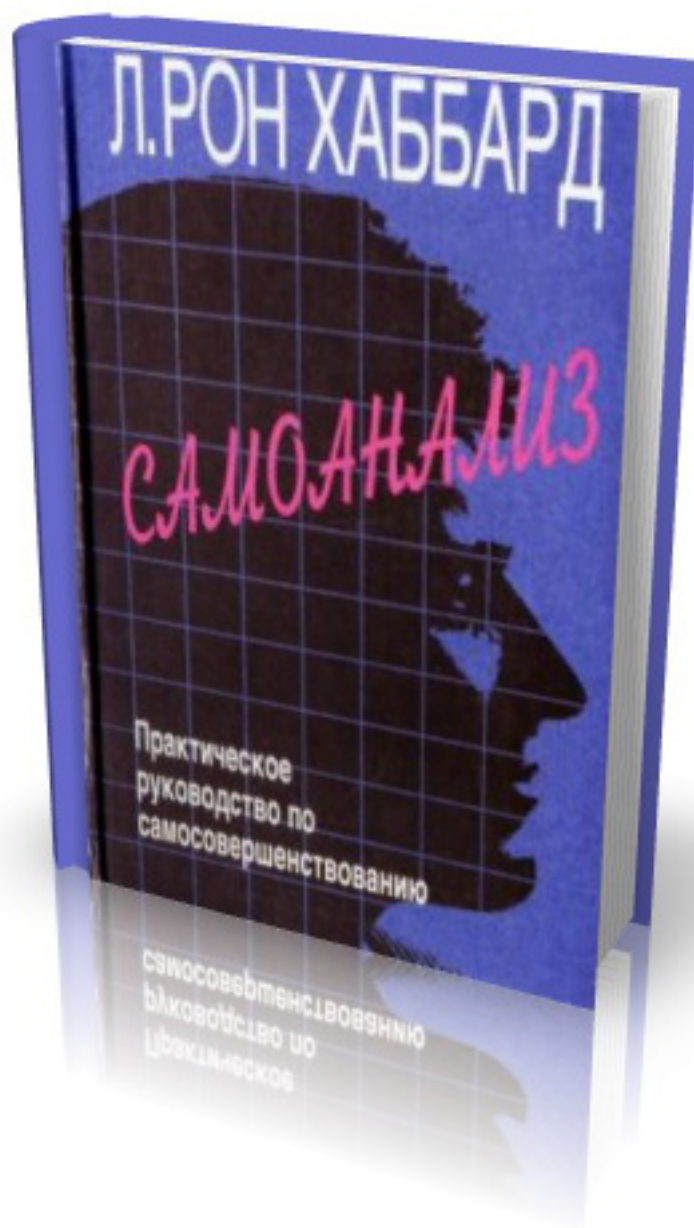




WEB-PROCESSING

САМОАНАЛИЗ

Аннотация

Простая книга да помощи самому себе, содержащая тесты и методики, основанные на открытиях Дианетики.

*Дианетика – технология духовного исцеления. она направлена на то, чтобы справляться с последствиями воздействия духа на тело, и она может облегчать нежелательные ощущения и эмоции, последствия несчастных случаев, травм и психосоматические заболевания (те, которые вызваны и усугублены психическими стрессами). Дианетика означает «через душу» (от греческого *dia* – «через» и *pois* – «душа»). Далее она определяется как «то, что душа делает с телом».*

Содержание

Важное замечание	5
Тем миллионам горячих поклонников	6
Введение	7
О познании себя	12
О законах выживания и изобилия	14
О смерти сознания	17
О наших усилиях достичь бессмертия	20
О повышении уровня нашего сознания	26
О том, как поднять нашу жизнь и наше поведение на более высокий уровень	29
Таблица Хаббарда оценки человека	35
Тесты для определения положения на шкале тонов	38
Как пользоваться диском	41
Процессинг	43
Список 1	50
Список общих случаев	50
Список 2	52
Ориентация во времени	52
Список 3	54
Ориентация в восприятиях	54
Чувство времени	55
Зрение	56
Относительные размеры	58
Звук	60
Обоняние	63
Осязание	66
Собственные эмоции	69
Органические ощущения	76
Собственное движение	78
Внешнее движение	80
Положение тела	82
Список 4	83
Стандартный процессинг	83
Список 5	87
Методы улучшения памяти	87
Список 6	89
Раздел для забывчивых	89
Список 7	92
Факторы выживания	92
Список 8	109
Воображение	109
Список 9	110
Вэйлансы1	110
Список 10	113
Прерывания	113
Список 11	115

Обесценивание	115
Список 12	117
Погодные условия	117
Специальные списки, используемые в сессии	118
Воображение	118
Об авторе	121
Глоссарий	123

Важное замечание

При чтении этой книги ни в коем случае не пропускайте слова, которые вы не поняли полностью.

