ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС

Искусство чувствовать мир



Восприятие, внимание и ритуал

Иван Гром

Искусство чувствовать мир

«Автор»
2026

Гром И.

Искусство чувствовать мир / И. Гром — «Автор», 2026

Тем, кто хочет научиться чувствовать мир и не хочет себя обманывать. Опыт не нужен: части I–II — обязательная база, около десяти недель по двадцать минут в день.Чего в книге нетПриворотов, порч и работы «на человека» без его согласия. Вызовов демонов и сделок. Практик с кровью, голодом и вредом телу. Обещаний, что обряд принесёт деньги или вернёт ушедшего.

© Гром И., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Перед тем как начать 6
Как читать 7
Часть 8
1. Что значит «чувствовать» 9
Почему начинают с тела, а не с «энергий» 10
Три признака настоящего сигнала 12
Приходит раньше слов 13
Имеет точную локализацию 14
Не меняется под желание 15
2. Тело как первый инструмент 16
Как читать свои центры 17
3. Заземление, центр, поле 19
Заземление 20
Центрирование 21
Поле и граница 22
4. Дыхание и состояние 24
Голос и звук 26
5. Гигиена практики 27
Правило входа и выхода 28
Дозирование 29
Три запрета, которые экономят годы 30
Часть 31
6. Чувствование предмета 32
Почему своё чувствуется хуже чужого 35
7. Чувствование места 36
Что раскладывается на физику — и это хорошо 37
8. Люди: границы и отклик 39
Основной навык: «моё — не моё» 40
Защита — это не щит, а порядок 43
9. Интуиция и как её проверять 44
Где работает надёжно 45
Где работает так себе 46
Где врёт почти всегда 47
Четыре ловушки 48
10. Дневник практики 50
Что записывать 51
Разделять данные и смысл 53
Сводная карта упражнений частей 55
Конец ознакомительного фрагмента. 59

Искусство чувствовать мир

Искусство чувствовать мир

Перед тем как начать

Эта книга учит двум вещам, которые на самом деле являются одной. Первая — внимание: умение замечать то, что уже происходит в теле, в помещении, в разговоре, в собственном настроении. Вторая — ритуал: умение выстроить действие так, чтобы оно меняло внутреннее состояние и закрепляло решение.

Скажу прямо, на чём стоит этот материал. Практики, собранные здесь, приходят из живых традиций: европейского ведовства и травничества, герметизма, таро, рун, славянских и балтийских домашних обрядов, индийских и буддийских техник внимания, современной работы с телом. Они проверены веками как способ управлять собственным состоянием, выстраивать смысл и держать внутреннюю дисциплину. Что они делают наверняка — меняют того, кто их делает. Чего не делают — не отменяют врача, не заменяют лекарства, не дают власти над чужой волей и не гарантируют событий во внешнем мире.

Если нужна гарантия, что свеча принесёт деньги, — её здесь нет, и ни один честный учебник её не даст. Если нужно научиться чувствовать тонкие сигналы, собирать себя, работать с символом и выдерживать длинную практику — это есть, подробно и по шагам.

Границы практики

— Ничто из описанного не заменяет медицинскую и психиатрическую помощь. Боль, бессонница, панические состояния, голоса, навязчивые мысли — это к врачу, а не к ритуалу.

— Никакой работы «на человека» без его согласия: ни приворотов, ни отворотов, ни «воздействий». Причина не только этическая: такая работа приковывает внимание практика к чужой жизни, и платит за это он сам.

— Никаких голоданий, задержек дыхания до потемнения в глазах, порезов и ожогов. В книге нет ни одной практики, требующей вреда телу. Если традиция требует такого — это повод усомниться в традиции.

— Детям, беременным, людям с эпилепсией, астмой и сердечными заболеваниями — без дыхательных задержек и без длительного дыма.

— Огонь, травы и эфирные масла — настоящие риски. Свеча стоит на несгораемой подставке и в поле зрения; травы только определённые и проверенные; масла не внутрь и не на кожу неразбавленными.

Как читать

Части I и II — обязательная база, их проходят по порядку и не перескакивают. Это примерно восемь-десять недель спокойной работы по двадцать минут в день. Часть III можно читать параллельно, собирая инструменты постепенно. Часть IV — ритуал как ремесло. Часть V — для тех, кто уже практикует и хочет системы: таро, руны, герметическая карта, построение своей линии и работа с другими людьми. Часть VI — человек и невидимое: строение человека в учениях, центры, состояния сознания, духи, тёмное и уклад, в котором всё это живёт.

В каждой главе есть три типа врезок: **практика** (что делать руками и вниманием), **разбор** (как это выглядит в жизни, включая неудачи) и **осторожно** (где люди ломаются). Не пропускайте третьи.

Часть

I

. Основание

Пять глав, без которых всё остальное превращается в самообман. Тело, заземление, дыхание, гигиена внимания.

1. Что значит «чувствовать»

Когда человек говорит «я хочу научиться чувствовать мир», он обычно имеет в виду одно из трёх, и важно с самого начала различать, что именно.

Первое — телесная чувствительность. Способность замечать, что происходит в собственном теле: где зажато, где холодно, как меняется дыхание, когда входит определённый человек. Это обучаемый навык с понятной физиологией — внутреннее восприятие, которое развивается упражнением так же, как слух музыканта. Почти всё, что в эзотерике называют «чувствованием энергий», начинается здесь и девяносто процентов пути проходит именно здесь.

Второе — считывание среды. Умение войти в помещение и понять: здесь только что ссорились; этот дом нежилой; в этой компании один человек держит всё напряжение. Тут работает периферийное восприятие — тысячи микросигналов (запах, акустика, пыль, позы, остаточные следы движения), которые мозг обрабатывает быстрее, чем успевает объяснить. Отсюда ощущение «я просто знаю». Это тоже тренируется, и очень быстро.

Третье — то, что традиции называют тонким планом. Присутствие, которое не сводится к сумме сигналов: ощущение «живого» места, отклик при работе с символом, опыт, который практики называют встречей. Здесь книга не будет ничего доказывать. Я опишу, как с этим работают, как отличить такой опыт от фантазии и усталости, и где граница, за которой практика вредит.



Рис. 1. *Три слоя восприятия. Учатся всегда от центра к периферии: кто не различает собственный пульс, не различит и состояние комнаты. Обратный порядок даёт эффектные, но пустые результаты.*

Почему начинают с тела, а не с «энергий»

Представьте, что вас просят оценить температуру воды, но руки заморожены. Вы дадите ответ — и он будет случайным. Большинство людей живут именно так: внимание уехало в мысли, тело подаёт сигналы в фоновом режиме, и человек узнаёт о своём состоянии постфактум, когда уже сорвался или заболел.

Начинающий, который сразу берётся «видеть ауру», получает предсказуемый результат: он видит то, что ожидал увидеть. Это не обман, это обычная работа восприятия — ожидание дорисовывает картину. Единственная защита от этого — калиброванный инструмент. Инструмент здесь ваше тело, и калибруется оно скучными упражнениями на различение.

Практика 1.1 · Пять различений

Пять минут, сидя, глаза закрыты. Задача не «расслабиться», а различить и назвать:

1. Самая тёплая точка тела и самая прохладная. Назовите их про себя.

2. Самая тяжёлая часть тела сейчас и самая легкая.

3. Где заметно пульс без того, чтобы искать его пальцем.

4. Где в теле отзывается звук за окном.

5. Одно ощущение, которому у вас нет названия. Не придумывайте название, просто отметьте: «вот это».

Пункт пятый — главный. Он тренирует то, что и будет работать потом: внимание к сигналу, который не вписывается в готовые слова.

Разбор · первые две недели

Типичная жалоба: «я ничего не чувствую, у меня не получается». Почти всегда это значит обратное: человек впервые заметил, насколько шумно у него в голове, и принял это за отсутствие результата. Второй частый случай — «я чувствую слишком много, становится тревожно». Тогда уменьшают время до двух минут и обязательно добавляют заземление из главы 3. Чувствительность без заземления — это открытое окно без рамы.

Практика 1.2 · Три звука

Слух калибруется быстрее всех остальных чувств, поэтому с него удобно начинать работу с «дальним» восприятием.

1. Три минуты, глаза закрыты, не двигаясь. Не искать звуки — ждать, пока они проявятся сами.

2. Назовите самый близкий звук. Потом самый далёкий. Потом самый тихий из различимых.

3. Четвёртый пункт главный: найдите один звук, который был здесь всегда и которого вы до сих пор не замечали. Холодильник, провода, собственное дыхание в носу, ток крови в ушах.

4. Откройте глаза и запишите все четыре. Через неделю таких занятий вы начнёте слышать помещения — это прямой путь к практике 7.1.

Практика 1.3 · Слепая минута

1. В знакомой комнате закройте глаза и постойте тридцать секунд, пока пространство «соберётся».

