руководствоваться принципом пользы, в жизни будет все меньше и меньше событий, несущих вред.**

17) Позволение

1) Чтобы сценарий отпустил вас, вам самим нужно его отпустить. Если цель задана, сценарий сам выстраивается так, чтобы ее достигнуть.

2) Настаивая на своём плане, вы мешаете осуществлению задуманного.

3) Выражая неприятие, вы задаете себе худшую реальность. А выбирая пользу, пользу и получаете.

Повторяем парадоксальный принцип: задавать следует не сценарий, а целевой кадр.

Такой сценарий развития событий, будто «все идет прахом», вполне возможен. И вот здесь вам очень пригодится осознанность, чтобы применять **принцип пользы**. Действуя в соответствии с этим принципом, вы не только не мешаете сценарию, но и ускоряете свое продвижение к цели, потому что в момент извлечения пользы открепляетесь от своего обычного «вредного» сценария и перескакиваете на «полезную» киноленту. Даже без косицы. А если выполняете алгоритм пользы с косицей, так еще быстрее и лучше.

Теперь: чуть что не так — восклицаете (про себя или вслух, как хотите): «**Польза!**» А дальше — **позволяете** миру сделать вам что-нибудь приятное, или помочь вам, или приблизить к цели.

Обратите внимание: когда отслеживаете пользу, вы будто искоса подглядываете за реальностью. Никто ничего не подозревает — ни сценарий, ни окружающие. Вы, как и все спящие, прилежно играете свою роль, исполняете повседневные обязанности, а между тем краем глаза следите за происходящим — присутствуете, не выдавая присутствия.

Это очень важно — оставаться незамеченным и ни при чем. **Быть ни при чем** — это основополагающий принцип «гуляния живьем в кинокартине». **Вы гуляете живьем в кино, когда вниманием присутствуете, а намерением двигаете грядущий кадр и меняете киноленты.** Но каким намерением? Внешним надо — вот что главное! Подглядывая искоса и оставаясь ни при чем, вы задействуете внешний центр намерения.

18) Сценарий

Вы гуляете в кино, когда вниманием присутствуете, а намерением двигаете.

Позволение — это работа внешнего намерения, когда вы ни при чем.

Проснуться, увидеть, задать. Чуть что не так — «Полезь!».

Однако осознаете вы себя лишь в тот момент, когда задаетесь таким вопросом: **Кто я? И зачем я здесь?»**. Все остальное время ваше сознание спит и подчиняется внешнему сценарию.

19) Искра Создателя

Нам надо: **Двигать грядущий кадр. Двигать себя. Двигать собой.** В каждом из вас есть Искра Создателя — вот и разжигайте ее. Искра не повелителя, а именно Создателя. Повелевать — еще одно искушение. Нельзя поддаваться этому искушению. Создавайте свою реальность и себя как совершенство. Верховный Создатель не нарушает данное правило — он не повелевает вами, он создает. И вы тоже способны.

20) Повеления Силы

Сойка, в отличие от вас, действует совершенно бессознательно, полностью подчиняясь сценарию как инстинкту. У сойки больше шансов, потому что в ее голове **только цель** и никаких собственных измышлений на тему **«каким образом?»**. Вы никогда не пробовали так действовать, верно? А попробуйте. Просто подойдите к своей пассивности, ни о чем не думая, скажите и сделайте, что на ум взбредет. **Если в мыслях только цель, сценарий сам поведет вас к цели.** Единственным отличием от сойки в вашем поведении должно быть осознанное наблюдение за собой. Вам нужно следить за собой, за своим вниманием, чтобы оно не срывалось опять в выдумывание собственного плана, а **следовало** едва ощутимым толчком сценария как **повелениям Силы.**

21) Следование

1) Вопрос «каким образом?» уводит вас от целевых установок и самой цели.

2) Желание «чтобы все было по-моему» все портит и тоже уводит от цели.

3) Сопrotивление сценарию навлекает на вас массу неприятностей. Если в мыслях только цель, сценарий сам поведет вас к ней.

4) Не противиться, а следить за собой и следовать в потоке киноленты.

5) Учиться чувствовать повеления Силы и следовать повелениям Силы.

Просыпаться для того, чтобы осознанно сделать три вещи:

1) Отказаться от управления сценарием.

2) Начать следовать сценарию.

3) Задать целевой кадр.

Наблюдать для того, чтобы:

1) Отслеживать свое внимание.

2) Отслеживать и получать пользу.

3) Отслеживать и подсвечивать надвигающийся кадр.

Следование — это умение чувствовать повеления Силы и подчиняться им. Но чувствовать не всегда и требуется. Зачастую достаточно осознанно наблюдать, как развиваются события, и просто принимать их, действовать в соответствии, а не противиться.

Для того чтобы почувствовать, куда вас толкает сценарий, достаточно войти в состояние присутствия, увидеть себя и увидеть реальность. Если реальность не дает четкого ответа, куда следовать, значит, внимательней прислушаться к себе, к своим ощущениям. В состоянии присутствия вы это сможете, легко. Трудно лишь вовремя себя отследить, чтобы проснуться. Самой вредной вашей привычкой является стремление все контролировать: сценарий, события, людей.

Активаторы контроля:

1) Я чего-то хочу от людей или событий.

2) Я хочу, чтобы все шло по моему плану.

3) Что-то идет не так, как я хочу.

Необходимо привычку «контролировать» заменить новой привычкой - **отпускать и следовать.** А теперь собственно **алгоритм следования:**

1) Поймать себя на активаторе контроля.

2) Проснуться: вижу себя и вижу реальность.

3) Задаться вопросом, почувствовать: что говорит первое повеление?

4) Если ответ найден, следовать повелению.

5) Если ответа нет, задать целевой кадр и снова стремиться следовать.

22) Внешняя Сила

Имеется нечто, стоящее над сценарием. Внешнее намерение — это некая Сила, **движок реальности**. Ее **активная составляющая** крутит киноленты так, как им предназначено крутиться.

Если вы невменяемы, Сила берет вас за косицу и ведет по сценарию, как марионетку. А когда вы, просыпаясь, входите в состояние присутствия и берете косицу «в свои руки», у Силы возникает ее **реактивная составляющая — метасила**. Вот она-то и запускает другую киноленту, в соответствии с заданным вами кадром.

- 1) Сила используется косвенно, как метасила, через посредство косицы.
- 2) Метасила запускается, когда вы активируете косицу и задаете реальность.

Отличие экрана или зеркала реальности от обычных зеркал и экранов состоит в том, что образ и отражение в реальности совмещены. Вы наблюдаете вокруг себя одно изображение, не разделенное поверхностью надвое. Но суть от этого не меняется. Окружающая вас действительность формируется образом ваших мыслей и действий. Если, стоя перед зеркалом-экраном, вы двигаете собой осознанно, то и отражение получаете соответствующее. Фактически снимаете свое кино, свою реальность.

1) Для того, чтобы снимать свое кино, — это **проснуться, войти в состояние присутствия**. Представьте, что вы ожили в кинокартине. Вы не смотрите фильм, как обычно, а живете в нем. Ощутите это. Откройте глаза и взгляните по-новому на все, что вас окружает. Освежите свой взгляд. Вы увидите, как цвета стали сочнее. А теперь ощутите себя не персонажем фильма, а сторонним пришельцем. Вы вошли в кино как инсайдер. Никто об этом не знает, только вы знаете. Телом — вы внутри кино, а вниманием — снаружи. **Ощутите свою отдельность, свое присутствие**.

2) Перед тем как чего-то хотеть, ожидать, просить от людей и реальности, необходимо представить, что вы стоите перед зеркалом, и задаться вопросом: **что нужно сделать, чтобы отражение двинулось навстречу?** Очевидно, самим сделать первый шаг. Вместо обычной манеры тянуть на себя одеяло и тупо твердить «дай-дай-дай», вы просыпаетесь и осознаете, что зеркало реальности всего лишь повторяет ваши движения. И если хотите что-либо получить, необходимо сначала нечто подобное дать. Даже неважно, что именно. Просто замените свое «дай» на обратное — «возьми». И тогда в отражении, как по волшебству, получите то, что хотели. Каков посыл, такова и отдача.

23) Задание образа

Прежде чем чего-то хотеть и требовать от окружающих, надо войти в состояние присутствия и задаться вопросом: **что нужно сделать, чтобы отражение двинулось навстречу?** Очевидно, сделать первый шаг. Какой шаг нужно сделать в вашем случае?

Например, вы нуждаетесь в любви и симпатии. Представьте, что стоите перед зеркалом. Двигайте собой так, чтобы в отражении получить желаемое. Как следует двигаться? Не добиваться любви, а излучать любовь и любить. Не добиваться симпатии, а излучать обаяние и испытывать симпатию. Руководствуйтесь следующей таблицей для задания нужного образа:

Вы хотите	Задаёте образ	Получаете в отражении
Приятного общения	Внимательно слушайте	С вами хотят общаться
Быть интересным	Проявлять интерес	Вами интересуются
Получать помощь	Помогаете	Вам помогают
Добиться понимания	Стараетесь понять	Вас понимают
Получить одобрение	Одобряете	Вас одобряют
Нравиться окружающим	Восхищаетесь	Вами восхищаются
Быть любимым	Любить	Вас любят

Просто выстраивайте все свои мысли и действия со знаком плюс. Все ваши «дай» имеют знак минус и не работают или, вернее, работают наоборот. Точно так же все ваши негативные мысли и действия возвращаются к вам бумерангом.

Вы этого не хотите	Не делайте этого
Столкнуться с агрессией	Не проявляйте агрессию
Выслушивать критику	Не критикуйте
Получить осуждение	Не осуждайте
Понести ущерб	Не вредить другим
Бояться	Никому не угрожайте
Быть неприятной личностью	Не доставляйте неприятности

Как только вы чего-то захотели от людей, проснитесь и встаньте перед зеркалом. Что нужно сделать, чтобы отражение двинулось навстречу? **Дать другим то, что хотели бы получить сами**.

Алгоритм образа:

- 1) Поймать себя: я что-то хочу получить от людей.
- 2) Войти в присутствие: хотеть бессмысленно, надо давать.
- 3) Задаться вопросом: что могу я дать подобного?
- 4) Если подобное найдено, дать сейчас и давать впредь.
- 5) Если подобное не найдено, дать что угодно любое.

Не всегда бывает возможно или уместно дать именно то, что хотите получить или, по крайней мере, нечто схожее. Можно дать что угодно, в чем человек нуждается или что ему будет приятно. От комплимента до подарка. Определить, в чем он нуждается, несложно, для этого требуется всего лишь проявить к нему искренний интерес. А дальше — все просто, все со знаком плюс.

Общий принцип задания образа: **не претензии к миру, а любовь**. На самом деле все, что вам нужно, — это любовь. Но вы неправильно понимаете эти слова. Хотите, чтобы вас все любили. Думаете, сначала вас полюбят, а потом вы полюбите мир. Но надо совсем наоборот — вы любите, излучаете любовь, не требуя ничего взамен, и только потом и только тогда любовь сама приходит к вам.

24) Манипуляции

- 1) Задавать реальность можно, задавать людей нельзя.
- 2) С людьми можно только общаться, учитывая зеркальные принципы.
- 3) Задавать реальность следует с абстрактной личностью и декорациями.
- 4) Всячески остерегайтесь задеть чужое чувство значимости. Стремитесь подчеркнуть значимость людей и помочь в самореализации.
- 5) Ваша собственная реализация успешна, только если несет пользу другим.

На людей вы можете повлиять лишь косвенно (методы принуждения, естественно, не рассматриваем), **вступая с ними в отношения по зеркальному принципу**. Это единственный способ заставить **их самих захотеть сделать то, что вам надо**.

Манипуляция сознанием персонажа в текущем кадре — возможна. Как вам теперь известно, вас ведет внешний сценарий и внутренний побудитель.

Главная иллюзия состоит в том, что истинная природа реальности скрыта. И пространства кинолент не видать, и зеркала как такового не заметно. Но если об этом знать и помнить, иллюзия перестает над вами властвовать. Вся хитрость и коварство в том, что **реальность притворяется, будто не является зеркалом**. Созданный вами образ может стать отражением, а отражение может перетечь в образ. Другими словами, **вы способны превратить отражение в образ, притворившись, будто имеете то, чего не имеете, или являетесь тем, кем не являетесь**.

Пусть вас не смущает, что это похоже на игру или даже на самообман. Если вы играете всерьез, реальность тоже будет вынуждена все воспринять на полном серьезе. Она ведь зеркало! Не забыли? Ваша задача — **войти в состояние, в котором вы имеете то, что хотите, или являетесь тем, кем хотите**. Притвориться и жить в этом притворстве. Постепенно картина реальности придет в соответствие с вашим притворством. **Реальность любит создавать иллюзии, но не выносит, когда иллюзиями кормят её саму**. Она найдет способ превратить созданную вами иллюзию в действительность.

