

# ЭКРАНЫ

«Когда „слайдишь“, под каким ракурсом нужно видеть желаемую реальность: из своих глаз? Или видя СЕБЯ СО СТОРОНЫ?»

Самое простое упражнение. Когда сидите у себя дома в комнате, закройте глаза и представьте, что вы на кухне. Вы ведь хорошо знаете свой дом, значит, представить будет легко. Обратите внимание, как вы это представляете. Вы у себя в мыслях создаете копию виртуальной реальности, где вы на кухне. Вы внутри кухни, внутри той реальности. Так же и с подсветкой кадра. Вы не смотрите на кадр со стороны — **вы находитесь в нем.**

«У меня непонятка разума. Ведь если наблюдаешь сама за собой, то как можно на 100% быть в слайде, когда слайд прогоняешь/проживаешь? Ведь какая-то часть должна наблюдать? Или полностью надо уходить

в слайд, с ощущениями, запахами, то есть на 100%, а потом сразу возвращаться после прокрутки слайда?»

Действуйте по алгоритму: сначала входите в состояние присутствия, «вижу себя и вижу реальность», активируете в этом состоянии косицу, а затем можете полностью погружаться в свой передний экран, в слайд, не отпуская только ощущения с косицы. Ваш внутренний наблюдатель (Очевидец) сам за всем проследит.

«У меня такой вопрос. В Трансерфинге сказано, что, представляя целевой слайд, нужно находиться в его центре, а не наблюдать со стороны. Например, я представляю себя в новой машине, при этом как бы сам сижу в этой машине, чувствую кожаное кресло, держу руками руль и т. д. Неправильным будет, если я буду наблюдать себя, сидящим в машине, со стороны. Вместе с тем в техниках Тафти при работе с косицей сказано, что нужно представлять себе желаемое на экране перед собой, то есть со стороны. Как же быть в таком случае?»

Ничего подобного у Тафти не сказано, что надо наблюдать себя со стороны. Наоборот, подчеркивается обратное — вы должны быть внутри кадра. Передний экран у Тафти — это тот же внутренний экран, в котором вы рисуете слайды. Передним он назван в противоположность косице, которая позади. Рисуя кадр на переднем (внутреннем) экране, вы должны быть внутри него.

«Если я перешел на другую киноленту, с другим сценарием, то там уже фактически другие люди, не такие, как прежде (они говорят, ведут себя по-другому)? То есть фактически на другой ленте у меня бу-

дет другая жена? Она будет одушевленная или просто манекен запрограммированный? Просто бред какой-то получается».

Нет, на другой (вашей) киноленте у вас другой (ваш) сценарий. Люди там остаются прежние. В противном случае наблюдался бы хаос. Меняется только ваш сценарий, а не люди. Это сложно понять, потому что модель кинолент — лишь упрощенное представление, как оно происходит на самом деле. А как на самом деле — для нашего разума непостижимо.

«По-моему, в книге „Взлом техногенной системы“ приводится такой пример, когда один мужчина, проснувшись, обнаружил, что у него жена вроде бы и такая же, но все-таки другая, и его оборонное секретное предприятие, на котором он работал, тоже исчезло (то есть он перешел на другую ленту, в другое кино). Ведь подумайте — предприятие исчезло и жена другая! Это как раз и доказывает, что, меняя ленту, я полностью меняю и свое окружение».

В книге приведен пример трансгрессии — это крайний случай, когда переход осуществляется на очень далекую от текущей киноленту. Там действительно все может быть по-другому, но это лишь крайне редко встречающийся случай. В обычной практике переход происходит на близлежащую ленту, где изменения незначительны.

«По поводу вашей новой книги „Тафти Жрица“. Новые техники, описанные в ней, интересны, но сама книга почему-то не затягивает так, как предыдущие. Я не могу объяснить, почему, может, из-за отсутствия чувства

новизны, откровения или чего-то в этом роде, отчего я все еще в процессе чтения вашей книги».

Новизны и откровений там предостаточно. Как мне кажется, «затягивает», по-вашему, это погружает в некую сказку. В книге Тафти больше практики. Ее надо не просто читать, а практиковать, тогда и затянет, но уже по-настоящему.

«Когда я помещаю внимание в точку между двумя экранами, на внутреннем происходит остановка мыслительного процесса. Входя в это состояние, думать ни о чем не хочется, то есть для меня это просто тишина внутри.

В книге написано, что я смогу наблюдать за обоими экранами, но по факту я могу наблюдать только тишину на внутреннем. Когда начинается мыслительный процесс, я погружаюсь в сон и при следующем пробуждении могу лишь вспомнить свои мысли, но вот никак не получается наблюдать их в процессе.