2. Медленно, с закрытыми глазами, дойдите до выбранной заранее точки — до окна, до стула. Руки опущены, не вытянуты вперёд.

3. Отметьте, чем вы ориентировались: звук, воздух, память о шагах, тепло от окна, ощущение массы мебели сбоку.

4. Откройте глаза. Проверьте, насколько промахнулись. Запишите расстояние и то, чем ориентировались.

За две недели промах у большинства сокращается в два-три раза. Это и есть измеримый рост чувствительности, а не впечатление о нём. И это ровно тот канал, который потом даёт «я почувствовал, что в комнате кто-то есть».

Практика 1.4 · Две ладони

Самое короткое упражнение книги, делается где угодно за минуту.

1. Положите ладони на две разные поверхности: стол и колено, стекло и ткань, металл и дерево.

2. Тридцать секунд сравнивайте не «какая теплее», а четыре признака: температуру, скорость её изменения, шероховатость, отклик (поверхность отдаёт тепло или забирает).

3. Смените поверхности. Делайте пять-шесть раз в день в случайные моменты.

Это разминка различения. Через месяц такой разминки упражнение 6.1 даётся заметно легче — руки становятся инструментом, а не просто конечностями.

Три признака настоящего сигнала

Это главный инструмент различения во всей книге. Настоящее ощущение отличается от придуманного тремя признаками:

Приходит раньше слов

Сначала телесный отклик, потом объяснение. Если объяснение пришло первым и ощущение «подтянулось» за ним — это мысль, а не сигнал.

Имеет точную локализацию

«Давит под левой лопаткой» — сигнал. «Какая-то тяжёлая энергетика» — интерпретация, из которой ещё надо выкопать, где именно и как.

Не меняется под желание

Попробуйте внутренне пожелать, чтобы ощущение стало приятным. Фантазия слушается и меняется. Сигнал остаётся на месте.

Проверяйте каждое «я почувствовал» по этим трём пунктам первые месяцы. Потом это станет автоматическим, и именно эта автоматика отличает практика от человека, который красиво рассказывает.

2. Тело как первый инструмент

В разных традициях тело описывают по-разному: китайская медицина говорит о меридианах и ци, индийская — о чакрах и пране, европейская ведовская линия вообще почти не использует карт тела и работает через «корень, сердце и руки». Все эти карты — языки описания, а не анатомические чертежи. Карта полезна тем, что даёт внимание куда направить. Вредна тем, что подсказывает, что именно вы должны почувствовать.

Поэтому в этой книге используется самая скромная карта: три центра и две оси. Она достаточна для всего, что будет дальше, и почти не навязывает ожиданий.

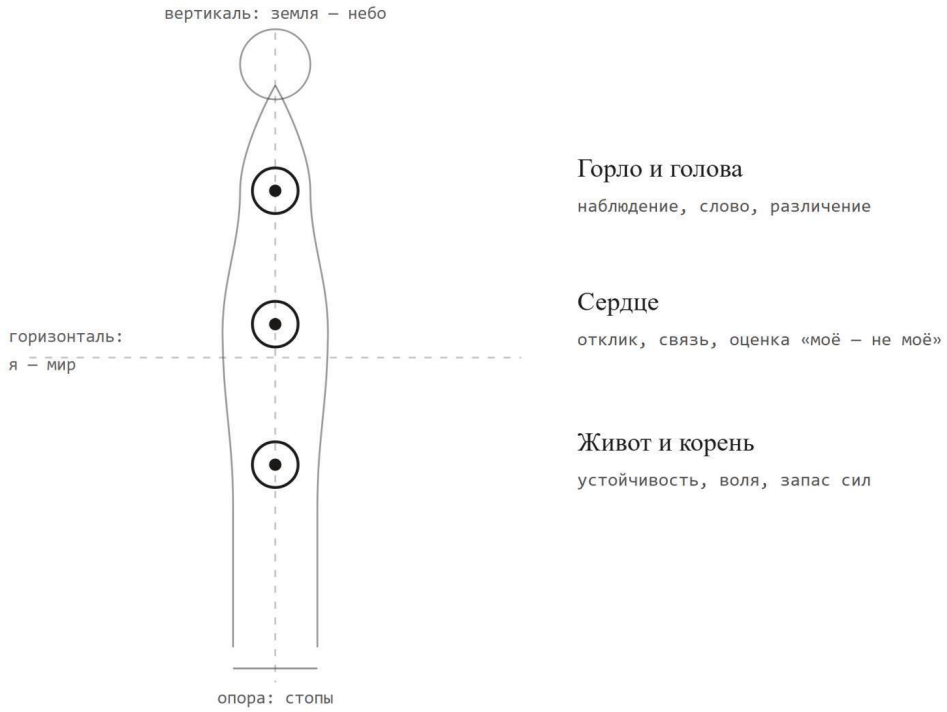


Рис. 2. *Рабочая карта: три центра и две оси. Вертикаль отвечает за устойчивость и ясность, горизонталь — за контакт и границу. Почти любое «мне плохо в этом месте» раскладывается на эти четыре направления.*

Как читать свои центры

Каждый центр имеет два состояния, которые нужно научиться различать на себе: собранное и разболтанное. Собранный живот — спокойная тяжесть, дыхание доходит низко, легко стоять. Разболтанный — пустота или ком, дыхание верхнее, хочется схватиться за что-нибудь. Собранное сердце — тепло, ровно, можно смотреть в глаза. Разболтанное — либо сжатая броня, либо лихорадочное «всех обнять». Собранная голова — ясность и одна мысль за раз. Разболтанная — внутренний радиоприёмник на всех частотах.

Диагностика любой ситуации на первых месяцах делается так: три вдоха, по одному на центр, и короткая запись в дневник — какой центр ушёл. Через месяц вы обнаружите свой личный узор. У одних на стрессе первым уходит живот, у других сразу голова. Знание этого узора полезнее большинства сложных практик.

Практика 2.1 · Сканирование за девяносто секунд

1. Стопы на полу, ладони на коленях. Вдох через нос, выдох чуть длиннее.

2. Внимание в живот. Вопрос без слов: «есть ли здесь опора?» Ждите ответ ощущением, не словом. Три дыхания.

3. Внимание в центр груди. «Открыто или закрыто?» Три дыхания.

4. Внимание в горло и лоб. «Ясно или шумно?» Три дыхания.

5. Одно слово на всё состояние. Запишите его.

Делайте это трижды в день в одинаковых обстоятельствах — утро, середина дня, перед сном. Через две недели у вас есть базовая линия. Без базовой линии вы не сможете понять, что именно изменило место, человек или ритуал.

Осторожно

Если при внимании к телу поднимается сильная тревога, дрожь, воспоминания, от которых трудно дышать — остановитесь и откройте глаза. Это известный эффект: внимание к телу поднимает то, что тело держало. Такая работа ведётся с психотерапевтом, а не самостоятельно и не через «надо пересидеть». Никакая эзотерическая дисциплина этого не отменяет.

Практика 2.2 · Карта тела на бумаге

Письменное упражнение, которое даёт то, чего не даёт никакое внутреннее наблюдение: видимую динамику за недели.

1. Нарисуйте простой контур человека — голова, туловище, руки, ноги. Одного контура хватит на день, нужно три в день.

2. Утром, днём и вечером заштрихуйте на контуре: плотной штриховкой — где тяжело или зажато, точками — где пусто, волной — где тепло и живо. Крестиком — где больно.

3. Подпишите время и одно слово о состоянии. Больше ничего не пишите.

4. Через две недели разложите четырнадцать листов в ряд.

Что обычно обнаруживается: две-три зоны штрихуются почти всегда и одинаково — это ваши постоянные места напряжения; одна зона появляется только по вечерам; одна только в дни с определёнными людьми. Последнее — самое ценное наблюдение в упражнении.

Практика 2.3 · Контраст

1. В душе: тридцать секунд приятно тёплой воды, десять секунд прохладной. Три цикла, не доводя до неприятного — это не закаливание, а калибровка.

2. После каждого переключения две-три секунды стойте неподвижно и отмечайте, **где** тело отзывается первым. У одних это плечи, у других живот, у третьих челюсть.

3. Выйдя, запишите порядок: что отозвалось первым, вторым, третьим.

Через неделю у вас есть личная карта отклика. Дальше она работает так: когда вы входите в помещение или к человеку и первым отзывается то же место, что и на холод, — это сигнал о среде, а не о вашем настроении.

Практика 2.4 · Поза меняет состояние

Упражнение на обратный ход: не состояние через тело, а тело через состояние. Знание этого хода пригодится в каждом обряде части IV.

1. Две минуты сидите сжавшись: плечи вперёд, голова опущена, дыхание верхнее. Отметьте одним словом, какие мысли приходят.

2. Встаньте, встряхнитесь, десять дыханий.