25) Задание отражения

Вы способны задавать как образ, так и отражение. В первом случае образ **перетекает** в отражение, а во втором — наоборот, отражение — в образ. **Почему перетекает и почему этот процесс может быть двусторонним?** Потому что в объемном зеркале образ и отражение совмещены. Образ, если иметь в виду вашу способность влиять на реальность, — это вы сами, это образ ваших мыслей и действий. Отражение — это и вы сами, и все ваше окружение, то есть вы в реальности.

Первый (прямой) процесс: каков посыл — такова и отдача, что даете - то и получаете, кем на самом деле являетесь — то и имеете.

Второй (обратный) процесс: какова игра — такова и реальность, что имитируете — то и получаете, кем притворяетесь — тем и становитесь.

Прямо: образ перетекает в отражение. Задание образа — это ваш посыл в реальность. Что послали, то в результате и получили. **Обратно:** отражение перетекает в образ. Задание отражения — это ваше притворство и имитация. Кем притворились, в того реально и превратились.

Все эти манипуляции с зеркалом есть то, что называется **двигать собой**. **А чем отличается задание образа и отражения от задания реальности?** Образ и отражение вы задаете, работая с зеркалом. Реальность же задаете, подсвечивая грядущий кадр. Там и там используется разная природа реальности. В первом случае — зеркало, во втором — кино. Механизмы различны, но результат один — желаемое воплощается в действительность.

Первое необходимое условие — игра на полном серьезе. Хороший актер, когда играет, превращается в своего персонажа, буквально становится им, потому что играет всерьез. Ваша задача — проделать обратный путь. Из персонажа, которым вы являетесь, но который вас не устраивает, надо стать актером, сыграть роль воображаемого персонажа и вжиться в эту роль так, чтобы превратиться в персонажа реального. Вот это и есть обратный процесс превращения отражения в образ.

Второе необходимое условие — игра систематическая. Зеркало реальности реагирует не мгновенно, а с задержкой. Поэтому действовать следует целенаправленно, методично, регулярно. Если уж взялись за игры с реальностью, нужно иметь терпение. Поначалу придется действовать вслепую, не надеясь на мгновенные результаты. Результаты неизбежно появятся, но лишь при условии, что реальность, наблюдая за вашей игрой, потеряет терпение первой.

Итак, **здать отражение означает создать для реальности свою иллюзию.** Хотите чем-то обладать — делайте вид, будто уже имеете. Хотите кем-то стать — ведите себя так, будто уже являетесь. Подобно актерам, на полном серьезе, **входите в состояние и живите в нем.** Живите в мыслях, виртуально, а по возможности и в действиях, реально, пока сами не поверите в созданную иллюзию. Как только сами поверите, так и реальность поверит. И вот тогда случится чудо.

Алгоритм отражения:

- 1) Поймать себя: я что-то хочу получить или кем-то стать.
- 2) Войти в присутствие: хотеть бессмысленно, надо задавать.
- 3) Притвориться и вести себя так, будто желаемое уже достигнуто.

Задание образа используется в основном по отношению к людям. Задание отражения — в основном по отношению к реальности. Потому что с людьми лучше не притворяться, а быть искренними, быть собой. А вот притворяться перед зеркалом реальности можно сколько угодно. В разумных пределах, конечно. **Не теряя чувства реальности.**

- 1) Образ — это образ ваших мыслей и действий, он всегда первичен.
- 2) Отражение — это и вы сами, и все ваше окружение, ваша жизнь.
- 3) Задание образа — это ваш посыл: что даете — то и получаете.
- 4) Задание отражения — это ваше притворство и имитация.
- 5) Что имитируете — то и получаете, кем притворяетесь — тем и становитесь.
- 6) Необходимые условия: игра, но систематическая и на полном серьезе.
- 7) Образ и отражение перетекают друг в друга.

Алгоритмы открепляют вас от сценария, оживляют в кинокартине, а заодно прививают вам полезные автоматизмы. А теперь представьте, что оказались внутри кинокартины. Ощутите это. Здесь вы во власти сценария, но у вас имеется степень свободы. **В состоянии присутствия вы способны выполнять действия, которые не предусмотрены текущим сценарием.** Степень свободы вы получаете в момент пробуждения. В этот момент вы способны востепениться и запустить другую киноленту. Дальше будете опять во власти сценария, но, если момент не упущен, начинается ваше кино.

Алгоритм движения - гуляния в комплексе:

- 1) Задавать себе новую реальность и новых себя в новой реальности.
- 2) Притворяться, будто уже имеете такую реальность и такими являетесь.
- 3) И конечно, действовать, делать себя, разжигать в себе Искру Создателя.

Это все то, о чем мы говорили прежде, на что вы способны в кинокартине: двигать грядущий кадр, двигать собой, двигать себя. Делать все это всерьез, систематически и достаточно длительное время — всегда.

26) Способ трёх достижений

Существует универсальная и стопроцентно работающая формула: **«Жизнь наладится, если принять себя как уникальное чудо, со всеми недостатками, как есть», а далее просто наслаждаться собой и жизнью.** Если вы способны просто наслаждаться собой и жизнью, тогда и вы сами, и ваша жизнь — все будет улучшаться автоматически. Однако сделать это достаточно трудно. Слишком большой груз всевозможных шаблонов и стандартов, условностей и ограничений на вас навален с самого рождения. Для того чтобы освободиться от этого груза, потребуется три конкретных действия.

- 1) Нельзя фокусироваться на своих недостатках. **Нельзя находиться в состоянии ощущения своей ущербности в чем-либо.** Недостатки будут усугубляться, и пойдет еще большая деградация.
- 2) В жизни должна быть цель — вдохновляющая, вселяющая энтузиазм, приносящая пользу вам и другим. Если ко всему апатия, значит, у вас нет цели. Или, наоборот, когда нет цели, у вас апатия. Нет цели — не будет ничего хотеться. Нет устремлений — не будет движения. Нет движения — не будет энергии. Нет энергии — не будет жизни. Поэтому **необходимо найти свою заветную цель, свою миссию и начать движение к ней.** Без миссии, хоть какой-нибудь, — вас нет, вы пустое место. Если миссия пока не найдена, поможет третье действие.
- 3) Найдена миссия или нет, в любом случае следует **сосредоточиться на развитии, на делании себя.** Делать себя постоянно, всегда. Разжигать в себе Искру Создателя, развиваться и совершенствоваться. Это способ сразу трех достижений: выйти из состояния ущербности, найти миссию, реализовать миссию.

27) Мыслеформы

- 1) Обратите внимание, что вас восхищает в других людях. Перенесите на себя их состояние и самоощущение как проекцию.
- 2) В этом состоянии ведите себя так, будто уже имеете то, к чему стремитесь.
- 3) Живите в этом состоянии, вживайтесь в него, свыкайтесь с ним. Наряду с метафизическим деланием делайте себя на физическом плане.
- 4) Выполняйте все, что требуется для достижения цели в текущем кадре.
- 5) Вступив на путь развития, вы получите ответы на все вопросы.

Задавая себе новую реальность, вы подсвечиваете грядущий кадр. Здесь реальность работает как кинолента. Имитируя себя в новом манекене, вы задаете отражение, которое потом перетекает в образ. В этом случае реальность работает как зеркало. И то и другое можно и нужно делать с косицей.

Только реальность вы задаете целенаправленно, а в имитации вы живете. Притворяетесь, играете, вживаетесь в новую роль, но на полном серьезе и систематически. Если при этом иногда забываете про косицу, ничего страшного, главное, чтобы вы жили этой ролью, как поступают актеры перед съемками.

Для этого впускайте в себя всю информацию, касающуюся вашего нового манекена и новой реальности, и пробуйте, пробуйте себя в новой роли, насколько позволяют обстоятельства. В мыслях, визуально и натурально. В качестве опоры могут служить типовые мысленные конструкции — мыслеформы, которые вы должны повторять для себя как можно чаще. Например:

- 1) «У меня отличное здоровье. Сильное, стройное, сексапильное тело. Неважно, сколько мне лет. У меня тело такое, как будто мне двадцать. И так будет всегда. Мне всегда двадцать, потому что я так решил(а). Чувствую себя великолепно. У меня высокий жизненный тонус и мощная энергетика».
- 2) «Я очень обаятельная личность. От меня исходит метафизическое сияние, люди это чувствуют и испытывают ко мне симпатию. У меня свой особый шарм. Я вообще очень притягательная (харизматичная) личность. Всем приятно со мной общаться. Я приношу с собой радость и праздник. Люди тянутся ко мне. Я всем нравлюсь».

Активируйте косицу и произносите их вслух или про себя, неважно. И одновременно старайтесь вести себя так, чтобы соответствовать утверждениям, хоть и сознавая, что это игра, но игра всерьез. И одновременно **делайте себя**, добивайтесь соответствия на физическом плане. Полный успех достигается в тридвижении.

28) Мыслемаркеры

- 1) Задавая себе новую реальность, вы используете аспект киноленты.
- 2) Имитируя себя в новом манекене, вы используете аспект зеркала.
- 3) В обоих случаях активируйте косицу и проговаривайте мыслеформы.
- 4) Впускайте в себя новую информацию и вживайтесь в новую роль.
- 5) Одновременно **делайте себя**, добивайтесь соответствия на материальном плане.
- 6) Физические параметры могут быть значительно улучшены в тридвижении.

На самом деле ваш ум не способен ничего изобрести, то есть в буквальном смысле сконструировать самостоятельно. Он умеет только **считывать информацию, управляя своим вниманием.** Вы забыли, кем являетесь? Персонажи!

У мозга есть три основные функции. Первые две — **восприятие** окружающей действительности и ее **интерпретация**. Третья — это **настройка**. Настройка на **память, мышление и состояние**. Мозг не генерирует мысли и не хранит воспоминания. Он работает как радио- или телеприемник. Вспоминая что-то, он настраивается на блок информации, который располагается в архиве Вечности. Думая о чем-то, он также настраивается, сканируя информацию и таким образом делая из нее поток, который проявляется как ход мыслей. Мысли и воспоминания хранятся не внутри, а вне мозга - там, где и положено быть информации, — в информационном пространстве.

В зависимости от личных качеств и жизненных обстоятельств вы можете быть и ощущать себя красавчиком и счастливчиком либо озлобленным неудачником. Это ваше состояние. Всякий раз, когда вы себя **ощущаете** так или иначе, происходит **синхронизация вашего состояния с проектом**. И если возникают несовпадения, проект корректируется в ту или иную сторону. Так, даже независимо от начальных параметров проекта, вы можете превратиться из баловня судьбы в весьма несимпатичного брюзгу или, напротив, из гадкого утенка во всеобщего любимца.

А теперь вопрос: возможно ли намеренно управлять синхронизацией? Ответ вам наверняка уже известен. Невменяемые персонажи плывут по сценарию, полагаясь на не зависящие от них «сложится — не сложится», «повезет — не повезет», беспомощно барахтаясь в текущем кадре. Синхронизация в таком случае происходит произвольно, независимо от персонажа. И тогда тот, кому повезло, становится звездой, а тот, у кого не сложилось, скатывается в яму.

Вы же, намеренно входите в свое новое состояние. Но это еще не есть синхронизация. Что происходит в момент, когда вы декларируете мыслеформы? Задаете новую реальность, которая еще не свершилась. Даже занимаясь техникой имитации, вы еще не до конца входите в требуемое состояние. Но что происходит потом? Потом вы перемещаетесь на новые киноленты, входите в новые манекены и воочию наблюдаете **подвижки**. Вы их увидите, и вот тогда вы себе скажете: а ведь это действительно работает! И вот тогда вы по-настоящему **войдете в состояние**.

В подлинном состоянии ваши мыслеформы превратятся в **мыслемаркеры**.

- ▶ Получается так, что я задаю свою реальность.
- ▶ Действительно, моё намерение работает.
- ▶ В самом деле, я вхожу в новый манекен.

Мыслемаркеры констатируют, что происходит то-то и то-то. Констатируют — значит подтверждают, что факт имеет место. В отличие от мыслеформ, **мыслемаркеры служат закладками, описаниями того, что уже свершилось и что не нуждается в доказательствах.**

Мыслеформы, напротив, есть утверждения, которые стремятся доказать свою правильность. Стремление что-то доказать себе или окружающим — неубедительно. Вы можете притвориться, но не сможете себя убедить. Единственное, что работает стопроцентно, — это **подтверждение.** Мыслемаркеры — это то, что уже подтверждено.

Конечно, мыслеформы как утверждения тоже оказывают какое-то влияние на проект, но слабее, потому что синхронизация происходит именно в момент, когда вы сталкиваетесь с реальным положением дел, по факту. Мыслеформы действенны на начальном этапе, чтобы запустить реальность. А вот потом, когда вы увидите первые результаты - подвижки, обратите на них **особое внимание** и опять же с косицей констатируйте, что все действительно получается.