Это нормально или я что-то не так понял и действую неправильно?»

Наблюдать за собой и реальностью — это обязательно находиться в каком-то среднем экране. Вы можете просто видеть, чем заняты ваши мысли, и видеть реальность вокруг. Прочитайте книгу «Жрица Итфат», там нагляднее все это описано.

А вообще, пробуждение — тот миг, в который вы осознаете, чем заняты мысли, — требуется для последующих осознанных действий по активаторам или для подсветки кадра. Вам не обязательно постоянно следить за собой и реальностью. Пробудились на миг — что-то осознали, что-то задали и можете дальше спокойно спать и двигаться по сценарию. Главное — задавать целевые кадры, тогда на сценарий можно положиться.

«Не очень понятно, как работает зеркало реальности. Как правильно посылать „магические“ послания? Вот для примера. Посылаешь ему: «Я богат» или «Я миллионер!» И оно отвечает: „Я богат“ или „Я миллионер!“ То есть зеркало богато. Или все-таки как-то по-другому это работает? Как послать послание зеркалу, чтобы оно знало, что это мне?

Или: „Я счастлив!“ И зеркало отражает: „Я счастлив!“ Получается, что зеркало счастливо?

Или посылаешь: „Дай, например, машину!“ И зеркало отвечает: „Дай машину!“ То есть забирает то, что просишь, себе».

Что значит «посылаешь ему»? Зеркало реальности существует не отдельно от вас — вы внутри него. Хотите быть кем-то — живите так, будто уже являетесь. Хотите что-то получить — ведите себя так, будто уже имеете. Это помимо того, что надо задавать реальность косицей.

«Я так понял, что нет необходимости постоянно держать внимание в центре, важнее уметь вовремя просыпаться. Но я заметил за собой, что не получается проснуться, когда надо. Когда что-то пытается вывести из равновесия, я просыпаюсь и говорю себе, что все идет как надо, но когда взаимодействую с людьми, сон суперкрепкий».

Если что-то не получается сразу, необходима практика: новые попытки и повторения до тех пор, пока не войдет в привычку, не дойдет до автоматизма.

«А отстраненному наблюдателю разрешается сопереживать?»

Разрешается, конечно, почему нет. Никто не говорил, что надо превратиться в мраморную статую. Лю-

бые эмоции разрешаются. Эмоции нужно отпустить и наблюдать за ними. Если наблюдаешь, тогда не эмоции владеют вами, а вы владеете ими — свободно.

\* \* \*

## Успехи читателей

«Работаю старшей медсестрой в крупном подразделении одной из московских больниц. До знакомства с „Тафти“ — дурдом, а не рабочий процесс. Теперь каждое утро задаю реальность „у меня хороший спокойный день, мне все удается, я все успеваю“ — уже перестала удивляться, пациенты сразу вежливые и адекватные, все здороваются, как с любимой родственницей или звездой экрана, и отчеты все в срок, и все идет гладко да ровно, а если начинается „рябь на зеркале“ — что-то уж совсем из ряда вон, то я говорю себе: „О, вот и польза! Даже если сразу не очевидно, то в дальнейшем — точно!“, и реальность соглашается.

Задаю, что „я высококвалифицированный специалист, мои услуги оценены по достоинству“, в результате ощущимое повышение зарплаты.

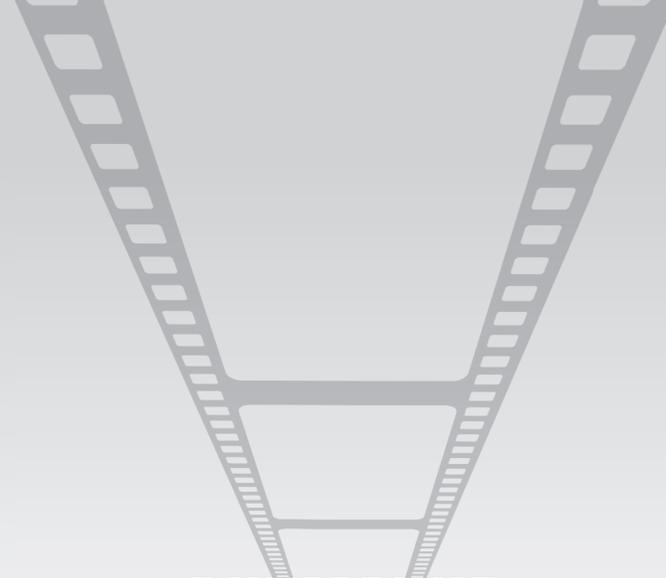
Из быта: место на парковке — всегда, продавцы — сама любезность, нужный товар в наличии по приятным ценам, если готовлю — то кулинарный шедевр, рассада — пышным цветом (огородник я постольку-поскольку), на лыжах кататься — и красиво, и быстро (тоже не спортсменка-лыжница).