3. Две минуты сидите открыто: спина прямая, плечи назад, ладони на бёдрах вверх, дыхание низкое. Снова одно слово о мыслях.

4. Запишите оба слова рядом. Повторите упражнение в четыре разных дня.

Вывод, который делается на собственных записях: мысли и настроение следуют за позой быстрее, чем наоборот. Отсюда вся техника входа в практику — вы ставите тело, а состояние подтягивается.

3. Заземление, центр, поле

Три навыка, которые в любой серьёзной школе дают первыми и спрашивают строже всего. Они же — техника безопасности: девяносто процентов неприятностей у начинающих происходят от того, что человек открылся восприятию и не умеет закрыться.

Заземление

Заземление — это возвращение веса. Не «представьте корни» (хотя образ работает), а физическое ощущение, что вес тела доходит до пола и пол его держит. Признаки, по которым видно, что получилось: теплеют ступни и ладони, выдох становится длиннее сам, звуки отодвигаются на нормальное расстояние, возвращается ощущение «я тут».

Практика 3.1 · Корень (3 минуты)

1. Встаньте, стопы на ширине бёдер, колени чуть мягкие — не замкнутые.

2. Перенесите вес вперёд на носки, потом назад на пятки, уменьшая размах, пока не найдёте точку, где стоять дешевле всего по усилию. Это ваш центр тяжести.

3. Четыре дыхания, направляя выдох вниз, в стопы. Выдох длиннее вдоха примерно вдвое.

4. Теперь образ — любой, который для вас физически правдив: корень, свинец в костях, тёплая глина под ступнями. Держите образ, пока он даёт телесный отклик, и бросайте, когда остаётся только картинка.

5. Выход: пошевелите пальцами, похлопайте по бёдрам, скажите вслух что-нибудь бытовое.

Центрирование

Собранность в одной точке. Если заземление отвечает на вопрос «где я стою», центрирование отвечает на «кто здесь я». Практически это сбор внимания в одну точку на два пальца ниже пупка, с простым внутренним утверждением. Формулировка должна быть вашей и правдивой; «я — свет и сила вселенной» работает хуже, чем «я здесь, это я, это моё место».

Поле и граница

Ощущение личного объёма вокруг тела. Традиции называют его аурой, полем, кругом; нейрофизиология описывает похожее явление как периперсональное пространство — зону, которую мозг картирует как «почти я». Нас интересует не спор о природе, а то, что эта зона ощутима и управляема: её можно собрать плотнее, расширить, сделать прозрачной.

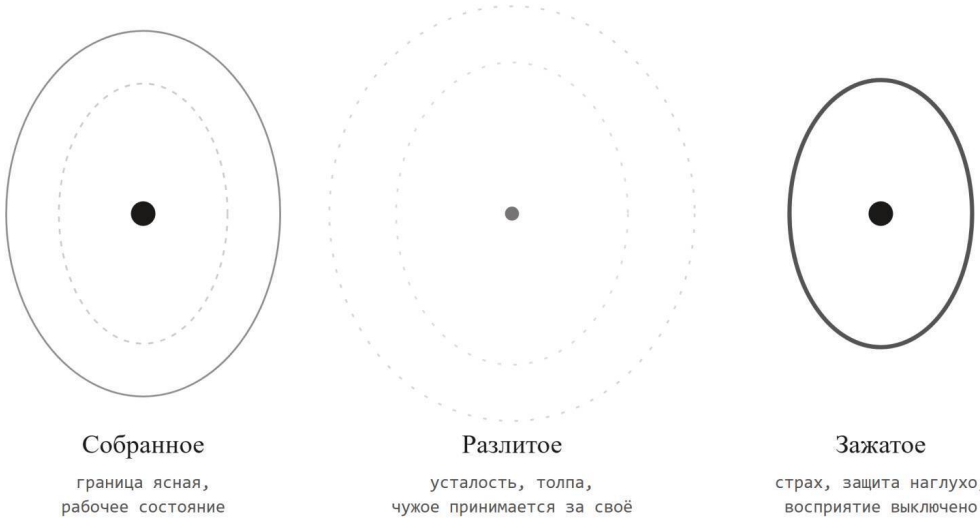


Рис. 3. *Три состояния личного поля. Задача практика — уметь переходить в первое из любого другого за несколько дыханий. Ни разлитое, ни зажатое состояние не годится для работы: в первом вы не отличаете своё от чужого, во втором не чувствуете вообще ничего.*

Практика 3.2 · Сбор поля

1. Заземлитесь (практика 3.1), затем сядьте.

2. Протяните руку перед собой и медленно ведите её к груди, отслеживая, на каком расстоянии ощущение меняется. У большинства это 20–50 см. Это не доказательство ничего, это калибровка внимания: вам нужна точка, на которой вы ловите изменение.

3. Представьте, что на выдохе собираете свой объём до этой границы — как подтягиваете плащ. Шесть выдохов.

4. Проверка: вспомните неприятный разговор. Если граница держится, воспоминание остаётся «на расстоянии». Если вас в него затянуло — вернитесь к пункту 1.

Разбор · метро в час пик

Классическая ситуация: вошли в вагон бодрым, вышли разбитым. Люди объясняют это «энергетическими вампирами». Рабочее объяснение проще и полезнее: в плотной толпе граница разливается, вы автоматически резонируете с десятками состояний и к выходу носите в себе чужое напряжение. Что делать: собрать поле на входе в вагон (шесть выдохов, глаза в одну точку), держать внимание в стопах, на выходе — тридцать секунд заземления и умыть руки до локтей. Проверяется за неделю: записывайте состояние после поездок с практикой и без.

Практика 3.3 · Заземление на ходу

Главный навык для реальной жизни: заземляться стоя в очереди, идя по улице, перед разговором — без того, чтобы закрывать глаза и дышать по счёту.

1. Десять минут обычной ходьбы, желательно по знакомому маршруту.

2. Всё внимание в стопы. Отслеживайте перекат: пятка, внешний край, подушечка, пальцы. На каждом шаге.

3. Когда внимание уехало — а оно уедет раз двадцать, — возвращайте без досады. Счёт сбоев не ведите.

4. Последнюю минуту идите, замечая одновременно стопы и то, что впереди глазами. Это и есть рабочее состояние практика: внимание внутри и снаружи сразу.

Освоенная версия занимает три шага и работает в любой ситуации. Если вы умеете только сидячее заземление, в трудный момент оно вам не поможет.

Практика 3.4 · Расширение и сжатие поля

Делается после 3.2, когда граница уже ощутима. Задача — научиться менять объём произвольно, а не только собирать его.

1. Соберите поле по 3.2. Это исходное положение.

2. На четыре вдоха медленно «расширяйте» объём до стен комнаты. Отслеживайте телесный признак: у большинства меняется слух — звуки становятся ближе и подробнее.

3. Четыре выдоха — обратно, плотно к телу. Признак: звуки отходят, становится теснее и тише.

4. Четыре цикла, не больше. Закончить в собранном состоянии, не в расширенном.

Применение прямое: расширенное состояние — для чтения помещения (глава 7), собранное — для толпы, больницы, тяжёлого разговора. Человек, который умеет только расширяться, через год практики жалуется на усталость от людей.

Практика 3.5 · Два входа

Учебная проверка: действительно ли собранность что-то меняет, или это самовнушение.

1. Выберите помещение, где бывают люди: кухня на работе, магазин, подъезд.

2. Первый вход — в обычном состоянии, не готовясь. Пробудьте минуту, выйдите, запишите три слова о своём состоянии.

3. Выйдите, заземлитесь (3.3), соберите поле (3.2). Второй вход — через пять минут, в собранном состоянии. Минута, выход, три слова.

4. Повторите в пяти разных местах в течение недели, обязательно меняя порядок: иногда сначала собранный вход, иногда обычный.

Смена порядка здесь принципиальна: без неё вы просто обнаружите, что второй вход всегда спокойнее первого. Честный результат у большинства — разница есть и устойчивая, но меньше, чем ожидалось. Это нормальный, рабочий результат.

4. Дыхание и состояние

Дыхание — единственный способ напрямую, без долгих уговоров, менять своё состояние. Это главный переключатель практика: им входят в работу и ею выходят. Три режима покрывают почти всё, что понадобится.