В этот момент вы воистину соприкасаетесь с внешним намерением, и в этот момент происходит синхронизация с проектом. **Мыслеформы задают реальность, а мыслемаркеры корректируют проект.** Поэтому выполняйте все три движения, наблюдайте подвижки и закрепляйте их мыслемаркерами:

- ▶ Получается так, что я с каждым днем все ближе к цели.
- ▶ Действительно, я все делаю гениально, мой профессионализм растёт.
- ▶ В самом деле, моя физическая форма улучшается.
- ▶ Воистину, я становлюсь обаятельной и притягательной личностью.

29) Фиксация подвижек

- 1) Ум ничего не изобретает, он лишь считывает информацию из архива Вечности.
- 2) Три основные функции мозга: восприятие, интерпретация, настройка.
- 3) Мозг работает как приемник, настраиваясь на память, мышление, состояние.
- 4) Состояние — это ощущение вами себя, какие вы есть, со всеми нюансами.
- 5) Состояние — это не сиюминутное настроение, а именно ощущение вас собой.
- 6) Проект, как и состояние, может меняться в лучшую или худшую сторону.
- 7) В момент осознания своего состояния происходит синхронизация с проектом.
- 8) Независимо от начального проекта вы можете как взлететь, так и скатиться.
- 9) Выполняя три движения, вы намеренно вводите себя в новое состояние.
- 10) Имитация становится подлинной, когда вы наблюдаете результаты.
- 11) Мыслемаркеры — это подтверждения того, что подвижки имеют место.
- 12) Мыслеформы запускают реальность, а мыслемаркеры корректируют проект.

Выполняя технику имитации, вы создаете для реальности иллюзию. Хотите чем-то обладать — делайте вид, будто уже имеете. Хотите кем-то стать — ведите себя так, будто уже являетесь. Подобно актерам, на полном серьезе, **входите в состояние и живите в нем.** Живите в мыслях, виртуально, а по возможности и в действиях, реально, пока сами не поверите в созданную иллюзию. Как только сами поверите, так и реальность поверит. А когда вы поверите? Тогда, когда узрите реальные подтверждения, что техника работает. Именно поэтому я настоятельно рекомендую **всегда обращать особое внимание на подвижки.** Как только увидели, сразу активируйте косицу и с наслаждением смакуйте свои достижения, во всех подробностях.

И вот тогда какое чудо случится? Произойдет корректировка вашего проекта! Вы станете уже немножечко (а может, и множечко) другими. Это все равно что войти в новое тело в новом наряде. Если выполнять все три движения регулярно, вы будете постепенно продвигаться на все более высокие и высокие уровни.

Алгоритм синхронизации:

- 1) Выполняйте все три движения — порознь или все вместе, как хотите.
- 2) Внимательно наблюдайте, жадно ловите подтверждения ваших успехов.
- 3) Как только увидели, активируйте косицу и закрепите подвижку мыслемаркером.

Подвижки будут как в плане воплощения задуманного, так и в плане способов его реализации. Реальность будет вам подкидывать эти способы и подталкивать к их использованию. Будут и «поражения». А как же без них? Другое дело, как вы станете к ним относиться. Если вы потерпели поражение, ваше состояние изменилось: вы почувствовали себя неудачником. А что в этот момент произойдет с проектом? Страшно подумать. Ни в коем случае не позволяйте свершиться такой синхронизации! Как этого избежать? Очень просто. Вы что, забыли, какой замечательный принцип у вас имеется? Польза!

И наоборот, если вам посчастливилось одержать победу, тщательно лелейте и смакуйте это состояние, не забывая про косицу. Можете не сомневаться, ваш проект скорректируется, и дальнейшее будет развиваться в лучшую сторону. Поэтому **очень бережно и ответственно относитесь к своему состоянию, управляйте им.** И еще один нюанс. Задавать себя можно только в зеркале реальности, используя косицу. **Нельзя задавать свой манекен, смотрясь в обычное зеркало. Это не будет работать или будет работать наоборот.** Стоя перед плоским зеркалом, можно только констатировать позитивные подвижки, недостатки при этом игнорируя. Нельзя фиксировать внимание на недостатках, от которых хотите избавиться. **Недостатки надо либо устранять, совершенствуя себя, либо принять как свою уникальность.** Если ничего не можете с этим поделать, значит, пусть это будет.

- 1) Обращайте особое внимание на подвижки.
- 2) Проект корректируется в момент закрепления подвижки мыслемаркером.
- 3) Жадно ловите подтверждения ваших успехов, смакуйте их, наслаждайтесь ими.
- 4) Подтверждение результатов вводит вас в подлинное состояние.
- 5) Систематическое, регулярное тридвижение совершенствует ваш проект.
- 6) Неудачу нельзя рассматривать как неудачу, а поражение — как поражение.
- 7) Единственный путь, который вас никогда не подведет — это путь саморазвития.
- 8) Либо вы управляете своим состоянием, либо оно управляет вами.

Раньше мы говорили о том, чтобы копировать самоощущение и состояние ваших кумиров, потому что состояние — это не только ключ к проекту, но и то, что привлекает. Что вас привлекает в ваших кумирах? Наверное, состояние праздника, успешности, стильности, красоты, обаяния, удовольствия. Удовольствие — вот первое, что ищут люди. Кто это удовольствие излучает, к тому они и тянутся.

30) КОСИЦА С ПОТОКАМИ

Если же вас неодолимо охватывает раздражение, страх, злость — не боритесь с эмоциями — начинайте наблюдать. Все неладное, что творится, должно вас подвигать к наблюдению над тем, что происходит с вами и с реальностью. Когда начинаешь рассматривать свой страх в лупу, он парадоксально уменьшается. Когда наблюдаешь реальность, она теряет власть над вами. Реальность не любит, когда ее наблюдают. Она начинает ускользать, а заодно и перестает владеть вами. Только подглядывайте за реальностью не пристально, а искоса, чтобы она сама не раздражалась.

3 способа активации Косицы:

1-ый способ. Но даже если и фантомное ощущение отсутствует, не беда, попробуйте следующий прием. Вообразите, что из затылка у вас вертикально свисает стрелка до середины спины. Просто стрелка, как вектор. Теперь сделайте вдох, а на выдохе представьте, что стрелка повернулась так, что встала под наклоном к спине. Почувствовали фантомное ощущение? Если да, можете использовать этот прием как активацию косицы.

Неважно, под каким наклоном и на каком расстоянии от спины находится ваша стрелка. Ваше энергетическое тело само подскажет и определит ее положение в активном состоянии. Но даже если без стрелки вы будете активировать косицу, просто обращая внимание на некую точку на расстоянии примерно локтя или меньше от середины лопаток, этого тоже будет достаточно. Со временем, после практики, вы научитесь чувствовать свою косицу достаточно ощутимо. Косицу еще натренировать надо, она ведь у вас атрофировалась, поскольку не использовалась.

2-ой способ. А вот еще прием, который делает косицу более эффективной. Представьте, что вдоль центральной оси тела у вас поднимается энергетический поток, снизу вверх. Сделайте вдох и почувствуйте, как от ног к голове продвигается некое ощущение. А теперь представьте обратный поток, сверху вниз. Сделайте выдох и прочувствуйте нисходящее ощущение. Потренируйтесь так несколько раз: на вдохе поток идет вверх, на выдохе вниз. Ощущения фантомные, но энергетические потоки идут абсолютно реальные, просто без должной тренировки вы их можете не чувствовать.

А теперь вообразите, что из вас торчат две противоположные стрелки: из груди (или из живота) вперед, а из середины лопаток (или ниже) назад. Сделайте вдох, а на выдохе представьте, как передняя стрелка поворачивается вертикально вверх, а задняя вертикально вниз. Почувствуйте, как при этом у вас запустятся оба энергетических потока одновременно. Восходящий поток, запущенный передней стрелкой, движется вдоль всего тела чуть спереди центральной оси, а нисходящий поток, запущенный задней стрелкой, тоже движется вдоль всего тела чуть позади оси. Или оба они просто движутся одновременно, один вверх, другой вниз, безо всякого их «расположения», как вам удобней ощущать.

Проделайте это упражнение несколько раз, чтобы прочувствовать. Потом попробуйте на выдохе запускать оба потока одновременно просто так, без стрелок. Потом активируйте косицу, как вы это делали с помощью стрелки из затылка, подышите немного, а затем на выдохе резко опустите ее вертикально вниз, одновременно запустив оба потока. После небольшой тренировки должно получиться.

Только опять же, как с косицей, так и с потоками, не напрягайтесь. Вы запускаете потоки, а они уж сами движутся. Просто запустите их и спокойно позвольте им двигаться самим.

3-ий способ. Слегка наклониться. На выдохе быстро распрямиться, одновременно с этим сгибая руки в локтях до плеч.

Алгоритм косицы с потоками:

- 1) Сделайте вдох, а на выдохе представьте, как стрелка из затылка поворачивается под наклоном к спине. Косица активирована.
- 2) Не отпуская ощущения с косицы, задайте реальность. Можете при этом дышать свободно.
- 3) Не отпуская ощущения с косицы (стрелки), сделайте вдох, а на выдохе резко опустите стрелку вертикально вниз, запуская при этом оба потока.
- 4) Ощущая движение восходящего и нисходящего потоков, произнесите про себя или вслух мыслеформу: «Мое намерение реализуется».

Сбросьте все ощущения.

Что при этом происходит? Вы не только задали реальность с помощью косицы, но еще и **запустили (отправили) свое намерение как «послание» в пространство**. Потоки, таким образом, усилят работу косицы. Если получится и понравится, можете использовать данный вариант постоянно.

Еще один эффективный прием использования косицы — в ванне, а также в любом водоеме. Например, когда принимаете ванну, не теряйте времени даром. Активируйте косицу, можно без потоков, и задайте реальность и/или себя — свой новый манекен. Не надо особо усердствовать, достаточно сосредоточиться на одну-две-три минуты, а затем сбросить косицу и полежать спокойно в ванне минут десять.

Что это дает? Здесь работает не только косица, но и вода, которая, как известно, охотно заряжается информацией ваших мыслеформ (а также и мыслемаркеров, естественно). Вода не посылает намерение в пространство, здесь у нее другая функция. Вода сначала записывает заданную вами информацию на себя, а затем буквально «пропитывает» этой информацией все ваши тонкие тела. Таким образом, вы целиком заряжаетесь (пропитываетесь) намерением, которое задали, и потом ходите как живая радиостанция, транслируя свое намерение во все окружающее пространство.

Если у вас нет ванны, имеется другой вариант — контрастный душ. Сначала пару минут разогреваетесь горячей (но не слишком) водой, затем включаете холодную, не более чем на минуту. И так несколько раз, достаточно трех-четырех. Чем резче контраст температур, тем лучше, но главное, вы при этом не должны испытывать явно дискомфортных ощущений, чтобы не нанести вред здоровью. Работать с косицей во время этой процедуры не нужно, потому что сосредоточиться будет труднее, чем в ванной. Зато контрастный душ резко повышает вашу энергетику, и вот поэтому, выключив воду, станьте спокойно, сосредоточьтесь и сделайте алгоритм косицы с потоками. Тоже очень эффективный прием.

31) ЗАДАТЬ СВОЙ НОВЫЙ МАНЕКЕН

Возможно задавать не только реальность — возможно задавать себя, свой манекен. Манекен при этом будет меняться. Перемещаясь в чередке кинолент и отражений, вы будете становиться другими, какими мечтали себя видеть.

На кинолентах, которые хранятся в архиве Вечности, у вас имеются ваши собственные манекены. Когда вы смотрите одну из таких лент во сне, ваше сознание находит свой манекен, тот оживает и начинает двигаться. Покуда вам снится сон, вы живете в теле манекена сновидения, **как в одном из множества своих вариантов**. То же самое происходит в действительности — на кинолентах, по которым движется ваша жизнь. На каждой новой киноленте ваше сознание входит в очередную версию манекена, тот оживает и становится вами — в текущем кадре.

Поглядевшись во сне в зеркало, вы можете себя не узнать. Это значит, **у вас имеется не один, типичный для вас манекен, а множество — на каждой киноленте свой особый или даже специфический манекен**. На близлежащих кинолентах вы примерно одинаковы, на себя похожи. На аномально далеких вы совсем другие. ...

Речь не о том, что когда-то вы были молодыми, а потом постарели или когда-то были стройными, а потом потолстели. Манекен может меняться прямо сейчас, в короткий промежуток времени. Вы способны изменить себя быстро, вплоть до впечатляющих преобразений во внешности. В том числе могут меняться такие ваши качества и навыки, как, например: уверенность в себе, обаяние, умение общаться, смелость, интеллект, профессионализм. Но прежде чем объяснять, как это делается, хочу вам кое-что сообщить.

Менять себя — вовсе не означает отказаться от себя или вообще выбросить себя прежнего. Речь идет о развитии. Особенно если вы такой редкий случай, что и так себе нравитесь и вам не хочется себя менять. Но даже если так, останавливаться в развитии нельзя, потому что иначе пойдет деградация.