Из женского — внешность и здоровье меняются в лучшую сторону, мне 42, задаю „я юная прекрасная девушка...“ и кроме как „девушка“ и „деточка“ других обращений и не слышу, в зеркале вижу очень приятную картину, чувствую себя на 18 лет.

Нужные навыки формируются по первому-второму заданию реальности „у меня получается это...“ (фуд-дизайн, например).

Если устала или настроение на спад — просто осознанно следую сценарию, и все идет на пользу, все идет как надо; или говорю себе „прекрати ныть, задай реальность“ — просыпаюсь по щелчку пальцев. Мысле-маркеры после каждого достижения смакую как лакомство — долго, с удовольствием и с косицей. Если что-то не получается в принципе — значит, не мое, не надо, снова польза. И таких „мелких“ достижений еще очень много, а по сути из них формируется уже МОЙ сценарий, которому я следую с радостью и благодарностью».

«Я уже лет 10 практикую Трансерфинг. Работа в IBM, машина, свой дом — все получилось. Только довольно долгий и извилистый путь пришлось пройти. И сложно было проследить зависимости, хотя часто события иначе как чистое везение и нельзя было назвать. Так вот, визуализацией места на парковке раньше очень редко получалось добиться результата. За последний месяц, с активацией косицы (хотя я ее еще пока не чувствую явно, как, например, энергетический шар между ладоней), парковка находится практически всегда и сразу».



# ВНИМАНИЕ

«Мой вопрос прост — как проснуться из глубочайшего сна? Я настолько глубоко сплю, что мой сон поголовно замечается самими спящими. „Ты постоянно витаешь где-то“ — самая частая фраза, которую слышу. При этом я не так уж часто мечтаю или витаю в облаках. Чаще всего мое внимание где-то, непонятно где, там нет вообще ничего. Я ловлю себя на том, что ни о чем не думаю, но при этом не в этом мире. Выдерживаю себя, но через какое-то время снова оказываюсь там же. При этом я очень даже успешно справляюсь с текущей работой, работаю бухгалтером на нескольких участках, и мою работу тупой рутинной никак не назовешь. Кроме того, я бухгалтер в сети супермаркетов, любой магазин может позвонить и проконсультироваться по любому вопросу. И даже в таком режиме мне удастся глубоко спать. Посоветуйте, пожалуйста, что можно сделать, чтобы проснуться».

Просыпаться следует по необходимости. Приучать себя просыпаться по активаторам. Но просыпаться бесцельно часто и уж тем более стараться удерживать состояние осознанности постоянно — смысла нет.

Для меня, например, в силу писательской профессии, предпочтительнее больше витать в облаках, находиться в состоянии подключенности к информационному каналу, нежели быть постоянно осознанным. Осознанность я включаю по необходимости.

Осознанность главным образом требуется для задания реальности. Главное, чтобы вы задавали реальность, в которой реализуется ваша цель или вы успешно справляетесь со своей работой. Тогда можно положиться на сценарий и спокойно «укладываться спать» в реальности — сценарий поведет вас как нужно.

Ведь вы пишете, что «успешно справляетесь с текущей работой» — вот тому и свидетельство.

«Так уж сложилось, что по своей сути я очень эмоциональный человек. Проснуться могу только в состоянии покоя, то есть вне каких-либо эмоциональных состояний. В связи с этим вопрос: существуют ли какие-то техники или практики для развития этого состояния покоя, для того чтобы оставаться в центре осознания?»

Оставаться в состоянии осознания постоянно нет нужды. Что действительно нужно — это уметь просыпаться по активаторам. Завести себе такую привычку путем многократных повторений. Эмоции подавлять тоже нельзя. Но будет полезно наблюдать за проявлением своей эмоциональности. Подробнее об этом написано в книге «Жрица Итфат».

«Помогите, пожалуйста, разобраться. По поводу двух экранов внимания, когда речь идет об удержании внимания в центре во время прогулки или выполнения монотонных обязанностей, понятно, как его удерживать в центре, хотя, конечно, это и не просто. Но мне не понятно, как быть во время работы, когда нужно „уйти с головой“, или просмотра какого-нибудь фильма, или чтения книги, как быть в этих ситуациях? Можно позволять себе уходить в один или другой экран или с множеством тренировок можно научиться и в таких ситуациях удерживать внимание в центре?»