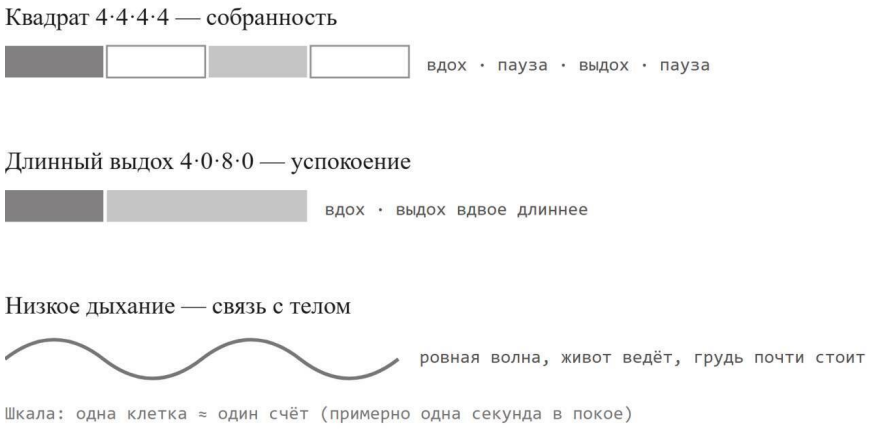


Рис. 4. *Три режима. Квадрат собирает и даёт ясность — им начинают ритуал. Длинный выдох опускает возбуждение — им заканчивают и им гасят тревогу. Низкое дыхание держит контакт с телом — фон для всей работы восприятия.*

Квадрат. Вдох на четыре, пауза четыре, выдох четыре, пауза четыре. Шесть-восемь кругов. Эффект — собранность и отчётливость. Используется как вход в любую практику: он задаёт границу между бытовым временем и временем работы.

Длинный выдох. Вдох на четыре, выдох на восемь, без пауз. Самая надёжная техника из всех: удлинённый выдох физиологически сдвигает тело в сторону покоя. Применяется при тревоге, после сильных практик, перед сном, при выходе из ритуала.

Низкое дыхание. Не счёт, а качество: ладонь на живот, дыхание такое, что двигается ладонь, а не ключицы. Это фоновый режим всей работы с чувствованием. Пока дыхание верхнее, восприятие остаётся поверхностным.

Осторожно · дыхание

Никаких длинных задержек, гипервентиляции и «дыхания до видений». Это лотерея с головокружением, обмороками и спазмами. Паузы в квадрате — четыре счёта, не больше. При эпилепсии, беременности, тяжёлой астме, панических атаках и сердечных заболеваниях делайте только низкое дыхание и длинный выдох, без пауз вообще. Если во время дыхания появились покалывание в руках, звон, потемнение — остановитесь, дышите обычно, опустите внимание в стопы.

Практика 4.1 · Счёт выдохов до двадцати

Базовое упражнение на устойчивость внимания. Простое на вид и честное: оно сразу показывает, сколько у вас есть реального внимания.

1. Дышите обычно, без счёта вдохов. Считайте только выдохи: от одного до двадцати.

2. Как только заметили, что сбились или потеряли счёт — начинайте с одного. Без раздражения, это и есть упражнение.

3. Запишите, с какой попытки дошли до двадцати.

Реалистичная картина: в первую неделю доходят с третьей-пятой попытки, через месяц — с первой-второй. Этот показатель полезнее любых впечатлений: он прямо измеряет то, на чём держится всё остальное в книге.

Практика 4.2 · Дыхание в точку

1. Выберите одну точку тела: левая стопа, правая ладонь, центр груди.

2. Десять дыханий, направляя внимание на выдохе в эту точку. Образ «воздух идёт туда» — рабочий, хотя физиологически так не бывает: внимание всё равно идёт.

3. Отметьте изменения: тепло, тяжесть, покалывание, иногда ничего. «Ничего» — тоже результат, записывайте и его.

4. Перейдите к другой точке. За одно занятие — три точки, не больше.

Через месяц упражнение превращается в инструмент: вы сможете направленно согревать замёрзшие руки и снимать часть зажима там, где он сидит. Это же умение работает в практиках 6.2 и 8.1 — вниманием в конкретном месте, а не «вообще».

Практика 4.3 · Резонанс гласных

Проверяемое упражнение, которое убедительнее любых объяснений: разные звуки отзываются в разных местах тела.

1. Тяните тихо «у-у-у» на удобной низкой ноте, двадцать секунд. Ладонь на живот. Отметьте, где вибрация ощутимее.

2. То же с «о-о-о» — ладонь на грудь.

3. То же с «и-и-и» на ноте выше — ладонь на лоб или на макушку.

4. Запишите, где у вас лично отзывается каждый звук. У большинства получается именно так: «у» — живот, «о» — грудь, «и» — голова, но порядок бывает и другим, и своя карта важнее общей.

Применение: перед работой с заземлением тяните «у», перед работой с сердцем «о», перед вопросами о ясности «и». Это и есть вся механика распевов и мантр, разложенная на части.

Голос и звук

Второй переключатель, который недооценивают. Длинный тихий звук на выдохе — любой гласный, удобный вашему голосу, — делает три вещи сразу: удлиняет выдох, даёт ощутимую вибрацию в теле, занимает внутреннюю речь. Поэтому во всех традициях есть распев, мантра, молитва вслух, заговор. Вам не нужны чужие слова на незнакомом языке: достаточно тянуть «о-о-о» на тридцать секунд, чтобы почувствовать, как центр груди становится ощутимым. Проверьте — это одно из самых быстрых доказательств того, что практика работает с телом, а не с воображением.

5. Гигиена практики

Эта глава сухая, и именно она отделяет тех, кто практикует годами, от тех, кто бросает через месяц или уходит в неприятные состояния.

Правило входа и выхода

У любой практики должны быть обозначенные начало и конец. Вход: заземление, три дыхания квадратом, короткая фраза о том, что вы делаете («сейчас я работаю с этим вопросом полчаса»). Выход — обязательная часть, которую пропускают чаще всего: длинный выдох, руки под холодную воду или хотя бы умыть лицо, что-нибудь съесть или выпить, одно бытовое действие (помыть чашку, выйти на балкон), запись в дневник. Без выхода практика размазывается на остаток дня: отсюда рассеянность, бессонница и «я стал странно себя чувствовать».

Практика 5.1 · Протокол выхода

1. Шесть дыханий с длинным выдохом.

2. Вслух: «работа закончена». Именно вслух — это переключает режим речи и внимания.

3. Вода: умыться, ополоснуть руки до локтей.

4. Еда: что-то простое и плотное. Хлеб, орехи, чай с сахаром.

5. Запись: три строки в дневник (глава 10) — что делал, что заметил, состояние по шкале 1–5.

6. Бытовое действие минут на десять, без телефона.

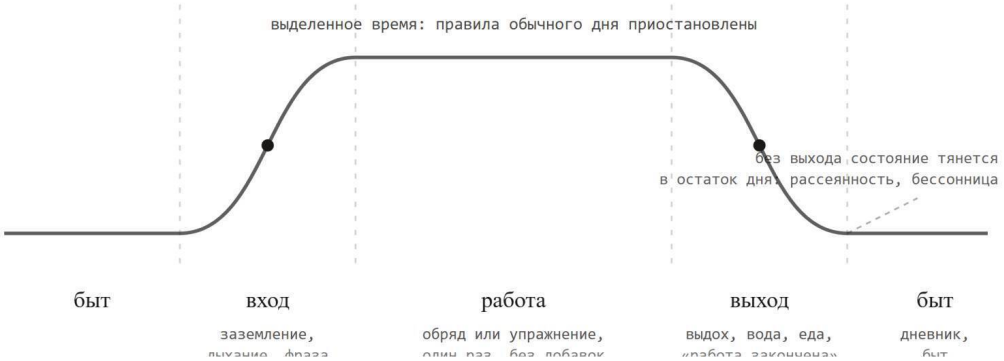


Рис. 5. *Форма любой практики. Подъём и спуск занимают вместе больше времени, чем сама работа. Пунктир справа — что бывает, когда выход пропущен: состояние не закрывается и размазывается на остаток дня.*

Дозирование

Начинающие обычно делают одно из двух: практикуют раз в месяц по три часа или ежедневно по часу две недели, а потом бросают. Рабочая дозировка: двадцать минут в день шесть дней в неделю, один день полностью пустой. Это больше, чем кажется, и меньше, чем хочется в первом энтузиазме. Сильные практики — ритуалы из части IV — не чаще одного раза в неделю, и после каждого день без работы.

Признак
Что это значит
Что делать

Сон испортился после начала практики
Перегрузка или работа перед сном
Перенести на утро, убрать все задержки дыхания, пауза три дня

Всё вокруг стало «знаками»
Внимание перекалибровалось, порог значимости упал
Неделя без практики, дневник, нагрузка телом: ходьба, работа руками

Раздражение на людей, которые «ничего не понимают»
Типичная инфляция от первых успехов
Молчание о практике на месяц. Никому не рассказывать — это само лечит

Тревога, навязчивые мысли, страх «я что-то открыл»
Нервная система перегружена, иногда — начало расстройства
Полностью прекратить, заземление, сон, еда; при сохранении — к врачу

Ощущение, что без ритуала день не задастся
Практика превратилась в принуждение
Сознательно пропустить неделю и пережить это

Три запрета, которые экономят годы

Не практиковать на себе в разобранном состоянии. Голод, бессонница, опьянение, свежее горе, сильная болезнь — не время для работы с восприятием. В таком состоянии вы не отличите сигнал от своего же состояния. Здесь можно только заземление и сон.