Нужно менять себя, не изменяя себе — своей самобытности, своим принципам, убеждениям, кредо. В остальном следует не бороться с недостатками, а развивать достоинства. Фокусировка внимания на недостатках, в том числе физических, которые нельзя устранить, только усугубит их. Если недостаток можно устранить путем саморазвития, надо развиваться. Но лишь при условии, что у вас имеется на то желание. Если особого желания нет, оставьте себя в покое и сосредоточьтесь на своих достоинствах. Иначе жизнь превратится в сплошную борьбу. **Развивать имеющиеся достоинства — гораздо эффективней, нежели устранять недостатки, что-то делая с ними.** Потому что развитые достоинства, скорей всего, заслонят собою недостатки или же устранят их автоматически. И тогда вопрос о недостатках просто сам отпадет.

- 1) Вы живете в теле манекена, как в одном из множества своих вариантов.
- 2) Нужно развиваться, оставаясь собой; менять себя, не изменяя себе.
- 3) Уникальность — это все, что у вас есть, и этого во многом достаточно.
- 4) Недостаток следует либо устранить, либо согласиться с ним.
- 5) Если недостаток принять, он может обратиться в преимущество.
- 6) Не бороться с недостатками, а развивать достоинства.

Допустим, вы хотите занять красивое тело, превратить себя в обаятельную и во всех отношениях приятную личность, стать высокооплачиваемым профессионалом в какой-либо области. По сути дела, это означает **войти в свой другой, усовершенствованный манекен, на принципиально другой киноленте**. Такой манекен и такая кинолента действительно существуют, можете не сомневаться. Нужно только туда добраться. **Данная цель достигается в тридвижении: двигать реальность, двигать собой, двигать себя.** Рассмотрим все три составляющие.

1) Двигать реальность. С помощью косицы задайте реальность, в которой вы имеете то, что хотите, и являетесь тем, кем хотите. **Задайте новых себя в новой реальности.** Буквально вам следует несколько раз в течение дня или больше, если угодно, войти в состояние присутствия, активировать косицу и, не отпуская с нее ощущения, нарисовать желаемую картину (конечный результат, целевой кадр) — в мыслях, словах, визуально — как можете. Делать это не напрягаясь, не более минуты за раз, помня о том, что работает не усилие, а метасила, не напряжение, а сосредоточенность.

Не стесняйтесь в постановке цели и не разменивайтесь по мелочам. Ставьте себе сразу высокую планку. Например, задайтесь целью пробудить в себе гениальность, стать гением в какой-то отдельной области или вообще. Тогда, **независимо от своих способностей, вы начнете действовать гениально.** Задавайте новых себя в новой реальности последовательно и систематически. Помните: Искра Создателя есть в вас. В вашей власти разжечь ее в пламя и творить шедевры. Спустя некоторое время вы убедитесь, что и вправду начинаете делать такое, чего не умели и, казалось, не должны бы уметь. Вас это сильно удивит, но здесь нет ничего сверхъестественного. **Это не чудо, а технология.** Задавая реальность, в которой вы гениальны, вы перемещаетесь на те киноленты, где **действуете гениально, повторяю, не потому что владеете способностями, а потому что сценарий таков.** Просто на других кинолентах у вас будет то, чего вы пока не имеете и о чем не догадываетесь. Там, в новом манекене, и способности новые проявятся, и способы реализации задуманного найдутся, вы их увидите, если не будете спать.

2) Двигать собой. Напомню, двигать собой по отношению к людям — **задавать образ.** Двигать собой по отношению к реальности — **задавать отражение.** В общем и целом двигать собой означает отдавать себе отчет в своих мотивах и действиях.

Когда вы не отдаете себе отчета, двигаясь по сценарию, все ваши послы в зеркало по отношению к людям сводятся к «дай-дай-дай», а по отношению к реальности — к «хочу-хочу-хочу». В то же время у вас есть момент, когда вы способны открепиться от сценария. Войдите в состояние присутствия и вспомните **алгоритм образа** и **алгоритм отражения.** В отношениях с людьми замените все ваши «дай» на «возьми». После ряда настойчивых тренировок такая ваша манера войдет в привычку и станет уже сама по себе производить впечатление, вы даже без притворства превратитесь в обаятельную личность. Ваши привычки — это и ваш манекен в том числе. А вместе с вашим преображением, глядишь, и проблемы, мучающие вас, отпадут или разрешатся. Хорошенько еще раз изучите главу «Задание образа», где описаны все «дай» и их альтернативы — «возьми». То же самое в отношении с реальностью: что бы ни происходило, у вас есть алгоритм задания целевого кадра, принципы пользы, позволения и следования. Помните также, что все негативные мысли и послы возвращаются к вам бумерангом. Старайтесь обращать все минусы в плюсы, для своей же пользы, и тогда это войдет в привычку, которая опять же станет частью вашего нового манекена.

Ну а что делать, если в данный момент у вас нет ничего такого, что вы могли бы дать или послать в реальность? На то имеется техника имитации. **Вы способны превратить отражение в образ, притворившись, будто имеете то, чего не имеете, или являетесь тем, кем не являетесь.** Какова игра — такова и реальность, что имитируете - то и получаете, кем притворяетесь — тем и становитесь. Отражение перетекает в образ.

3) Двигать себя. Надо быть реалистами и понимать, что одной лишь диванной метафизики недостаточно. Мы живем в дуальном мире, поэтому надо действовать равноценно и на материальном плане. Делать все, что требуется для достижения цели в текущем кадре, и **делать себя.** Совершенствовать себя не только с помощью косицы и зеркала реальности, но и физически, посредством конкретных упражнений, обучения, а также совершенствуя свое питание и вообще образ жизни.

32) Техника имитации

- 1) Новый манекен обретается в тридвижении: двигать реальность, себя и собой.
- 2) С помощью косицы задайте новых себя в новой реальности. Не разменивайтесь по мелочам, но ставьте реальные цели.
- 3) Скоро вы начнете делать такое, чего не умели и, казалось, не должны бы уметь.
- 4) На новых кинолентах появятся и проявятся новые способности. Способы и средства реализации задуманного сами найдутся.
- 5) Полезно снова и снова повторять главы, где описано, что значит двигать собой.

Буквально, вам следует вообразить, что вы уже обладаете всеми перечисленными достоинствами, невзирая на то, что пока это всего лишь игра. Понаблюдайте за теми, кто обладает. Поначалу копируйте их манеру держаться, если у вас нет собственного видения. За первичный образец сойдет и чужой опыт. Потом и ваша индивидуальность в данных качествах проявится. Обратите внимание, что вас восхищает в других людях. Неважно, в вашей сфере деятельности или нет. Вы можете перенять гениальность. Я делаю то-то и то-то так же гениально, как это делают вот те и те. Это меня восхищает? И я тоже так могу, и могу создать себе такую же блистательную жизнь. Проникнитесь всей той блистательностью, которая вас привлекает, и перенесите ее на себя, на свою жизнь, как проекцию. Провозглашайте свое намерение, используя косицу. Нужно не копировать один к одному то, что делают другие, а всего лишь снимать проекцию гениальности. Проекция — это суть, а не конкретная форма.

Подчеркиваю, **копировать нужно не весь образец для подражания, а его состояние, самочувствие, самоощущение, настроение.** Войдите в состояние, в котором вы себе нравитесь: у вас красивое тело, вы обаятельная личность, высокооплачиваемый профессионал. Как вы себя при этом чувствуете? Вот это и есть требуемое состояние. В этом состоянии ведите себя так, будто уже имеете то, к чему стремитесь. **Создайте в мыслях виртуальную реальность.** Подсвечивайте ее косицей время от времени. Почаще вспоминайте о ней, крутите ее в фоновом режиме, **делайте это систематически.** Даже если ваше физическое тело и все остальное далеко от совершенства, все равно живите в этом состоянии, вживайтесь в него, свыкайтесь с ним.

Это имитация чистой воды. Но если вы этим занимаетесь на полном серьезе и систематически, то для реальности это более чем серьезно. Она не терпит иллюзий, если они не ее собственного производства. Поэтому созданные вами иллюзии будут либо воплощены в действительность, либо разрушены. Не волнуйтесь, второе маловероятно, если не будете лезть на рожон и перегибать палку. Границы реальности вашей игры вы и сами легко определите. Сыграть роль обаятельной личности вам вполне по силам, уже хотя бы с помощью техники задания образа. Но выйти на балетную сцену или хоккейную площадку и изобразить нечто профессиональное, если там никогда не бывали, вы, конечно, не сумеете, потому что еще не добрались до нужной киноленты. Однако ваша игра в имитацию от этого не становится менее эффективной. В свое время всего добьетесь. На то имеется **третье движение «Двигать себя»**.

33) Сила прошлых воплощений

Своих прежних воплощений вы не помните. Вам это не кажется странным? Вы не можете вернуть опыт забытых жизней, как не можете забрать с собою то, чем обладали в забытом сновидении. **У вас есть право на личную силу, накопленную в череде воплощений. Вам никто не говорит об этом.**

Личная сила, сила души не должна пропадать даром. Новая жизнь не должна начинаться с нуля. Это ошибка, дефект мироздания. В вашей воле смириться и жить с ошибкой. В вашей воле востребовать то, что принадлежит вам по праву. сделать?

Кто право заявляет, тот его получает. Буквально, вам следует провозгласить декларацию: **«Я заявляю о своем праве. Я возвращаю свою силу. Я обретаю силу всех своих воплощений».**

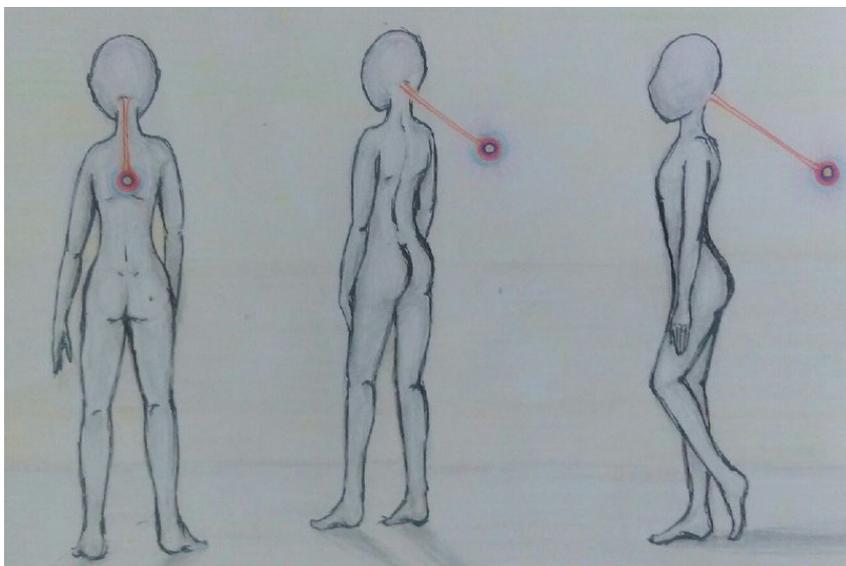
Слова — лишь сотрясение воздуха. Чтобы быть услышанными, нужно задействовать косицу. Провозглашайте декларацию с косицей, как вы это делали, задавая реальность. И тогда **Сила услышит вас.** Делайте это время от времени, как посчитаете нужным. Вскоре и постепенно вы почувствуете, как **ваша личная сила, уверенность, сила Духа будут расти.** Вы это почувствуете. И всякий раз, когда будете находить тому подтверждения, не забывайте закреплять свой обновленный проект мыслемаркерами типа: **«Моя личная сила действительно возрастает, я это вижу»**

34) Заключение

Материальная действительность — это именно подсвеченный кадр, а реальность вообще — это множество кинолент.

Вы должны постоянно себя на этом ловить и не поддаваться, а перенаправлять вектор с негативного на позитивный: **«Я могу задавать реальность, это мне решать, как оно будет».** Не забывая при этом, что задавать нужно не ход событий, а конечный результат — целевой кадр.

Сила — движок реальности. Она крутит киноленты. Если вы станете задавать реальность, **Сила заметит вас.** Сила всегда обращает внимание на тех, кто помогает ей крутить киноленты, — **она их подхватывает и начинает помогать им.** Силу не интересуют пустые манекены сновидений, которые живут в кино, не просыпаясь. Возьмите себе девиз: **«Я ищу Силу, и нахожу Силу, и все делаю с Силой».** То есть все делаю сильно, гениально, от души. И вот тогда **Сила** пребудет с вами.



35) АЛГОРИТМЫ

Почему следует обязательно выполнять алгоритмы? Потому что алгоритмы открепляют вас от сценария, оживляют в кинокартине и прививают вам полезные автоматизмы.

1) Алгоритм пробуждения

1. Как только что-то случается, вы пробуждаетесь.
2. Перед тем как что-то сделать, вы пробуждаетесь.

Установите внимание в центр осознания — в точку между внутренним и внешним экранами. Из этой точки вы можете наблюдать одновременно и за своими мыслями, и за тем, что с вами происходит. Вы можете видеть окружающую вас реальность и себя в этой реальности. Вам ничто не мешает смотреть на оба экрана одновременно.