Единственная причина, по которой человек бросает учёбу, или запутывается, или не способен учиться, – это то, что он пропустил слово, которое не понял.

Замешательство или неспособность усвоить или выучить возникает ПОСЛЕ того, как человек встретил слово, которому он не нашёл определения и которое он не понял.

С вами когда-нибудь случалось, что, дойдя до конца страницы, вы осознавали, что не помните, о чём читали? Что ж, где-то раньше на этой странице вы пропустили слово, для которого у вас не было, определения либо было неправильное определение.

Вот пример. «Наше внимание привлекли ропаки, ослепительно сверкавшие в лучах восходящего солнца». Смотрите, что получается: вам кажется неясным всё предложение, тогда как на– самом-деле ваше непонимание произошло исключительно от одного слова, которое вы не поняли: «ропак», что значит «льдина, стоящая ребром».

Слова, которые вам придётся найти в словаре, необязательно будут новыми или необычными. Часто может оказаться неверным ваше понимание самого простого слова, что и будет причиной замешательства.

Эта информация о том, что нельзя пропускать непонятые слова, является наиболее важной во всём обучении. Каждый предмет, который вы начали изучать и бросили, содержал слова, значения которых вы не знали.

Поэтому при чтении этой книги ни в коем случае не пропускайте слова, которые вы не вполне понимаете. Если материал кажется запутанным и его никак не удаётся понять, то прямо перед этим местом вы обнаружите непонятое слово. Не спешите двигаться дальше, а вернитесь назад, ДО того места, где у вас начались трудности, найдите непонятое слово и посмотрите его значение в словаре.

Определения

В помощь читателям наиболее трудные и новые слова вынесены в сноски на тех страницах, где они появились впервые. Другие определения этих слов тоже возможны. Их можно найти в словарях.

Глоссарий, включающий значения всех слов, вынесенных в сноски, имеется в конце этой книги.

*Тем миллионам горячих поклонников
Дианетики, которые подняли знамя
душевного здоровья против ветхих
цитаделей суеверия и стали
знаменовать собой надежды
человечества.*

*Не слишком прислушивайтесь к тому, кто
станет говорить вам, что эта система не будет
работать. Такой человек не сможет
чувствовать себя в безопасности, если люди
вокруг него станут слишком сильными. Мудрый
человек проверяет, прежде чем говорить. А
критик лишь следует преходящие моде
циничного, и проникнутого апатией века. У вас
есть право на своё собственное мнение.
Работает данная система или нет – вы увидите
по собственному опыту. Никаким авторитетам
во всём христианском мире неподвластно
изменить законы природы.*

Введение

«Самоанализ» не может воскресить мёртвого.

«Самоанализ» не приведёт к тому, что опустеют психиатрические лечебницы или прекратится война. Это задачи дианетического одитора¹ и специалиста, применяющего методы Дианетики при работе с группами.

Но с помощью «Самоанализа» вы переживёте самое интересное приключение в вашей жизни. Это приключение – *вы сами*.

Насколько вы эффективны? Каковы ваши потенциальные возможности? Насколько лучше вы можете стать? По существу, ваши намерения в отношении самого себя и ваших близких *хорошие*. А ваши потенциальные возможности, хотя они иногда и затуманиваются не столь уж бледным налётом негативного опыта, в сущности, намного больше, чем кто-либо когда-либо позволял вам поверить.