Не смешивать практику с веществами. Алкоголь и любые психоактивные вещества выключают именно тот механизм различения, который вы тренируете. Опыт будет ярче, пользы — ноль, риска — много.

Не искать подтверждений у окружающих. Как только практика становится способом получить реакцию других людей, она перестаёт быть практикой. Рассказывать можно учителю, кругу равных или дневнику.

Практика 5.2 · Светофор: проверка перед работой

Тридцать секунд, которые экономят месяцы. Делается перед любой практикой или обрядом.

1. Три дыхания и три вопроса: выспался? поел? трезв?

2. Четвёртый вопрос: есть ли сейчас сильное чувство — ярость, отчаяние, влюблённость, страх?

3. Зелёный — всё в порядке: работаем. **Жёлтый** — одно «нет»: только заземление, дыхание, дневник, никакой работы с восприятием и никаких обрядов. **Красный** — два и больше «нет» или сильное чувство: не практикуем вообще. Еда, душ, сон.

4. Записывайте цвет перед каждой практикой. Через месяц вы увидите, сколько раз работали «на жёлтом» — и насколько эти записи отличаются по качеству.

Практика 5.3 · Пустой день

Упражнение, которое ощущается как отсутствие упражнения, и именно поэтому его стоит делать специально.

1. Один день в неделю: никаких практик, никаких дневниковых записей о восприятии, никаких карт, маятника, обрядов. Выберите один и тот же день недели.

2. Вечером одна строка: как прошёл день без практики. Это единственная разрешённая запись.

3. Через два месяца перечитайте восемь строк.

Зачем: во-первых, так проверяется, не стала ли практика принуждением — если пустой день даётся тяжело, это важная диагностика. Во-вторых, именно в пустые дни видно, что изменилось само, без усилия. Самые ценные наблюдения первого года приходят в такие дни.

Первый год практики измеряется не количеством опытов, а количеством дней, когда вы сели и сделали обычное скучное упражнение.

Часть II. Школа восприятия

Здесь начинается то, за чем обычно и приходят: чувствование предметов, мест и людей. Всё — с проверкой, потому что без проверки это просто приятное воображение.

6. Чувствование предмета

Работа с предметами — лучший учебный полигон, потому что предмет не меняется, его можно потрогать и к нему можно вернуться. Традиция называет такое считывание психометрией; задолго до этого слова знахари «слушали» нож, повитухи — пояс, а в деревенской практике новую вещь в доме держали в руках прежде, чем положить на место.

Что реально происходит при этом упражнении, можно описать двумя слоями. Нижний слой — физика и память: вес, температура, микрорельеф, запах, ассоциации с похожими вещами. Верхний — то, что практики называют следом: устойчивое впечатление, не выводимое из физических признаков. Учебная задача первых месяцев — довести нижний слой до остроты, потому что без него верхний слой нечем отличить от фантазии.

Практика 6.1 · Слепое различение (учебная база)

Нужен помощник и пять однотипных предметов: пять одинаковых монет, пять камешков, пять ключей.

1. Изучите каждый предмет по две минуты с открытыми глазами и руками: вес, края, температура, как он лежит в ладони. Дайте каждому имя про себя.

2. Закройте глаза. Помощник подаёт предметы в случайном порядке.

3. Называйте имя. Помощник записывает, не говоря, верно ли.

4. Двадцать попыток. Посчитайте результат. Случайный уровень — четыре попадания из двадцати.

Через две недели ежедневных занятий большинство выходит на 10–14 из 20 на монетах. Это не мистика, это обострившееся тактильное различение — и именно оно потом даёт то самое «я сразу почувствовал, что эта вещь не моя».

Практика 6.2 · След (основная работа)

Нужны три предмета с разной историей, которую вы не знаете: пусть знакомый принесёт их в непрозрачных пакетах. Хорошо работают украшение, инструмент и книга.

1. Вход: заземление, шесть дыханий квадратом, поле собрано.

2. Возьмите предмет в обе ладони, не разглядывая. Первые тридцать секунд — только физика: вес, холод, фактура. Назовите это про себя, чтобы убрать с дороги.

3. Теперь вопрос, заданный без слов: «каково было с тобой?» Ждите. Не ищите картинку — ловите первое, что приходит: температуру, движение (к себе или от себя), настроение, образ.

4. Запишите *до* любых объяснений, в трёх графах: ощущение в теле, образ, слово. Например: «тяжесть в правом плече / узкая комната / терпение».

5. Только потом узнайте историю предмета. Отметьте в дневнике: совпало, не совпало, частично.

Ведите эту статистику месяцами. Это единственный способ понять, что именно у вас работает. У большинства практиков обнаруживается личный «канал»: один чувствует настроение, другой видит пространства, третий получает слова. С ним и работают, остальное подтягивается.



Рис. 6. *Формат записи, на котором держится вся часть II. Слева — то, что пришло до слов: тело, образ, слово, темп, температура, направление. Справа — объяснения, и только после того, как левая графа записана.*

Разбор · честный результат

Реалистичная картина после трёх месяцев: из десяти предметов в двух-трёх ощущение попадает точно и подробно, в четырёх — общее настроение верное, в остальных мимо. И это рабочий инструмент: он говорит вам, когда доверять впечатлению, а когда нет. Практик, у которого «всегда всё точно», либо не проверяет себя, либо проверяет так, чтобы совпало. Второе происходит само: память услужливо подгоняет записанное под услышанную потом историю. Отсюда правило — записывать до, а не после.

Практика 6.3 · Вода в трёх стаканах

Честный слепой тест, который любят опытные практики и не любят начинающие. Делается с помощником.

1. Три одинаковых стакана: вода из крана, вода, стоявшая открытой сутки, вода из холодильника, доведённая до комнатной температуры. Все три должны быть одной температуры — это условие теста.

2. Изучите каждый стакан с открытыми глазами: подержите ладонь над ним, возьмите в руки, отметьте ощущение. Две минуты на каждый.

3. Помощник перемешивает и подаёт в случайном порядке, записывая правильный ответ, но не произнося его.

4. Двенадцать попыток. Случайный уровень — четыре попадания.

Результат чаще всего околослучайный, и это полезнее успеха: вы на своём опыте узнаёте, где граница вашего различения. Практик, знающий свою границу, стоит десяти, уверенных, что границы нет. Повторяйте тест раз в три месяца — именно так отслеживается настоящий рост.

Практика 6.4 · Три конверта

1. Помощник кладёт в три непрозрачных конверта три предмета разной природы: металл, дерево или бумага, ткань. Вес выравнивается по возможности.

2. Берите конверт в ладони, не ощупывая содержимое пальцами — только держите. Тридцать секунд.

3. Назовите: тёплое или холодное, живое или неживое, простое или сложное. Не пытайтесь угадать сам предмет — эти три признака точнее.

4. Запишите, проверьте, повторите девять раз за три дня.

Эти три признака — работающий уровень психометрии. Угадывание предмета почти не работает; различение «живое — неживое» и «простое — сложное» у многих выходит заметно выше случайного. Именно с этого уровня и читают потом вещи с историей в практике 6.2.

Практика 6.5 · Чужая вещь на неделю

1. Попросите знакомого дать вам на неделю вещь, которую он носит постоянно: шарф, брелок, ручку. Историю не спрашивайте.

2. Носите с собой. Каждый вечер — три строки: что заметили за день, когда вспоминали о вещи, какое настроение она «держит».

3. Через неделю отдайте и только потом расспросите об истории вещи.

4. Сверьте семь записей с рассказом. Отметьте отдельно: что совпало, что вы домыслили, что оказалось просто вашим собственным настроением той недели.

Последний пункт — главный урок упражнения. Длинный контакт с предметом даёт больше материала, но и больше возможностей спроецировать своё. Отличать одно от другого учатся годами, и начинают именно здесь.

Почему своё чувствуется хуже чужого

Предметы из своего дома считываются плохо: по ним слишком много знаний и привычки. Поэтому учатся на чужом. Зато своё полезно для другого упражнения: возьмите пять своих повседневных вещей и честно отметьте, какие из них на ощупь «тёплые», а какие вызывают глухое сопротивление. Обычно обнаруживается две-три вещи, которые человек носит годами и которые ему неприятны. Это реальное практическое применение навыка: вещь из подарка после ссоры, одежда времён тяжёлого периода, инструмент, за которым связана неудача. Их отдают, чистят (глава 13) или убирают.

7. Чувствование места

Это самый быстрый и убедительный навык из всех. Почти у каждого есть опыт: вошёл в квартиру и не захотел снимать куртку; или наоборот, сел в незнакомой кухне и сразу расслабился. Задача — сделать случайный опыт управляемым и разложенным на части.