Примеры внешних активаторов: вы с кем-то встретились, к вам кто-то обратился, вблизи вас что-то произошло — неважно что, какой-то звук, какое-то движение — все, что раньше вас привлекало и вовлекало. Сразу, **как только** что-то случилось, обратите туда свое внимание, но не теряйте над ним контроль — держите его в центре.

Примеры внутренних активаторов: вы собираетесь куда-то отправиться, что-то сделать, с кем-то заговорить. Перед тем как что-либо предпринять, установите свое внимание в центр. Именно **перед тем как**, потому что после будет поздно — вы лишь обнаружите, что сначала заснули, а потом проснулись и вспомнили, что спали.

2) Алгоритм подсветки кадра

- 1) Поймать себя на одном из активаторов.
- 2) Проснуться: вижу себя и вижу реальность.
- 3) Активировать косицу и, не отпуская с нее ощущения, задать реальность. Сбросить ощущение с косицы.
- 4) Если событие значимое, повторить подсветку несколько раз.

Подобно тому как была организована слежка за вниманием, теперь вам предстоит **отслеживать надвигающийся кадр**. Здесь имеется три активатора:

Ожидание — что-то должно произойти, вы чего-то ждете, на что-то надеетесь.

Намерение — вы намереваетесь куда-то отправиться, что-то сделать.

Проблема — произошло нечто, требующее решения.

Всякий раз, когда вы чего-то ожидаете, не ждите и не надейтесь — задайте реальность. Всякий раз, когда вы что-то намереваетесь, не спешите делать — сначала задайте реальность. Всякий раз, когда возникла какая-то проблема, опять — не ждите, не надейтесь, не суетитесь — задайте реальность.

Алгоритм подсветки кадра — упражнение для развития метасилы и одновременно способ задания нужной вам реальности. Выполняйте алгоритм подсветки спокойно и непринужденно. В мыслях/словах/визуально — как у вас лучше получается. Наиболее эффективная подсветка — визуальная.

3) Алгоритм косицы с потоками

- 1) Сделайте вдох, а на выдохе представьте, как стрелка из затылка поворачивается под наклоном к спине. Косица активирована.
- 2) Не отпуская ощущения с косицы, задайте реальность. Можете при этом дышать свободно.
- 3) Не отпуская ощущения с косицы (стрелки), сделайте вдох, а на выдохе резко опустите стрелку вертикально вниз, запуская при этом оба потока.
- 4) Ощущая движение восходящего и нисходящего потоков, произнесите про себя или вслух мыслеформу: «Мое намерение реализуется».
- 5) Сбросьте все ощущения.

Что при этом происходит? Вы не только задали реальность с помощью косицы, но еще и запустили (отправили) свое намерение как «послание» в пространство. Потоки, таким образом, усилят работу косицы. Если получится и понравится, можете использовать данный вариант постоянно. А нет, так и основного, базового алгоритма будет тоже достаточно.

4) Алгоритм пользы

- 1) Поймать себя на активаторе неприятия.
- 2) Проснуться: вижу себя и вижу реальность.
- 3) Задаться вопросом: какая может быть польза?
- 4) Если ответ найден, согласиться и извлечь пользу.
- 5) Если ответа нет, все равно попробовать согласиться.
- 6) Любое событие или ситуация, какими бы они ни были, несут в себе не только негатив, но и позитив.

Сценарий вовсе не стремится вам навредить, потому что нанесение вреда энергетически затратно. Сценарий всегда двигается по пути наименьшего сопротивления. Но вы рефлекторно сопротивляетесь — в силу вредности характера, или склонности к негативизму, или привычки к самозащите, или из высокого о себе мнения, или хотя бы потому, что все идет «не по-вашему». В результате, как обычно, портите жизнь себе и окружающим.

Более того, сценарий работает на вашу цель, если вы эту цель задаете. Когда вы задаете реальность, сценарий именно и выстраивается **в соответствии с вашим заданием**, даже если кажется, что это не так. Но вы всегда упорствуете в том, чтобы все было непременно **по вашему плану**, и тем самым мешаете осуществлению задуманного. Введите в обиход один простой принцип: **во всем находить пользу**. Буквально извлекать пользу из любой досадной ситуации, вообще из любого события, вызывающего хоть малейшее ваше неприятие. Поставьте себе такую цель — **вытаскивать пользу**.

Но чтобы это сработало, необходимо вовремя проснуться и перевести внимание в центр. Активаторы здесь в основном внешние: кто-то вам что-то говорит, что-то делает или вокруг что-то происходит или делается — все, что вызывает у вас неприятие — от легкого недовольства до бешенства. Активирующими чувствами могут быть в том числе раздражение, уныние, тревога, агрессия, страх.

Чтобы сделать правильный выбор, требуется лишь на мгновение задуматься: **какая в этом может быть польза?** А дальше — не сопротивляться сценарию, а попробовать следовать ему. Буквально — последовать совету, прислушаться к мнению, согласиться, пойти на что-либо, принять то, от чего бы раньше отказались или с чем вступили бы в конфронтацию. В результате вы перенесетесь на альтернативную киноленту, где, напротив, все складывается в вашу пользу, потому что вы в нужный момент остановились и эту самую пользу выбрали. Все очень просто — что выбираете, то и получаете. В реальности действует один непреложный закон. Закон гласит: **если руководствоваться принципом пользы, в жизни будет все меньше и меньше событий, несущих вред.**

5) Алгоритм следования

- 1) Поймать себя на активаторе контроля.
- 2) Проснуться: вижу себя и вижу реальность.
- 3) Задаться вопросом, почувствовать: что говорит первое повеление?
- 4) Если ответ найден, следовать повелению.
- 5) Если ответа нет, задать целевой кадр и снова стремиться следовать.

Будучи наделенными самосознанием, вы постоянно задаетесь вопросом «каким образом?» и выстраиваете целую стратегию достижения желаемого. Да, в момент постановки такого вопроса у вас просыпается самосознание, и оно же вам мешает, поскольку вы держите в голове не цель, а свои глупые соображения о том, как ее достичь. Вымышленный вами сценарий вступает в противоречие с реальным, но вы настаиваете на своем и в итоге все портите.

В голове должен быть не ход событий или поведение (поступки) людей, а конечный результат — целевой кадр. Вам нужно следить за собой, за своим вниманием, чтобы оно не срывалось в выдумывание собственного плана, а **следовало** едва ощутимым толчкам сценария как **повелениям Силы**. Сознательно позволяя сценарию вести вас, вы на самом деле **водите себя сами**, используя Силу и Мудрость сценария. И тогда все выходит гладко и ладно. А не позволяя, все портите. У вас и получается «все не так, как я хочу» в том числе потому, что не позволяете.

Здесь можно использовать всевозможные активаторы, которые мы задействовали в алгоритмах слежки за вниманием, подсветки кадра и пользы. Активаторы необходимо использовать **все и постоянно**, чтобы они вошли привычку. Только так можно научиться **вовремя просыпаться**. Не будет такой привычки, ничего не будет. Умение вовремя проснуться — это главное.

В дополнение к перечисленным даю вам активаторы контроля. Самой вредной вашей привычкой является стремление все контролировать: сценарий, события, людей.

Я чего-то хочу от людей или событий.

Я хочу, чтобы все шло по моему плану.

Что-то идет не так, как я хочу.

Необходимо привычку «контролировать» заменить новой привычкой — **отпускать и следовать**.

6) Алгоритм образа

Как только вы чего-то захотели от людей, проснитесь и встаньте перед зеркалом. Что нужно сделать, чтобы отражение двинулось навстречу? Сделать первый шаг. **Дать другим то, что хотели бы получить сами.**

- 1) Поймать себя: я что-то хочу получить от людей.
- 2) Войти в присутствие: хотеть бессмысленно, надо давать.
- 3) Задаться вопросом: что могу я дать подобного?
- 4) Если подобное найдено, дать сейчас и давать впредь.
- 5) Если подобное не найдено, дать что угодно любое.

Руководствуйтесь следующей таблицей для задания нужного образа:

Просто выстраивайте все свои мысли и действия со знаком плюс. Все ваши «дай» имеют знак минус и не работают или, вернее, работают наоборот. Точно так же все ваши негативные мысли и действия возвращаются к вам бумерангом.

Общий принцип задания образа: **не претензии к миру, а любовь**. На самом деле все, что вам нужно, — это любовь. Но вы **неправильно понимаете эти слова**. Хотите, чтобы вас все любили. Думаете, сначала вас полюбят, а потом вы полюбите мир. Но надо совсем наоборот — вы любите, излучаете любовь, не требуя ничего взамен, и только потом и только тогда любовь сама приходит к вам.

7) Алгоритм отражения

Образ и отражение в объемном зеркале реальности совмещены. Что отсюда следует? Это значит, созданный вами образ может стать отражением, а отражение может перетечь в образ. Другими словами, **вы способны превратить отражение в образ, притворившись, будто имеете то, чего не имеете, или являетесь тем, кем не являетесь.**

Например, вам хочется иметь свой дом. Ходите по магазинам и присматривайте мебель и предметы интерьера, будто дом у вас уже есть. Или вам хочется стать обеспеченным человеком. Интересуйтесь дорогими вещами, машинами, яхтами, курортами. Впускайте богатство в свою жизнь. Или вам хочется стать звездой в какой-либо сфере. Ведите себя так, будто вы уже звезда, живите ее жизнью, хотя бы пока в воображении.

Пусть вас не смущает, что это похоже на игру или даже на самообман. Если вы играете всерьез, реальность тоже будет вынуждена все воспринять на полном серьезе. Она ведь зеркало! **Ваша задача — войти в состояние, в котором вы имеете то, что хотите, или являетесь тем, кем хотите.** Притвориться и жить в этом притворстве. Понарошку, но не в шутку. Не шутя, понимаете?

Постепенно картина реальности придет в соответствие с вашим притворством. Реальность любит создавать иллюзии, но не выносит, когда иллюзиями потчуют ее саму. Она найдет способ превратить созданную вами иллюзию в действительность.

- 1) Поймать себя: я что-то хочу получить или кем-то стать.
- 2) Войти в присутствие: хотеть бессмысленно, надо задавать.
- 3) Притвориться и вести себя так, будто желаемое уже достигнуто.
- 4) Что имитируете — то и получаете, кем притворяетесь — тем и становитесь. Живите в мыслях, виртуально, а по возможности и в действиях, реально, пока сами не поверите в созданную иллюзию. Как только сами поверите, так и реальность поверит.

Есть только два необходимых условия: **первое — игра на полном серьезе, второе — игра систематическая.**

8) Алгоритм синхронизации проекта

Вы созданы по схеме ДНК и проекту, который находится в информационном пространстве и который можно корректировать. Проект может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону, в зависимости от вашего **состояния**. Состояние — это ощущение вами себя, какие вы есть, со всеми нюансами. Это не сиюминутное настроение, а именно ощущение вас собой.

Даже независимо от начальных параметров проекта вы можете превратиться из баловня судьбы в весьма несимпатичного брюзгу или, напротив, из гадкого утенка во всеобщего любимца. Если безвольно плыть по сценарию, как это делают невменяемые персонажи, можно как взлететь, если повезет, так и скатиться, если что-то не сложится.

Получается: **либо вы управляете своим состоянием, либо оно управляет вами.** Нужно задавать свое состояние намеренно. Выполняя три движения (двигая реальность, двигая собой, двигая себя), вы вводите себя в новое состояние.

Но это новое состояние — пока только имитация, по сути. В подлинное (не имитируемое) состояние вы войдете, когда узрите реальные подтверждения, что техника работает. Именно поэтому я настоятельно рекомендую **всегда обращать особое внимание на подвижки**. Как только увидели, сразу активируйте косицу и с наслаждением смакуйте свои достижения, во всех подробностях. **В этот момент происходит синхронизация вашего состояния с проектом — он корректируется.**

А это означает, что вы входите в новый манекен.

В подлинном состоянии ваши мыслеформы превращаются в **мыслемаркеры**:

- Получается так, что я с каждым днем все ближе к цели.
- Действительно, я все делаю гениально, мой профессионализм растет.
- В самом деле, моя физическая форма улучшается.
- Воистину, я становлюсь обаятельной и притягательной личностью.

Мыслемаркеры — это подтверждения того, что подвижки реально имеют место.

- 1) Выполняйте все три движения — порознь или все вместе, как хотите.
- 2) Внимательно наблюдайте, жадно ловите подтверждения ваших успехов.
- 3) Как только увидели, активируйте косицу и закрепите подвижку мыслемаркером.

Мыслеформы запускают реальность, а мыслемаркеры корректируют проект.

9) Алгоритм движения-гуляния в комплексе

- 1) Задавать себе новую реальность и новых себя в новой реальности.
- 2) Притворяться, будто уже имеете такую реальность и такими являетесь.
- 3) И конечно, действовать, делать себя, разжигать в себе Искру Создателя.