Заботиться о внимании следует, когда вы участвуете в каком-либо **действии**. Тогда, как только что-то происходит, или перед тем, как что-то сделать, вы устанавливаете внимание в центр. Быть «во внимании» имеет смысл, когда вам надо быть «над ситуацией», чтобы не быть марионеткой, которую ведут.

В остальном кто вам запрещает погружаться «с головой» в тот или иной экран? Когда вы пассивно смотрите какое-то зрелище, зачем вам следить за собой? Когда вы погружены в решение какой-то задачи — то же самое. Однако иногда и в таких случаях стоит просыпаться, хотя бы с той целью, чтобы не погрузиться в «экранизацию» окончательно и потерять трезвость ума.

А вот когда вы в действии — в игре, в общении, в движении — когда вам нужен контроль над ситуацией и над собой, вот тогда надо просыпаться, по активаторам.

«Создание образа в голове не подразумевает ли падение в один из экранов? Какова эффективность? Образ держу не больше минуты, потому что чем дольше, тем меньше получается „держаться“ в пространстве между внутренним и внешним экранами».

Подсветка кадра и удержание внимания в центре — это две большие разницы. Просыпаетесь (переводите внимание в центр) вы только вначале, затем активируете косицу, а потом уже из нее, как из проектора, подсвечиваете кадр на переднем экране или проговариваете цель в мыслях. В книге даются четкие алгоритмы.

Подсвечивать кадр больше минуты и не рекомендуется. Это надо делать быстро, но не торопясь, сосредоточенно, но не напрягаясь. Внимание во время подсветки кадра находится как раз таки **не в центре**, а одновременно на косице и на переднем экране, где вы рисуете или проговариваете кадр. Это несложно. Вы просто чувствуете косицу и, не отпуская с нее ощущения, задаете кадр.

Вообще, ответы на многие свои вопросы вы найдете в книге, если прочтаете ее второй и третий раз. Оно того стоит. Сразу все не поймете и не запомните.

«Как удержать состояние „вижу себя и вижу реальность“ в разговоре с человеком? При общении я вовлекаюсь в разговор, то есть выпадаю во внешний экран».

Состояние должно быть такое: **я наблюдаю за этим человеком, одновременно общаясь и наблюдая за собой**. Другими словами, вы во внимании, вы присутствуете во время общения, вы не говорящая кукла.

Однако удерживать такое состояние постоянно вовсе не обязательно. Если вам не нужен полный контроль над ситуацией, достаточно будет время от времени просыпаться от активаторов. Допустим, этот человек задал вопрос или сказал что-то странное — вы просыпаетесь и отвечаете осознанно.

Для удержания состояния осознания в течение длительного времени требуется постоянная практика, тренировка.

«В действии косицы я убедилась и была поражена тем состоянием, которое сопровождало меня впоследствии. Это состояние можно назвать полной Гармонией и Абсолютным Счастьем. Подобное же испытывала, когда вытаскивала внимание из экранов. На протяжении трех дней это состояние сопровождало меня повсюду, но медленно пошло на спад и вскоре вовсе исчезло, так как обыденная рутина все чаще стала завлекать в себя, и я все реже стала следить за вниманием».

Выполняйте рекомендации Тафти, следуйте алгоритмам, и тогда пробуждение войдет в привычку, а в рутину впадать перестанете. Все дело в практике.

«Никак не могу понять технику „два экрана“. Тафти предлагает смотреть на два экрана одновременно, я не совсем пойму, как это делать. Получается смотреть на себя в текущей действительности, как бы со стороны, как будто часть меня смотрит фильм, а вторая часть играет в фильме?»

Смотреть на себя со стороны не надо. Сначала вы просто обращаете внимание на то, **где сейчас находится ваше внимание**. Как только обратили, внимание встало в некую центральную точку, из которой вы можете и дальше наблюдать, где оно находится. И из этой же точки **одновременно вы можете наблюдать за окружающей действительностью**. Таким образом вы видите себя и видите реальность.

«Не могу найти центр сознания, не вижу себя со стороны».

Не надо смотреть на себя со стороны. Надо смотреть на себя изнутри себя — **из себя**. И одновременно

смотреть на окружающую реальность. Наблюдать, где находится внимание, чем оно занято, и одновременно наблюдать, что происходит в реальности. Как только начали наблюдать, внимание сразу же устанавливается в центр. В книге «Жрица Итфат» все это объясняется в художественной форме. Прочитайте, может, тогда поймете.