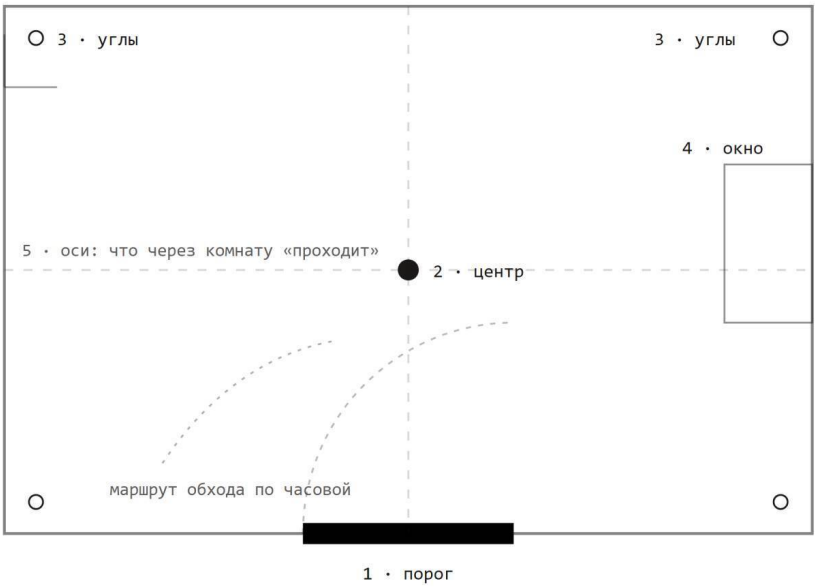


Рис. 7. *Порядок обхода помещения. Пять точек в одной и той же последовательности каждый раз: порог, центр, четыре угла, окно, оси. Постоянство порядка важнее подробности — только так разные помещения становятся сравнимыми между собой.*

Практика 7.1 · Обход (10 минут)

1. Порог. Остановитесь в дверях, не входя. Три дыхания. Один вопрос: тянет внутрь или держит? Запомните ответ телом, не словами.

2. Центр. Встаньте в середине, закройте глаза, тридцать секунд. Отметьте: температура, звук (комната глухая или звонкая), куда разворачивается тело само.

3. Углы. По очереди, по часовой стрелке. В каждом десять секунд. Один угол почти всегда отличается: в нём либо «пусто», либо наоборот тесно. Отметьте, какой.

4. Окно. Встаньте лицом к окну, потом спиной. Разница ощутима почти всегда.

5. Оси. Пройдите комнату по длине и по ширине обычным шагом. Где шаг замедляется сам — там ось «занята».

6. Запись: пять строк, по строке на точку. Одно слово и одно телесное ощущение.

Что раскладывается на физику — и это хорошо

Серьёзный практик первым делом исключает простое. Это не обедняет работу, а делает её надёжной.

Ощущение	**Частая физическая причина**	**Как проверить**
«Давит, трудно дышать»	Духота, высокий CO_2, низкий потолок, плохая вентиляция	Открыть окно на 10 минут и войти заново
«Мёртвая комната»	Глухая акустика: ковры, плотные шторы, мало отражений	Хлопнуть в ладоши и послушать отзвук
«Тревожно, хочется уйти»	Мерцание ламп, гул техники, инфразвук от вентиляции, запах	Выключить всё электричество на пять минут
«Угол неживой»	Там холоднее на два-три градуса, сквозняк, нет света	Рука у стены, свеча на сквозняк, термометр
«Квартира сопротивляется»	Планировка: проходные зоны, нет места, где сесть спиной к стене	Переставить одно кресло и прожить так три дня

Удивительная вещь обнаруживается почти у всех: восемьдесят процентов «тяжёлых» помещений лечатся проветриванием, светом, уборкой и одной переставленной мебелью. Это и есть первая настоящая работа с пространством. Остальные двадцать процентов — то, где начинаются практики главы 17.

Разбор · съёмная квартира

Практикующая три года женщина осматривает квартиру перед арендой. Обход даёт: порог нейтрально, центр — холодно и хочется стоять боком, дальний левый угол — «тесно», окно — спиной неприятно. Физическая проверка: угол примыкает к шахте лифта (гул, который не замечаешь сознательно), окно выходит на глухую стену в двух метрах. Вывод практический: квартира не «плохая», в ней конкретные решаемые вещи — кровать не в тот угол, у окна поставить растения и свет. Прожила два года спокойно. Это нормальный уровень работы: не изгнание сущностей, а точная диагностика и бытовое решение.

Практика 7.2 · Сравнение (для калибровки)

Раз в неделю делайте обход в случайном общественном месте: кафе, библиотека, старый подъезд, церковь, рынок, больничный коридор, лес. Пишите по той же схеме. За два месяца соберётся двадцать карточек — и у вас появится личная шкала. Без шкалы слово «тяжёлое

место» ничего не значит; со шкалой вы говорите «как тот подъезд на Садовой, только слабее», и это уже рабочий язык.

Практика 7.3 · Десять порогов

Самое быстрое по отдаче упражнение второй части. Неделя, десять дверей.

1. Каждый раз, входя в незнакомое помещение, остановитесь на пороге на тридцать секунд. Три дыхания, внимание в стопы.

2. Один вопрос без слов: тянет внутрь, держит на месте или выталкивает? Ответ ловите телом — обычно он в том, как переносится вес: вперёд, никак или назад.

3. Запишите одной строкой в телефон **до** того, как войдёте и что-либо узнаете: место, ответ, одно слово.

4. В конце недели перечитайте десять строк и напротив каждой допишите, что там оказалось: как прошла встреча, что за люди, захотелось ли вернуться.

Через десять порогов у большинства обнаруживается устойчивая связь между телесным ответом и тем, как потом пошло дело в этом месте. Через сто она становится рабочим инструментом — и это, пожалуй, самый практичный навык из всей книги.

Практика 7.4 · Одно место в четыре времени

1. Выберите одно помещение или двор, куда можете приходить свободно.

2. Сделайте там обход 7.1 четыре раза: на рассвете, в полдень, на закате, после полуночи (если место безопасно — иначе просто поздно вечером).

3. Записывайте по той же схеме, пяти строками, не подсматривая в предыдущие записи.

4. Сравните четыре карточки.

Что это даёт: вы перестаёте говорить «это место тяжёлое» и начинаете говорить «здесь тяжело после захода», что гораздо ближе к правде. Половина «плохих» мест плохи только в определённое время суток — из-за света, шума, людей или сквозняка. Это же упражнение — вход в работу со временем из главы 19.

Практика 7.5 · План квартиры

1. Нарисуйте от руки план своего жилья. Точность не нужна, нужны стены, двери, окна и мебель.

2. Пройдите по дому и заштрихуйте: где вы любите находиться, где избегаете, где никогда не сидите дольше минуты, где всегда холодно, где скапливаются вещи.

3. Отдельно отметьте крестиками места, где вы чаще всего ссоритесь, и кружками — где обычно засыпаете или расслабляетесь.

4. Положите план в дневник. Через месяц нарисуйте новый, не глядя на первый, и сравните.

Почти всегда обнаруживается одна «мёртвая зона» — метр или два, которые не используются никак. Переставьте туда что-то живое: свет, растение, кресло — и проживите так три недели, записывая изменения. Это самая дешёвая и самая действенная работа с пространством, какую я знаю.

8. Люди: границы и отклик

Самая востребованная и самая опасная для начинающего область. Опасная не мистически, а практически: человек, который научился ловить состояние других и не умеет отделять его от своего, через полгода выгорает и начинает считать себя жертвой чужих воздействий.

Основной навык: «моё — не моё»

Приём простой, работает годами. Как только вы заметили у себя резкую смену состояния в присутствии человека, задайте телу три вопроса в строгом порядке:

Когда это началось? Если ровно в момент, когда он вошёл или заговорил — скорее всего не ваше.

Где оно сидит? Своё обычно ложится в привычное место (у каждого есть своё — челюсть, живот, горло). Чужое часто садится «не туда»: непривычно, как надетая чужая вещь.

Что будет, если я отойду на три метра? Выйдите в коридор на минуту. Своё остаётся. Чужое тает за десятки секунд.

Эти три вопроса делают больше, чем любые защитные ритуалы. Защита начинается с различения: нельзя снять с себя то, что вы считаете собой.



Рис. 8. *Четыре типа контакта. Рабочее состояние — «контакт»: общая зона есть, но вы отличаете свой центр от чужого. Слияние ощущается как глубокое понимание, а на деле лишает вас инструмента. Броня спасает в метро и бесполезна в разговоре.*

Практика 8.1 · Отклик без слияния

Делается с согласия человека, в паре, пять минут. Это упражнение, а не чтение чужих тайн.

1. Сядьте напротив, на расстоянии вытянутой руки. Оба заземляются, по шесть дыханий.