Это все то, о чем мы говорили прежде, на что вы способны в кинокартине: двигать грядущий кадр, двигать собой, двигать себя. Делать все это всерьез, систематически и достаточно длительное время — всегда. Тогда от ленты к ленте, от отражения к отражению ваш манекен и ваша жизнь будут меняться. Всенесомненно, вы это увидите.

36) Обзор основных принципов

- 1) Пространство сновидений** — это не ваши фантазии, оно реально существует в виде архива кинолент, где хранится все, что было, что будет и что могло бы быть. Когда вам снится сон, вы просматриваете одну из таких кинолент.
- 2) Действительность** — это то, чего никогда не было и никогда не будет, а только есть — **единожды и сейчас**. Действительность существует лишь один миг, подобно кадру на киноленте, который перемещается из прошлого в будущее.
- 3) Реальность** многослойна, как луковица. Вам знакомы только два слоя: материальная действительность, в которой вы живете, и пространство сновидений, которое вам снится каждую ночь. Сон и явь — примерно одно и то же, только в разных измерениях. Засыпая и пробуждаясь, вы перемещаетесь из одного пространства в другое. Сон и следующее за ним пробуждение — вещи того же плана, что жизнь и смерть. Жизнь — это сон, смерть — пробуждение, а не наоборот.
- 4) Ваша жизнь**, точнее, ваша сущность — душа — тоже перемещается, из одного воплощения в другое. Свои прошлые воплощения вы не помните. Потому что каждое воплощение — это отдельная жизнь вашей души, или отдельный сон, если хотите. Наличие тела для души необязательно. Душа в теле — это одна из форм ее существования. Тело является своего рода биоскафандром.
- 5) Движение и превращение** есть изначальное свойство реальности и жизни. Кадр движется по киноленте. Червячок превращается в бабочку. Бабочка откладывает личинки, те превращаются в червячков, а потом снова в бабочек.
- 6) Внутренний экран**. Когда вы находитесь в своих размышлениях, ваше внимание целиком погружено во внутренний экран. Вы можете не замечать происходящего вокруг и действуете на автомате.
- 7) Внешний экран**. Когда ваше внимание занято чем-то внешним, вы себя забываете и снова можете действовать безотчетно.
- 8) Внимание**. Оно всегда — либо внутри, либо снаружи и очень редко когда посередине. Поэтому вы постоянно спите. Ваше внимание привыкло прилипать к одному либо другому экрану, не останавливаясь посередине. В конечном итоге вы совсем перестали управлять вниманием — оно вам не подчиняется, а плавает произвольно. Вы постоянно проваливаетесь в бессознательное состояние.
- 9) Сон**. Безотчетное состояние, в котором ваше внимание погружено — либо во внешний, либо во внутренний экран. В таком состоянии вы беспомощны и не контролируете — ни себя, ни происходящее с вами. Сон — это ваше анабиозное состояние.
- 10) Сновидение** — это то, что вам снится — в пространстве сновидений либо в реальном пространстве. Реальность и сновидение — по сути одинаковы. Реальность вам тоже снится. Реальность — это сновидение, а сновидение — это реальность.
- 11) Пробуждение**. Для того чтобы проснуться во сне или наяву, необходимо вытащить внимание из внешнего либо внутреннего экрана и переместить его в центр сознания. Смотрим «Алгоритм пробуждения».
- 12) Центр сознания** есть точка наблюдения, из которой вы видите, где в данный момент находится ваше внимание и чем оно занято. Одновременно вы видите, что происходит вокруг вас и чем заняты вы сами.
- 13) Осознание**. Проснитесь и спросите себя: где я, что делаю, куда погружено мое внимание? В этот момент вы очнулись и оказались в точке *осознания*. Вот я, а вот окружающая реальность. Я отдаю себе отчет. Вижу себя и вижу реальность.
- 14) Прогулка в сновидении (во сне или наяву)**. Войдите в точку осознания, сказав себе: я вижу себя и вижу реальность. Дайте себе установку: сегодня я буду гулять в сновидении наяву. И отправляйтесь гулять куда угодно — на работу ли, на учебу — в этом состоянии ясности. Когда вы погружены в один из экранов — вы не в себе, вы не владеете — ни собой, ни ситуацией. В состоянии ясности вы освобождаетесь, и с этого момента ваше сновидение — во сне ли, наяву, без разницы — становится *осознанным*. Вы владеете собой и, что самое главное, обретаете способность владеть ситуацией.
- 15) Персонаж кинокартины** — это вы. Как во сне, так и наяву — вы внутри кино, вас несет в потоке сценария. Вы себе не принадлежите, поскольку вам не принадлежит ваше внимание. На прогулке вы должны были заметить, что ваше собственное внимание постоянно проваливается во внешний или внутренний экран. Но когда вы в сознании, то, в отличие от окружающих вас спящих персонажей, вы видите себя, видите реальность и можете осознанно управлять своей волей, чего до сих пор не делали. Это ваш первый выход на новый уровень владения собой и реальностью.
- 16) Сценарий**. Вас ведет некий внешний сценарий, который прошит в некой кинокартине, в которой вы, как персонаж, в данный момент находитесь.
- 17) Персонажи сновидений**. Чем они отличаются от живых людей (персонажей кинокартины)? У них нет самосознания — они себя не осознают как личности. У них нет воли — они не свободны в своих действиях, а подчинены сценарию. У них нет души — они просто шаблоны, манекены. Сказать «я это я» они не могут — у них нет собственного Я.
- 18) Вы** или, точнее, ваше Я — это ваше внимание. Ваше внимание не может долго удерживаться в центре осознания. Вам надо нарабатывать новую привычку — возвращать внимание в центр. Организуйте слежку внимания за самим вниманием — за собой то есть.

19) Сновидение (как во сне, так и наяву) может быть либо **осозанным**, либо **бессознательным**. В бессознательном сновидении вы глупы и беспомощны, как зайки. Но стоит вам взять внимание под контроль, и вы оживаете в кинокартине, обретая способность действовать **самовольно, на свое усмотрение**.

20) Активатор. Вам необязательно стараться удерживать внимание в центре все время и непрерывно. Значение и ценность имеет нечто другое — ваша способность реагировать на происходящее. Вам нужно приобрести обратную привычку — **не впадать в сон от происходящего, а просыпаться**. Любое событие, даже легкое дуновение окружающего пространства, должно вас настораживать — это сигнал к пробуждению. Так же и любое ваше действие должно вам напоминать, что следует проверить внимание. Примеры активаторов:

Внешний — как только что-то случается, вы пробуждаетесь.

Внутренний — **перед тем как что-то сделать**, вы пробуждаетесь.

21) Архив Вечности. То же самое, что и пространство сновидений, которое существует в виде архива кинолент, где хранится все, что было, что будет и что могло бы быть. Реален только мгновенный слепок действительности — подсвеченный кадр. Все остальное виртуально — как прошлое, так и будущее. И все это хранится в архиве Вечности.

22) Задавать реальность — значит определять, в каком направлении двинется кадр, по какой киноленте. У вас есть такая возможность, но вы ее не используете, точно так же как не используете функцию управления вниманием. Нужно именно **задавать реальность наперед**, а не воевать с текущей действительностью. Вместо этого вы пытаетесь изменить данную вам реальность в текущем кадре. Действительность — она есть лишь постольку, поскольку уже произошла. **Вы не можете изменить то, что уже свершилось**. Но именно этим вы и занимаетесь, поскольку все, что вас окружает, — это и есть то, что свершилось.

23) Двигать кадром. Как вы знаете, прошлое изменить нельзя. Про настоящее можете тоже забыть — оно уже свершилось, и оно вам не нужно. Зато есть возможность **задавать будущее — выбирать киноленту**, по которой двинется следующий кадр.

24) Намерение. Намерение отвечает за ваши действия. Для того чтобы что-то предпринять, вам необходимо сначала вознамериться. Когда вы уже что-то делаете, намерение реализуется в действии. Подобно тому как внимание имеет два экрана, намерение имеет два центра: внутренний и внешний.

Внутренний центр отвечает за всю вашу обычную функциональность и расположен в лобной части черепа — это ваше узколюбое намерение. Когда вы сосредотачиваетесь, у вас морщится лоб. Когда вы намерены что-то сделать, у вас напрягаются мышцы. Мышцы позволяют вам совершать примитивные действия в текущем кадре.

Внешний центр вы вообще не используете, а он как раз и отвечает за движение будущего кадра. Где расположен внешний центр, вы можете определить мгновенно, прямо сейчас.

25) Косица намерения. Это энергетическое сплетение, похожее на обычную косицу, — она не видна, но вы ее способны почувствовать как фантомную часть тела, которая когда-то была, но вроде как и сейчас есть. Она не свисает, а торчит под наклоном к позвоночнику.

На ее конце и находится внешний центр намерения. Это место между лопатками, только не возле самой спины, а немного поодаль. Где именно — найдете интуитивно, точное расстояние значения не имеет. Достаточно обратить туда внимание — и почувствуете.

Принцип действия внешнего центра очень прост. Вы переводите внимание на кончик косицы и представляете картину какого-либо события, которое хотели бы притянуть в свою жизнь. Тем самым вы подсвечиваете будущий кадр, и он воплощается в действительность (смотрим главу «Косица с потоками»).

26) Как с косицей обращаться.

1) Проснитесь и войдите в точку осознания. Как обычно, скажите себе: вижу себя и вижу реальность.

2) Активируйте косицу. Почувствуйте: вот она — как только на нее обращаешь внимание, она тут же поднимается под наклоном к спине — активируется.

3) Не отпуская внимания с косицы, представьте картину будущего. В мыслях, в словах, на экране — как умеете — задайте реальность.

Так вы подсвечиваете будущий кадр, и он воплощается в действительность.

27) Иллюзия действия. Вам лишь кажется, что вы действуете по своему усмотрению. Это очень правдоподобная, но все же иллюзия. Иллюзорным может быть не только то, что вы видите, а еще и то, что вы делаете. Такую иллюзию вы не умеете распознавать, поскольку пребываете в ней постоянно. Как вы думаете, герои кинокартины или компьютерной игры понимают, что они в кино, а вы на них смотрите? Нет. Манекены сновидений осознают, что они вам снятся? Тоже нет. А теперь я вас спрашиваю: вы сами — кто такие — знаете?

Киногероев об этом спросить нельзя. Манекены можно, но бесполезно. Вы отличаетесь от первых и вторых тем, что способны хотя бы смутно уловить смысл вопроса. А еще тем, что умеете сами себя осознавать. Но **когда** вы себя осознаете? Лишь в момент, когда задаетесь таким вопросом. Все остальное время — где вы, кто вы?

Так вот, вы — персонажи киноленты — той жизни, которая с вами происходит. **Не вы живете своей жизнью, а жизнь происходит с вами**. Ни манекен сновидения, ни герой кинофильма не способен распознавать иллюзию своих действий или, точнее, **иллюзию происходящего действия**. А почему вы считаете, что способны? Чем вы отличаетесь от манекенов сновидения, если и наяву живете, как во сне?

28) Привычка. Улитками (корректнее сказать, персонажами) вас делает **привычка не задавать реальность, а чего-то ждать и на что-то надеяться**. Выйдет или не выйдет? Получится или не получится? Это пассивная позиция. С данной позиции все, на что вы способны, — это прощупывать реальность и чуть что — убирать рожки.

29) Шаблон. Нужно переключиться в активный режим. **Не ожидать и надеяться, а задавать реальность.** Мешает этому **шаблон**, в соответствии с которым реальность задавать невозможно. Это ваш домик. Новые привычки и представления нарабатываются точно так же, как укоренялись старые, — путем многократных повторений. Только отныне, вместо того чтобы глазеть на реальность и следовать за ней, вы будете активно управлять движением кадра — не того, в котором находитесь в данный момент, а того, который надвигается (смотрим «Алгоритм подсветки кадра»).

30) Перепрошивка. В ловушке текущего кадра вас держат улитки рожки и домик (привычка и шаблон). Чтобы выбраться из ловушки, необходимо переключиться в активный режим — не ожидать и надеяться, а задавать реальность. Для этого требуется постоянная практика управления надвигающимся кадром. Алгоритм: как только ожидание, намерение, проблема — так сразу активация и подсветка кадра. Задавать нужно не только события, исход которых неизвестен, но и то, что сбудется наверняка.

Зачем нужны бесконечные повторения? Затем, чтобы встроить новую прошивку в ваш улиточный шаблон. Вы не поверите в то, что реальность может вам подчиняться, пока не убедитесь сами, причем многократно. Управление движением кадра на простых событиях — наиболее эффективный вид тренировки, в результате которой вы...

– Учитесь просыпаться и управлять вниманием.

– Развиваете косицу, визуализацию, намерение.