«У меня не получается все время находиться в осознанном состоянии. Например, я решил свое внимание держать на себе, какое-то время получается, но потом все превращается в кашу, и чем больше усилий я прилагаю, тем запутаннее все становится. И непонятно, куда направить внимание, как проснуться. Будто правила постоянно меняются. Я не могу найти точку опоры. Это меня угнетает, вводит в безысходность. Ведь осознанность — единственный выход. Постоянные перепады настроения из-за того, что не могу понять, как действовать — больше усилий прилагать, меньше, отпустить хватку, или наоборот».

А я не понимаю, зачем находиться в осознанном состоянии все время. Гораздо важнее, как сказано в книге «Тафти жрица», просыпаться в нужный момент, то есть когда требуется быть во внимании, чтобы контролировать ситуацию, например.

Вы пишете: «чем больше усилий я прилагаю, тем запутаннее все становится». Правильно, так и должно быть. Разве у Тафти сказано, что надо прилагать усилия? Как раз все наоборот. Читайте внимательно книгу. Точка опоры — это ваша цель, ваша миссия, а не вы сами.

«Я не выискиваю у вас ошибки, я их принимаю как особый стиль повествования, но фраза в главе „Имитация действия“: „Потому что отражением может двигать

только сам образ, а не наоборот, понимаете? “ — сбивает с толку, перечитывал книгу и два раза сбивался на этой фразе. Может, здесь вы что-то зашифровали?»

Что же здесь непонятного? Станьте перед зеркалом. Вы сами — это образ, а в зеркале — ваше отражение. Кто кем или чем двигает: вы отражением или оно вами? В зеркале реальности все наоборот: с этой стороны отражение, а с той, где архив кинолент, — образ. Действительность есть отражение (проекция) какого-то кадра с той стороны.

Когда вы входите в состояние осознания, ваше внимание (вы и есть ваше внимание) оказывается по ту сторону, откуда можно задавать реальность (образ), которая воплотится в действительности (отражении). Только оттуда, со стороны образов, можно двигать отражением. Для того и требуется входить в состояние осознания.

«Вы пишете: „...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“. Вот эта фраза: „Даже неважно, что именно“ — какие мои действия должны быть в отношении денег? Это будет опыт для разума, очень убедительный“».

Здесь вы путаете технику задания образа при общении с людьми с техниками достижения целей. Техники достижения целей — это **задание реальности и задание отражения**. Внимательней читайте книгу еще раз.

Да, для того чтобы что-то получить, необходимо что-то дать. Деньги не сваливаются с неба сами. Вы их должны как-то заработать. А вот как — будет предостав-

лена возможность, если станете использовать техники достижения целей.

«У меня вопрос, если вся наша жизнь это киноленты с прописанным сценарием действий, то как относиться к своим мыслям — они тоже часть сценария, или они выше его, или они „просыпаются“ так же, как и внимание после осознания?»

Да, ваши мысли, как и ваши действия — не ваши, они прописаны в сценарии, пока вы живете в беспамятстве. Вашими они становятся в тот момент, когда вы просыпаетесь и осознаете себя. Тогда вы открепляетесь от сценария и можете осознанно направить ход своих мыслей и действий.

«Езжу на работу на общественном транспорте. А там разная публика. Кто-то обязательно матюгнется, большинство зависает в телефонах, пара человек эмоционально обсуждают семейные или иные проблемы, детки плачут, а школьники перекрикивают друг друга. В общем, не соскучишься. Если слишком шумно, надеваю наушники и слушаю музыку. Но вот из новой книги узнаю, что нужно стремиться постоянно перемещать внимание в центр. Причем „даже легкое дуновение пространства“ должно служить сигналом к пробуждению. Получается, мне нужно слушать все эти разговоры, шумы и прочее?»

Зачем же так утрировать? Нет надобности обращать внимание на фоновый шум. И не книга должна вас заставлять «стремиться», а вы должны быть хозяином своих устремлений. Вам решать, на чем стоит активировать свое внимание, а на чем нет. Соображать же надо.

\* \* \*

## Успехи читателей

### **Вадим Зацепин**

«Я сегодня сделал себе с утра полную осознанность, потрясно, я контролирую все ситуации и официально себя чувствую».

### **Евгений Неясов**

«Не знаю, как у кого, но я нашел точку („вижу себя, вижу реальность“) спустя полтора месяца с начала чтения книги, хотя все это время думал, что знаю, где она. Помогло мне в этом перечитывание главы „Бумажный человек“. Теперь, что бы ни происходило, я вижу пользу во всем, а зеркало мира ее реализует. Тафти, спасибо за техники. Мы тебя любим!»