2. Один молча вспоминает какое-то нейтральное событие своей недели. Второй держит внимание на 20% в своём животе и на 80% в пространстве между вами. Две минуты.

3. Второй называет три вещи: темп (быстро или медленно), температуру (тепло или прохладно), направление (к себе или от себя). Не содержание! Содержание угадывать не нужно и не надо.

4. Первый говорит, насколько это похоже на его состояние в воспоминании.

5. Поменяйтесь. В конце — заземление оба, и вслух «работа закончена».

Темп, температура и направление — безопасный и на удивление точный уровень. Именно из него складывается то, что потом выглядит как «он сразу понял, что со мной».

Осторожно · этика с людьми

— Не читать без согласия и не рассказывать человеку о нём вещей, о которых он не спрашивал. Это вторжение, даже если вы правы.

— Не ставить диагнозы. «Я чувствую у вас проблему с печенью» — фраза, которая разрушила немало жизней: человек лечится у вас и не идёт к врачу.

— Не делать практик «на» другого. Можно работать над своим отношением к ситуации, своей границей, своей реакцией. Это и честно, и, что заметно на практике, результативнее.

— Не принимать роль того, кто «видит всё». Как только вы её взяли, вам начнут приносить решения для своих жизней, и вы будете их выдавать, не имея права.

Практика 8.2 · Три метра (формальная проверка)

Приём «моё — не моё» превращается в упражнение, если делать его по протоколу и записывать.

1. Как только заметили резкую смену состояния рядом с человеком — засеките момент. Запишите в телефон одно слово о состоянии и место в теле.

2. При первой возможности выйдите на три-пять метров: в коридор, на лестницу, к окну. Минута, заземление, три дыхания.

3. Запишите снова: осталось, ослабло, ушло.

4. Вернитесь. Третья запись: вернулось или нет.

5. Накопите двадцать таких троек за месяц.

Результат, который получают почти все: примерно треть случаев — чужое (уходит за минуту и возвращается при возвращении), треть — своё (не меняется), треть — неразличимо. Знание своей трети «неразличимого» и есть профессиональная честность; именно о ней вы потом говорите клиенту или знакомому словами «здесь я не берусь судить».

Практика 8.3 · Темп, температура, направление в людях

Безопасное ежедневное упражнение на отклик: никаких чужих тайн, только три безличных признака.

1. Раз в день выберите одного человека в поле зрения — в транспорте, в очереди, на совещании. Выбирайте случайно, не того, кто вам интересен.

2. Двадцать секунд: 20% внимания в своём животе, 80% — на пространстве вокруг этого человека.

3. Назовите про себя три вещи: темп (быстро или медленно), температура (тепло или прохладно), направление (к себе или от себя).

4. Запишите три слова. Ничего не проверяйте и ни с кем не говорите — проверка здесь невозможна и не нужна.

Смысл упражнения не в точности, а в различении. Через месяц тридцати таких записей вы обнаружите, что эти три признака у вас появляются сами, без усилия, при входе в любую компанию. Это и есть то, что со стороны выглядит как «он хорошо чувствует людей».

Практика 8.4 · Взгляд в спину: тест, который проваливают

Упражнение включено намеренно, и его стоит сделать именно ради отрицательного результата.

1. С помощником. Вы сидите спиной, в тишине, глаза закрыты. Помощник по случайной последовательности (монетка, список из двадцати заранее брошенных жребиев) либо смотрит вам в затылок двадцать секунд, либо отворачивается и думает о другом.

2. После каждой попытки вы говорите: смотрел или нет. Помощник только записывает.

3. Двадцать попыток. Случайный уровень — десять попаданий.

Почти у всех выходит от восьми до двенадцати, то есть случайный разброс, хотя субъективная уверенность при этом бывает полной. Это самый дешёвый способ увидеть на себе, как работает ощущение «я точно знаю». После этого теста вы будете совершенно иначе относиться к собственной уверенности в практиках 8.2 и 9.1 — и это ценнее, чем любое удачное угадывание.

Защита — это не щит, а порядок

В книгах полно «защитных техник»: сферы, зеркала, стены огня. Они работают ровно настолько, насколько помогают собрать поле, и ни на сколько больше. Настоящая защита практика состоит из четырёх скучных вещей: заземление, собранное поле, умение сказать «нет» вслух и привычка уходить из ситуации, которая вредит. Если в жизни этих четырёх нет, никакой образ сферы не поможет; если есть, то образ сферы — удобное сокращение, которое включает их все за три дыхания.

9. Интуиция и как её проверять

Интуиция — это быстрый вывод из опыта, который не проходит через слова. Поэтому у неё есть область, где она сильна, и область, где она врёт систематически. Профессионал отличается от любителя тем, что знает свои области.

Где работает надёжно

Люди и ситуации, в которых у вас много опыта: ваша профессия, ваша семья, ваш город. Оценка «этот человек сейчас соврёт», «на этой встрече что-то решили до нас», «нельзя сюда идти».

Где работает так себе

Незнакомые области, новые для вас типы людей, всё, что требует счёта: деньги, сроки, вероятности.

Где врёт почти всегда

Вопросы, в которых у вас сильное желание: отношения, в которых вы влюблены; сделки, где нужен результат; здоровье близких. Желание подделывает голос интуиции — и подделывает убедительно.

Практика 9.1 · Журнал предсказаний

Самое полезное упражнение этой главы и самое непопулярное, потому что оно отрезвляет.

1. Каждый день записывайте одно конкретное ожидание на завтра-послезавтра. Конкретное: «мне позвонит сестра», «встреча перенесётся», «эта работа не состоится».

2. Рядом ставьте уверенность в процентах и помечайте: пришло «из головы» или «из тела».

3. Через месяц сведите статистику отдельно по головным и телесным, отдельно по высокой и низкой уверенности.

Что обнаруживают почти все: уверенность и точность связаны слабо, а вот «из тела» при *низкой* уверенности попадает заметно чаще. Это и есть ваш настоящий канал — тихий. Громкие, яркие «озарения» чаще оказываются желанием или страхом.



Рис. 9. *Две оси, которые решают всё: ваш опыт в области и сила вашего желания. Нижний правый угол — то, что в быту и называют чутьём. Верхний левый — там, где «я точно знаю» означает «я очень хочу».*

Четыре ловушки

Подтверждение задним числом. «Я так и знал». Лечится только записью до события. Без письменного журнала этот разговор бессмысленен.

Знаки везде. Если после недели практики мир заговорил с вами через номера машин, это не рост чувствительности, а упавший порог значимости. Нормальная реакция — пауза, сон, физическая работа.

Решение вместо информации. Интуиция даёт сигнал, а не план. «Нельзя идти на эту сделку» — сигнал, который надо проверить фактами, а не выполнять слепо.

Чужой авторитет. Чужая уверенность ощущается как своя интуиция. Если «я почувствовал» появилось сразу после того, как кто-то уверенно высказался, это его голос у вас в теле.

Практика 9.2 · Кто звонит

Классический бытовой тест с подсчётом. Нужен только телефон с выключенным превью и привычка записывать.

1. При звонке, до того как посмотреть на экран, назовите про себя одно имя. Первое, что приходит, без перебора вариантов.

2. Сразу запишите: имя, которое назвали, и верно ли. Плюс пометку: ответ пришёл «из тела» или «из головы» (то есть вы подумали, кто обычно звонит в это время).

3. Накопите тридцать записей. Отдельно посчитайте точность по телесным и по головным ответам.

Честное ожидание: головные ответы дают хороший результат на знакомых людях — это память о расписании, а не чувствование. Телесные ответы обычно слабее, зато у некоторых людей заметно выше случайного на одном-двух близких. Если такая связь обнаружилась — вот с ней и работайте, именно это ваш канал.

Практика 9.3 · Первое движение

1. Каждый раз, встречая человека — коллегу, соседа, нового знакомого, — отметьте первое телесное движение в первые две секунды: тело чуть вперёд, чуть назад, замерло, захотелось отвернуться, стало теплее.

2. Запишите одной строкой: имя, движение. Никаких выводов о человеке.

3. Через месяц перечитайте и напротив каждой записи допишите, как сложились отношения.

Это единственное упражнение на интуицию, которое у большинства даёт отчётливый результат: первое телесное движение при встрече предсказывает дальнейшие отношения заметно лучше, чем первое мнение. И в нём нет мистики — тело быстрее читает позу, голос, дыхание и взгляд, чем голова успевает сложить вежливое суждение.

Практика 9.4 · Отличить желание от сигнала

Упражнение-протокол на три минуты, которое делают каждый раз, когда «интуиция» говорит о чём-то важном для вас.

1. Запишите сигнал одной фразой: «не надо ехать в эту поездку».

2. Первый вопрос: чего я хочу в этой ситуации? Напишите честно и прямо. Если сигнал совпадает с желанием — вероятность, что это желание, высока.