– Переключаетесь в активный режим, а в конечном итоге обретаете способность **освобождаться от ведущего сценария и задавать свою реальность.**

31) Грядущая реальность хоть и записана в архиве Вечности, всегда многовариантна и еще окончательно не определена и никем не задана — **она пока ничья**. Если находится кто-то, кто ее задает, — она подчиняется. И если этот кто-то — вы, она становится вашей. Но прежде чем реальность станет действительно вашей, необходимо сделать себе **перепрошивку**, то есть наработать новые привычки и представления путем многократных повторений.

32) Преображение. Светящиеся существа, смотрящие вперед, — такими вас задумал Создатель. И такими вы были когда-то, пока не погрязли в иллюзии действия. Занимаясь практикой задания реальности, вы из улиток постепенно превращаетесь в светлячков. Когда подсвечиваете кадр, от вас исходит внутренний свет, и желанные события летят к вам, как мотыльки. Окружающие — те, кто все еще остаются улитками, — будут протягивать к вам рожки и с любопытством придвигаться поближе.

33) Сосредоточенность. Вам следует стараться, не прилагая стараний. Для успешной подсветки кадра важно **не усилие**, а сосредоточенность. Вы можете сосредоточиться хотя бы на пару минут? Ну хотя бы на минуту? Вот это и все, что от вас требуется. Выполняйте алгоритм подсветки спокойно и непринужденно. Потому что, прилагая усилия, вы задействуете внутренний центр намерения. Реальность же управляется из внешнего центра.

Обратите внимание, если во время подсветки кадра ваши мышцы напрягаются, значит, работает узколобое намерение. Работать надо исключительно внешним центром — косицей. Это не то, что следует напрягать или чем орудовать.

34) Метасила — это обратная сторона силы, ее антипод. Обычная сила (сила воли и физическая сила) действует с этой стороны зеркала реальности, материальной, а метасила действует с обратной, нематериальной.

Отражение в зеркале реальности находится с этой стороны, материальной, а образ — с обратной, нематериальной. Действительность является отражением образа, находящегося где-то там, по ту сторону. И там же, в архиве кинолент, находится множество вариантов будущего.

А теперь посудите сами: если будущее находится с обратной стороны зеркала реальности, можно ли как-то повлиять на него обычной силой, которая действует только здесь, на лицевой стороне? Нет.

Если ваше внимание находится с лицевой стороны, в кадре воплощения, тогда вы всецело захвачены сценарием. Если же с обратной, в кадре образа, тогда вы свободны **двигать** — как собой, так и грядущей реальностью.

Что такое метасила — постепенно поймете, когда ощутите. Я ведь не могла бы объяснить вам, что такое сила, если бы вы ее никогда не пробовали. Так же и с метасилой — ее надо почувствовать и развить. Орудие метасилы — ваша косица.

Алгоритм подсветки кадра — упражнение для развития метасилы и одновременно способ задания нужной вам реальности.

35) Двигать собой означает отдавать себе отчет и самовольно управлять своими мотивами и действиями. При этом двигаться внутри кадра будете как обычно — ручками, ножками, силой. А вот двигать реальностью — совсем по-другому — **вниманием, намерением, метасилой.**

36) Имитация действия. Смысл имитации в том, что вы не имеете права нарушить установленный порядок. Порядок таков, что **вы должны участвовать в действе, подчиняясь сценарию**. Ни одному персонажу не позволено выпрыгивать из киноленты или вытворять там, что ему заблагорассудится. Сценарий — это не чья-то субъективная воля, а объективная реальность, от которой никуда не денешься.

Объективная реальность такова, что вы обречены существовать в ней, как персонажи в киноленте. Уклониться от действия нельзя. А вот имитировать — можно. Вы способны обмануть реальность.

Вы по-прежнему продолжаете играть свою роль, прописанную в сценарии, выполняете свои повседневные функции. Но, в отличие от прочих персонажей, вы, пребывая в состоянии осознания, получаете нечто большее — возможность замены текущей киноленты.

Вы гуляете в кинокартине, как оживший персонаж, прикидываясь неживым, и меняете ленты по своему усмотрению. И никто ничего не подозревает — ни сценарий, ни другие персонажи.

37) Присутствие в кинокартине — это прежде всего присутствие вашего осознания — вашего Я. Присутствие **вас в себе** как живого, осознанного и вменяемого индивида в неизменной картине. Картина хоть и крутится динамично, но уже предначертана, как предопределено и поведение всех ее персонажей.

Ваше присутствие там выделяет вас как проснувшегося среди спящих. Вы осознаете свою **отдельность** и отдаете себе отчет, что происходит. Ваше поведение внутри данной картины тоже предопределено сценарием. Однако присутствие дарует вам возможность сменить киноленту — перескочить из одной в другую.

Чтобы войти в присутствие, вам необходимо оживиться, встрепенуться и определить, где пребывает ваше внимание: в центральной точке осознания или на одном из экранов.

38) Сценарий не в вашей власти. Задание реальности — это не управление сценарием, а выбор киноленты. Ваша задача — фиксировать внимание на будущем кадре. Сценарий — не вашего ума дело. Если вы его пытаетесь задавать или противиться ему, он вас захватывает в ловушку. Стараясь повлиять на ход событий, вы вцепляетесь мертвой хваткой в реальность текущего кадра, а это бессмысленно. Чем сильнее цепляетесь, тем крепче вас самих держат за гузку, за косицу то есть.

Вам не дано знать, каким должен быть сценарий, чтобы привести к вашей цели. Но вам это и не надо знать. Вы работаете в режиме кинопроектора. Когда в вашем проекторе светится целевой кадр, ход событий сам поворачивает туда, куда надо. Сценарий работает на вашу цель, если вы эту цель задаете.

39) Польза. Вы всегда упорствуете в том, чтобы все было непременно **по вашему плану**, и тем самым мешаєте осуществлению задуманного. Выражая неприятие, вы тем самым невольно и бессознательно задаете себе худшую реальность.

Чтобы не коверкать себе реальность, а, напротив, превратить ее в чудесный и приятный во всех отношениях мир, вам потребуется ввести в обиход один простой принцип: **во всем находить пользу**. Буквально извлекать пользу из любой досадной ситуации, вообще из любого события, вызывающего хоть малейшее ваше неприятие. Поставить себе такую цель — **вытаскивать пользу**.

Закон гласит: если руководствоваться принципом пользы, в жизни будет все меньше и меньше событий, несущих вред (смотрим «Алгоритм пользы»).

40) Позволение. Парадоксальный принцип: задавать следует не сценарий, а целевой кадр. Ваше дело — знать «результат», чего вы хотите достичь, и задавать соответствующую картинку реальности — в мыслях, словах, образах, используя косицу. Тогда сценарий сам поведет вас и сам покажет, «каким образом».

Отслеживание пользы — это один из способов вашего пробуждения. Любые события должны вас не усыплять, а настораживать, служить сигналом к пробуждению. Ваша задача: вовремя проснуться, увидеть реальность, задать реальность.

Раньше: чуть что не так — сразу «А-а-а!», и сразу махать руками, топтать ногами!

Теперь: чуть что не так — восклицаете (про себя или вслух, как хотите): «**Польза!**»

А дальше — **позволяете** миру сделать вам что-нибудь приятное, или помочь вам, или приблизить к цели.

41) Сценарий ведет вас. Почему вы постоянно забываете о своем внимании? По рассеянности? Нет, именно потому, что **сценарий ведет вас**. Вам кажется, что вы действуете самостоятельно, себе на уме, но это иллюзия. Иллюзия действия, напомню, состоит в том, что реальность вас захватывает настолько, что вы не замечаете этой иллюзии и не осознаете, что являетесь подневольными персонажами какой-то игры.

Парадокс состоит в том, что вы, будучи персонажами, в отличие от героев кинокартины, наделены самосознанием. **Однако осознаете вы себя лишь в тот момент, когда задаетесь таким вопросом.** Все остальное время ваше сознание спит и подчиняется внешнему сценарию.

42) Двигать себя. Вот представьте, вы в кино, кино крутится, изменить его вы не можете, однако вам ничто не мешает меняться самим. Не верьте тем, кто вас убеждает, что нужно оставаться собой. В определенной мере — да, нельзя терять свой стержень, свою самобытность, уникальность.

Надо менять себя, не изменяя себе. Совершенствовать себя — не значит изменять себе. Вы изначально были созданы Природой как само совершенство, даже с учетом недостатков, которые есть у каждого. Но **там, где нет развития, идет деградация**. Таков закон. Вам следует знать, что необходимо работать над собой, развивать себя в физическом и духовном плане, если не хотите превратиться в сморщенных слизней.

43) Искра Создателя. От вашего совершенствования многое зависит. В каждом из вас есть Искра Создателя — Его частица, — вот и разжигайте ее. Искра не повелителя, а именно Создателя. Повелевать — еще одно искушение. Нельзя поддаваться этому искушению. Создавайте свою реальность и себя как совершенство. Верховный Создатель не нарушает данное правило — он не повелевает вами (а что толку, вы все равно не слушаетесь), он создает. И вы тоже способны.

44) Повеления Силы. Будучи наделенными самосознанием, вы задаетесь вопросом «каким образом?» и выстраиваете целую стратегию достижения цели из своих на то соображений. Да, в момент постановки такого вопроса у вас просыпается самосознание, и оно же вам мешает, поскольку вы держите в голове не цель, а свои глупые соображения о том, как ее осуществить. Вымышленный вами сценарий вступает в противоречие с реальным, но вы настаиваете на своем и в итоге все портите.

Вам нужно следить за собой, за своим вниманием, чтобы оно не срывалось опять в выдумывание собственного плана, а **следовало** едва ощутимым толчкам сценария как **повелениям Силы**. Вы эти повеления Силы сами почувствуете, если осознанно и намеренно **позволите** ей вести вас. Если в мыслях *только цель*, сценарий сам поведет вас к цели.

45) Следование. В голове должен быть не ход событий или поведение (поступки) людей, а конечный результат — целевой кадр. Нельзя и невозможно противиться сценарию, даже в состоянии присутствия. Все изменения в реальности, которые будут происходить **по вашей воле**, — это результат перехода на другую киноленту. На текущей киноленте вы со сценарием ничего поделать не сможете. Надо не противиться сценарию, а следить за собой и следовать в потоке киноленты. Учиться чувствовать повеления Силы и следовать повелениям Силы. **Следовать**, чтобы использовать Силу и Мудрость сценария (смотрим «Алгоритм следования»).

46) Внешняя Сила. Вы гуляете живьем в кино, когда вниманием присутствуете, а намерением двигаете. Двигаете кадр, но не своим узколобым намерением, а внешним. Внешнее намерение потому так и названо, что оно не ваше, вам не принадлежит и не подчиняется. Внешнее намерение — это некая Сила, **движок реальности**. Ее **активная составляющая** крутит киноленты так, как им предначертано крутиться.

У вас имеется точка доступа к Силе — ваш внешний центр, косица. Если вы невменяемы, Сила берет вас за косицу и ведет по сценарию, как марионетку. А когда вы, просыпаясь, входите в состояние присутствия и берете косицу «в свои руки», у Силы возникает ее **реактивная составляющая — метасила**. Вот она-то и запускает другую киноленту, в соответствии с заданным вами кадром.

47) Зеркало реальности. Вы всегда действуете в лоб, своим узколобым намерением. Хотите, чтобы вас любили, уважали, чем-то помогали вам, что-то давали, и по-детски непосредственно требуете: люби меня, уважай меня, помогай мне, дай мне.

Со стороны картина выглядит так: вы, стоя перед зеркалом, протягиваете ручки и говорите «дай!», стараясь притянуть отражение к себе. Однако отражение в ответ делает то же самое. Не дает, а отнимает. В реальности, как в зеркале, вы всегда получаете отражение всех ваших мысленных установок и действий. **Каков посыл, такова и отдача**. Особенно когда от всего сердца выражаете неприятие. Реальность, как правило, реагирует зеркально. **Что туда посылаете, то и получаете**.

48) Задание образа.

1) Необходимое для того, чтобы снимать свое кино, — это **проснуться, войти в состояние присутствия**. Представьте, что вы ожили в кинокартине. Вы не смотрите фильм, как обычно, а живете в нем. Ощутите это. Откройте глаза и взгляните повновому на все, что вас окружает. Освежите свой взгляд. Вы увидите, как цвета стали сочнее. А теперь ощутите себя не персонажем фильма, а сторонним пришельцем. Вы вошли в кино как инсайдер. Никто об этом не знает, только вы знаете. Телом вы внутри кино, а вниманием снаружи. **Ощутите свою отдельность, свое присутствие**.

2) Перед тем как чего-то хотеть, ожидать, просить от людей и реальности, необходимо представить, что вы стоите перед зеркалом, и задаться вопросом: **что нужно сделать, чтобы отражение двинулось навстречу?** Очевидно, самим сделать первый шаг. Вместо обычной манеры тянуть на себя одеяло и тупо твердить «дай-дай-дай», вы просыпаетесь и осознаете, что зеркало реальности всего лишь повторяет ваши движения. И если хотите что-либо получить, необходимо сначала нечто подобное дать. Даже неважно, что именно. Просто замените свое «дай» на обратное — «возьми». И тогда в отражении, как по волшебству, получите то, что хотели. **Каков посыл, такова и отдача**. Это еще означает **двигать собой** (смотрим «Алгоритм образа»).

49) Задавать реальность можно, задавать людей нельзя. Если, задавая целевой кадр, вы как бы принудительно заставляете конкретного человека плясать под вашу дудку, это, скорее всего, не сработает или сработает наоборот, потому что вы тем самым делаете двойное нарушение правил — вторгаетесь в чужой сценарий.

В вашем распоряжении только ваша отдельная реальность, касающаяся вас. Поэтому в целевом кадре центральной фигурой должны быть только вы сами, как представляете себя в мечтах: вы звезда на сцене, вы в кресле директора, вы на своей яхте. Все остальные фигуры в кадре должны быть на втором плане, как декорации.

Нельзя производить манипуляции с людьми. С ними можно только вступать в зеркальные отношения. Хотите чего-то конкретного от конкретных людей? Идите к ним и общайтесь с ними внутри данного кино, с учетом того, что это кино зеркальное.

50) Внутренний побудитель. Вас ведет не только внешний движок — сценарий, но отчасти и некий **внутренний побудитель**. Это **потребность в собственной значимости и стремление к самореализации**. Если хотите завоевать расположение людей или чего-то от них добиться, задайтесь целью подчеркнуть их значимость и помочь в самореализации. Если не хотите нажить себе врагов, всячески остерегайтесь задеть чужое чувство значимости. **Польза для других** должна стать частью вашего кредо. Тогда и с вашей самореализацией не будет проблем. Более того, ваша собственная реализация станет успешной **тогда и только тогда, когда в том и для других будет польза**. И наоборот, если в том, что вы делаете, другим пользы нет, тогда и вам самим проку не будет.

51) Манипуляции с людьми. Манипуляция сознанием персонажа в текущем кадре — возможна. Как вам теперь известно, вас ведут внешний сценарий и внутренний побудитель. Второй в гораздо меньшей степени. Побудитель в основном задает вектор вашего движения, но двигает вами все-таки сценарий. Однако самые жадные улитки, в соответствии со своими побуждениями либо своим сценарием, могут пытаться менять направление вашего вектора в своих интересах.

Вот это и есть манипуляция — **управление чужим вектором**. Это может осуществляться, например, путем введения в заблуждение, или создания ложных ценностей и целей, или игрой на слабостях и нуждах. В отличие от зеркальных принципов, которые ваш вектор не трогают, а, напротив, помогают ему, манипуляторы вас уводят и используют. Поэтому всякий раз, когда вы чувствуете, что вам что-то навязывают, задавайтесь вопросом: **кому и зачем это может быть выгодно?**

52) Манипуляции с реальностью. Реальность имеет двоякую природу. С одной стороны, это кино, а с другой — объемное зеркало. И то и другое сбивает с толку. **Главная иллюзия состоит в том, что истинная природа реальности скрыта.** И пространства кинолент не видеть, и зеркала как такового не заметно. Но если об этом знать и помнить, иллюзия перестает над вами властвовать.

Иллюзия зеркала реальности гораздо сложнее обычного зеркала. Пространство не поделено пополам, и видимой границы между действительным и мнимым не наблюдается. **Вы находитесь одновременно снаружи и внутри зеркала.** Образ и отражение в нем совмещены. Что отсюда следует? Это значит, созданный вами образ может стать отражением, а отражение может перетечь в образ. Другими словами, **вы способны превратить отражение в образ, притворившись, будто имеете то, чего не имеете, или являетесь тем, кем не являетесь.**

Например, вам хочется иметь свой дом. Ходите по магазинам и присматривайте мебель и предметы интерьера, будто дом у вас уже есть. Или вам хочется стать обеспеченным человеком. Интересуйтесь дорогими вещами, машинами, яхтами, курортами. Впускайте богатство в свою жизнь. Или вам хочется стать звездой в какой-либо сфере. Ведите себя так, будто вы уже звезда, живите ее жизнью, хотя бы пока в воображении.

Постепенно картина реальности придет в соответствие с вашим притворством. Реальность любит создавать иллюзии, но не выносит, когда иллюзиями потчуют ее саму. Она найдет способ превратить созданную вами иллюзию в действительность.

53) Задание отражения. Вы способны задавать как образ, так и отражение. В первом случае образ **перетекает** в отражение, а во втором — наоборот, отражение — в образ.

Первый (прямой) процесс: каков посыл — такова и отдача, что даете — то и получаете, кем на самом деле являетесь — то и имеете.

Второй (обратный) процесс: какова игра — такова и реальность, что имитируете — то и получаете, кем притворяетесь — тем и становитесь.

Прямо: образ перетекает в отражение. Задание образа — это ваш посыл в реальность. Что послали, то в результате и получили.

Обратно: отражение перетекает в образ. Задание отражения — это ваше притворство и имитация. Кем притворились, в того реально и превратились.

Все эти манипуляции с зеркалом есть то, что называется **двигать собой.**

Первое необходимое условие — игра на полном серьезе.

Второе необходимое условие — игра систематическая.

(смотрим «Алгоритм отражения»).

54) Почему вы себе не нравитесь. Потому что вам со всех экранов, со всех обложек демонстрируют идеалы красоты, успеха, счастья. Вы ведетесь на эти иллюзии и послушно примеряете на себя чужое, не ваше, всякий раз убеждаясь, что в стандарты не вписываетесь. На самом же деле красота, успех и счастье не могут быть стандартизованы — это вещи сугубо индивидуального покрова. Но вы все равно предпочитаете верить в иллюзии и себя под них подгонять.

Вам следует не завидовать, глядя на других, и не впадать в уныние, глядя на себя, а самим **становиться светлячками, двигать себя и двигать собой.** Не смотреть на реальность, в которой вам приходится жить, как на нечто от вас не зависящее, а самим ее задавать. Грядущую реальность двигать косицей, а в текущей реальности двигать собой — своим образом и отражением.

55) Что вас тяготит. Как только поймали себя на том, что чего-то ждете, на что-то надеетесь, чего-то опасаетесь, что-то вас тяготит — проснитесь и отдайте себе отчет: **вас ведет внешний, не ваш сценарий — именно это вас тяготит.** Вы подсознательно чувствуете, что несвободны, что зависите от реальности, что поставлены в рамки обстоятельств, как персонажи в рамки сюжета. Вы это чувствуете, но не отдаете себе в том отчета и ничего не можете с этим поделать.

Хорошенечко уяснить себе надо: на что-то уповать, сбудется или не сбудется, получится или не получится — бессмысленно и глупо. В вашей воле — задать образ, или отражение, или реальность, или все в комплексе. Вам необходимо:

Заменить привычку **хотеть** привычкой **давать.**

Заменить привычку **отвергать** привычкой **принимать.**

Заменить привычку **засыпать** привычкой **просыпаться.**

Самая полезная из привычек: **не хотеть чего-то от реальности, а задавать реальность.** Это главное! И не менее важные производные: Не бояться, а задавать. Не ожидать, а задавать. Не надеяться, а задавать. Не сокрушаться, а задавать.

56) Технология имитации. Возможно задавать не только реальность — возможно задавать себя, свой манекен. Манекен при этом будет меняться. Перемещаясь в черед кинолент и отражений, вы будете становиться другими, какими мечтали себя видеть (смотрим «Алгоритм движения-гуляния в комплексе» и главу «Техника имитации»).

57) Задавать свой манекен. На кинолентах, которые хранятся в архиве Вечности, у вас имеются ваши собственные манекены. Когда вы смотрите одну из таких лент во сне, ваше сознание находит свой манекен, тот оживает и начинает двигаться. Покуда вам снится сон, вы живете в теле манекена сновидения, как в одном из множества **своих вариантов.**

То же самое происходит в действительности — на кинолентах, по которым движется ваша жизнь. На каждой новой киноленте ваше сознание входит в очередную версию манекена, тот оживает и становится вами — в текущем кадре. Манекен может меняться прямо сейчас, в короткий промежуток времени. Вы способны изменить себя быстро, вплоть до впечатляющих преобразений во внешности. В том числе могут меняться такие ваши качества и навыки, как, например: уверенность в себе, обаяние, умение общаться, смелость, интеллект, профессионализм.

Речь не о том, чтобы отказаться от себя или вообще выбросить себя прежнего. Речь идет о развитии. Особенно если вы такой редкий случай, что и так себе нравитесь и вам не хочется себя менять. Но даже если так, останавливаться в развитии нельзя, потому что иначе пойдет деградация. **Нужно менять себя, не изменяя себе — своей самобытности, своим принципам, убеждениям, кредо.**

58) Уникальность. Уникальность — это все, что у вас есть, но этого во многом вполне достаточно. Уникальность уже сама по себе совершенна, потому что такого больше нигде нет. Имеет ли ценность то, чего ни у кого и нигде нет? Всеконечно. Это преимущество, которое можно использовать, а можно забросить в пыльный шкаф. И это лишь вопрос вашего выбора.

У недостатков имеется одно парадоксальное свойство. **Если согласиться с недостатком, он становится ценным индивидуальным качеством.** А если не принимать его и бороться с ним, он превращается в изъян. Именно так это воспринимается окружающими: либо ценность, либо изъян. **Если недостаток принять, он может обратиться в преимущество.**

Вы — само совершенство, как задумано Природой и Создателем. **Совершенство — это индивидуальность в своей уникальности и в согласии с собой.** Там, где есть согласие, появляется гармония. И напротив, любое неприятие порождает дисгармонию, которая всем становится заметна.

Явный порок или слабое звено, которое напрямую вредит вам, например вашему здоровью, имиджу, или вредит окружающим, нужно искоренять. В остальном следует **не бороться с недостатками, а развивать достоинства.**

59) Способ трех достижений.

Первое. Нельзя фокусироваться на своих недостатках. **Нельзя находиться в состоянии ощущения своей ущербности в чем-либо.** Это деструктивное состояние. Недостатки будут усугубляться, и пойдет еще большая деградация. Поэтому надо войти в другое, конструктивное состояние. Войти поможет действие второе.

Второе. В жизни должна быть цель — вдохновляющая, вселяющая энтузиазм, приносящая пользу вам и другим. Если ко всему апатия, значит, у вас нет цели. Или, наоборот, когда нет цели, у вас апатия. Нет цели — не будет ничего хотеться. Нет устремлений — не будет движения. Нет движения — не будет энергии. Нет энергии — не будет жизни. Поэтому **необходимо найти свою заветную цель, свою миссию и начать движение к ней.** Без миссии, хоть какой-нибудь, — вас нет, вы пустое место. Если миссия пока не найдена, поможет третье действие.

Третье. Найдена миссия или нет, в любом случае следует **сосредоточиться на развитии, на делании себя.** Делать себя постоянно, всегда. Разжигать в себе Искру Создателя, развиваться и совершенствоваться. Это способ сразу трех достижений: выйти из состояния ущербности, найти миссию, реализовать миссию.

60) Тридвижение. Цели достигаются в тридвижении: двигать реальность, двигать собой, двигать себя. Саморазвитие — уже достойная цель и путь. Миссия в пути сама отыщется. Но и когда отыскалась, остановки быть не должно. Помните: есть либо развитие, либо деградация.

Не стоит думать, что саморазвитие — это обременительная обязанность или тяжкий труд. Напротив, гораздо тягостнее пребывать в застое, бездеятельности и лени. **Делание себя — не труд, а приятное приготовление к чему-то еще более приятному.** Ведь вы же готовите себя, собираясь на вечеринку, прихорашиваетесь? Но вечеринка сегодня. А вот для того, что наступит завтра, через месяц, через год, одноразового приготовления будет недостаточно.

61) Ваша миссия. Миссия — это то, что вас воодушевляет и приносит пользу вам и другим. Чтобы стать великолепными и жизнь свою превратить в великолепие, необходимо выйти из состояния застоя и деградации. Способ выхода — найти свою миссию, заветную цель и двигаться к ней. Ваша миссия — это ваш вектор самореализации. Без миссии жизнь превращается в бессмысленное существование. Вы можете не знать своей миссии. Искра Создателя, которая тлеет в вас, **знает. Но ее нужно разжечь.** Разжигая в себе Искру Создателя, делая себя, вы получаете все три достижения: выходите из застоя, находите миссию, реализуете миссию.

62) Войти в новый манекен. Допустим, вы хотите занять красивое тело, превратить себя в обаятельную и во всех отношениях приятную личность, стать высокооплачиваемым профессионалом в какой-либо области. По сути дела, это означает **войти в свой другой, усовершенствованный манекен, на принципиально другой киноленте.** Такой манекен и такая кинолента действительно существуют, можете не сомневаться. Нужно только туда добраться. Данная цель достигается в тридвижении: двигать реальность, двигать собой, двигать себя. См. главы «Вы — гениальны», «Техника имитации» и далее.