3. Второй вопрос: чего я боюсь? Если сигнал совпадает со страхом — то же самое.

4. Третий вопрос, телесный: попробуйте мысленно согласиться с противоположным («я еду»). Желание и страх при этом усиливают протест, они шумные. Сигнал остаётся ровным и не спорит.

5. Четвёртый: что я узнаю, если подожду сутки? Настоящие сигналы редко требуют немедленного решения; требование «решай сейчас» — почти всегда признак страха.

Записывайте все четыре ответа. Через полгода таких записей у вас будет собственное понимание, как в вашем теле звучит желание, как страх и как то немногое, что не является ни тем, ни другим.

Интуиция — консультант, а не начальник. Её слушают, задают ей вопросы и проверяют фактами. Начальник из неё получается плохой: он не умеет считать и не несёт ответственности.

10. Дневник практики

Дневник — не романтическая деталь, а измерительный прибор. Без него вы не отличите рост от настроения, а совпадение от закономерности. Все серьёзные линии практики на нём настаивают, и в этом нет ничего мистического: память человека переписывает прошлое под сегодняшнее знание.

Что записывать

Коротко и всегда в одном формате. Две-три минуты в день, не больше: длинные записи забрасывают.

Поле
Пример
Зачем

Дата, время, лунная фаза
26.10, 22:10, растущая
Потом ищут закономерности по времени и фазе

Состояние до (1–5)
3, сонное, живот пусто
Без «до» результат не читается

Что делал
Практика 7.1, обход кабинета
Повторяемость

Сырые данные
Угол у шкафа — тесно; у окна холод в правом плече
Самое важное поле: до интерпретации

Интерпретация
Похоже на остаточное напряжение после совещаний
Отдельно, чтобы не смешивать с данными

Состояние после (1–5)
4, спокойно, тепло в стопах
Главный показатель полезности

Проверка (позже)
31.10: оказалось, в углу стоит сервер — гудит
Обратная связь, без неё нет обучения

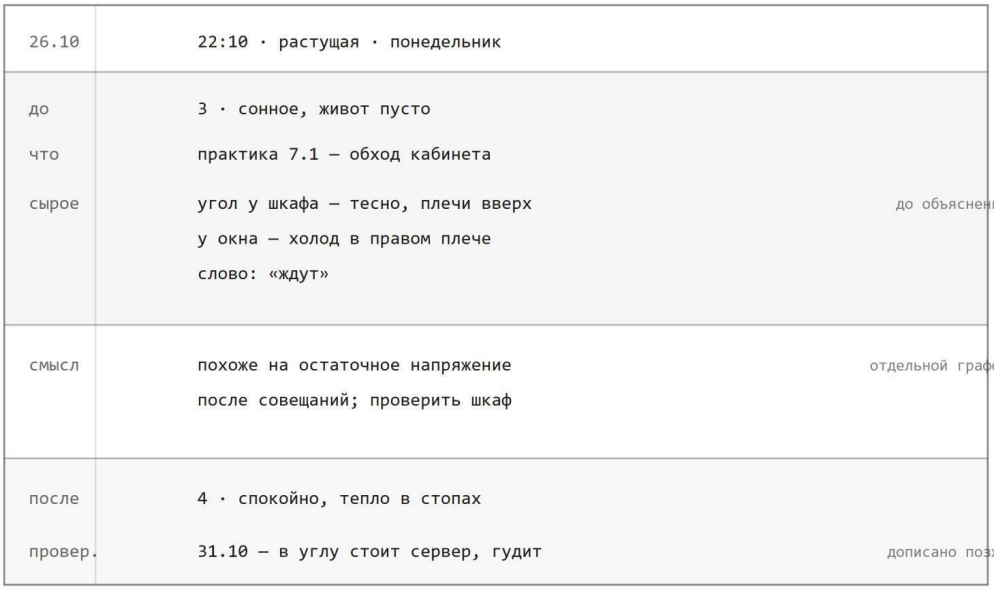


Рис. 10. *Одна заполненная карточка целиком. Три минуты письма: оценка до, что делал, сырые данные, смысл отдельно, оценка после — и строка проверки, которую дописывают через дни или недели.*

Разделять данные и смысл

Это единственное жёсткое требование к ведению записей. Сырые данные — «холод в правом плече, образ узкой комнаты, слово „терпение“». Интерпретация — «видимо, здесь жил одинокий человек». Между ними всегда ваш домысел, и когда они записаны в одну строку, через месяц уже невозможно понять, что вы почувствовали, а что придумали.

Практика 10.1 · Разбор раз в луну

Раз в месяц, удобно на новую луну, час с дневником за полтора-два месяца:

1. Сколько дней практики было фактически? (Цифра обычно удивляет.)

2. Какие упражнения дали прирост состояния «после» хотя бы на балл? Их оставить.

3. Какие делались «из долга» и ничего не меняли? Убрать без сожалений.

4. Сколько записанных ожиданий подтвердилось, сколько нет. Отдельно — «из тела» и «из головы».

5. Одно решение на следующий месяц. Одно, не пять.

Практика 10.2 · Контрольная неделя

Единственный способ узнать, выросла ли чувствительность, — повторить начальные упражнения в тех же условиях и сравнить цифры.

1. Раз в три месяца выделяйте одну неделю на повторение четырёх измеримых упражнений: 1.3 (слепая минута — промах в сантиметрах), 4.1 (счёт выдохов — с какой попытки), 6.1 (слепое различение — попаданий из двадцати), 6.3 (вода — попаданий из двенадцати).

2. Условия те же: то же время дня, то же место, те же предметы. Иначе сравнение бессмысленно.

3. Запишите четыре числа в одну таблицу рядом с предыдущими.

Что обычно видно через год: счёт выдохов и слепая минута улучшаются сильно и устойчиво, различение предметов — умеренно, вода остаётся на случайном уровне. Это и есть правдивая картина роста, и она полезнее любого ощущения «я стал чувствительнее». Заодно она защищает от обратного заблуждения — «у меня ничего не выходит», — потому что два числа из четырёх почти всегда растут.



Рис. 11. *Четыре уровня освоения. Порядок не декоративный: каждая следующая ступень использует навык предыдущей как инструмент. Перепрыгивание ступеней — самая частая причина того, что практика «не работает».*

Сводная карта упражнений частей

I
–
II

№
Упражнение
Время
Как часто
Что развивает

1.1
Пять различений
5 мин
Ежедневно, 2 недели
Базовое различение ощущений

1.2
Три звука
3 мин
Ежедневно, 1 неделя
Слух, дальнее восприятие

1.3
Слепая минута
5 мин
Ежедневно, 2 недели · измеримо
Ориентация без зрения

1.4
Две ладони
1 мин
5–6 раз в день
Тактильное различение

2.1
Сканирование за 90 секунд
2 мин
3 раза в день
Базовая линия состояния

2.2
Карта тела на бумаге
2 мин ×3
Ежедневно, 2 недели
Видимая динамика напряжений

2.3
Контраст
5 мин
Через день, неделю
Личная карта отклика

2.4
Поза меняет состояние
8 мин
4 раза
Связь тела и состояния

3.1
Корень
3 мин
Ежедневно, всегда
Заземление

3.2
Сбор поля
5 мин
Ежедневно, затем по нужде
Граница

3.3
Заземление на ходу
10 мин
Ежедневно
Заземление в жизни

3.4
Расширение и сжатие поля
5 мин
Через день
Управление объёмом

3.5
Два входа
15 мин
5 раз за неделю · проверка
Доказательство эффекта

4.1
Счёт выдохов до двадцати
5 мин
Ежедневно · измеримо
Устойчивость внимания

4.2

Дыхание в точку
7 мин
Через день
Направленное внимание

4.3
Резонанс гласных
3 мин
Перед практикой
Голос, вход в состояние

5.1
Протокол выхода
15 мин
После каждой практики
Гигиена, завершение

5.2
Светофор
30 сек
Перед каждой практикой
Самоконтроль, безопасность

5.3
Пустой день
1 день
Раз в неделю
Защита от принуждения

6.1
Слепое различение
20 мин
Через день · измеримо
Тактильная острота

6.2
След предмета
30 мин
Раз в неделю
Психометрия, свой канал

6.3
Вода в трёх стаканах
25 мин
Раз в 3 месяца · измеримо
Знание своей границы

6.4
Три конверта

10 мин
9 раз за 3 дня
Признаки «живое — простое»

6.5
Чужая вещь на неделю
5 мин/день
Раз в месяц
Отличать своё от проекции

7.1
Обход помещения
10 мин
2–3 раза в неделю
Чтение мест

7.2
Сравнение мест
15 мин
Раз в неделю
Личная шкала

7.3
Десять порогов
30 сек ×10
Неделя, потом всегда
Быстрая оценка места

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

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