Возьмём, например, вашу память. Это лишь малая часть всего того ценного, чем вы обладаете. Совершенна ли она? Можете ли вы по своему желанию вспомнить всё, что когда-либо узнали или слышали: каждый телефонный номер, каждое имя? Если нет, то, как видите, у вас есть возможность кое-что усовершенствовать. Кто-то, едва взглянув на страницу с названием этой книги, может предположить, что «Самоанализ» просто-напросто улучшает память. Это всё равно что сказать: единственное, что поезд может делать, – это приходить по расписанию. Он делает гораздо больше. Но память – это то, с чего всё начинается. Если бы ваша память была столь же точной, как компьютерная индексная² система фирмы IBM³ на перфокартах⁴, и даже работала ещё быстрее, вы были бы более эффективным и чувствовали себя более комфортно, и, определённо, вам больше не пришлось бы делать письменные заметки. Конечно, вы, скорее всего, не будете *слишком* довольны вашей памятью на те вещи, которые вы изучили и которые вам нужны.

Но есть множество вещей столь же важных, как и память. Например, скорость вашей реакции. Большинство людей в чрезвычайных обстоятельствах реагирует слишком медленно. Скажем, вам требуется полсекунды, чтобы отдернуть руку от раскалённой плиты. Это во много-много раз дольше того времени, в течение которого такой контакт допустим.

Или скажем, вам требуется треть секунды, чтобы увидеть, как движущийся перед вами автомобиль останавливается, и нажать на тормоза своего автомобиля. Это слишком долго. Масса несчастных случаев происходит из-за медленной реакции.

¹ **одитор:** человек, обученный и имеющий квалификацию в применении дианетических процессов и процедур, для того чтобы улучшать состояние людей; Слово *одитор* означает «*тот, кто слушает*».

² **индекс:** упорядоченный справочный список содержимого какого-либо собрания материалов вместе с определённым кодом, по которому можно идентифицировать то, что находится в этом собрании материалов, или определить местоположение этого.

³ **IBM:** International Business Machines Corporation (США) – производитель компьютеров и других видов оборудования для бизнеса.

⁴ **перфокарта:** бумажная карточка, на которую можно записать информацию, пробивая отверстия, и которая может быть прочитана компьютером.

У атлета скорость реакции – непосредственный показатель его спортивного потенциала. Таким образом, способность быстро реагировать помогает человеку во многих отношениях.

«Самоанализ» увеличивает скорость реакции. Можно проделать такую хитрую штуку. Возьмите не согнутую бумажную купюру. Пусть кто-нибудь держит её вертикально над вашей рукой. Нижний край купюры должен находиться чуть выше промежутка между вашими большим и указательным пальцами. Теперь пусть ваш друг отпустит купюру. Вы должны постараться поймать её большим и указательным пальцами. Купюра скользнула ниже пальцев, и вы поймали воздух? Это очень медленная реакция. Вы поймали купюру за верхний край, когда она уже почти пролетела? Слишком, слишком медленно. Вам удалось поймать купюру за середину? Посредственно. Или вы поймали её за нижний край ещё до того, как она начала по-настоящему падать? Именно так и должно быть. Несчастных случаев было бы меньше, а общий уровень алёртности⁵ был бы выше. Если только у вас нет реального физического повреждения руки, «Самоанализ» сделает вас более ловким при выполнении этого.

Трудно ли вам заснуть или встать с постели? Часто ли вы чувствуете себя немного усталым? Что ж, это поправимо.

А что касается заболеваний, которые называют психосоматическими⁶ – синусита⁷, аллергий, некоторых сердечных недомоганий, «странных» болей, плохого зрения, артрита⁸ и т. д. и т. п., до семидесяти процентов болезней человека, – то здесь «Самоанализ» должен помочь в заметной степени.

Кроме того, если рассмотреть такой вопрос: насколько молодо вы можете выглядеть, то здесь «Самоанализ» может привести к существенным переменам.

И наконец, если взять очень простую человеческую способность – быть счастливым и испытывать удовольствие, то здесь «Самоанализ» даёт блестящий результат, поскольку он обычно достаточно быстро может поднять ваш тон⁹, и тогда даже вы согласитесь с тем, что дела могут обстоять хорошо.

Кумир моего детства, художник Чарльз Рассел¹⁰, как-то раз описал одно зелье: «Оно даже зайца заставит плюнуть в глаз волку». Возможно, «Самоанализ» не всегда производит подобный эффект, но такое происходит достаточно часто, чтобы считать это обычным явлением. Безусловно, у того, кто занимается по «Самоанализу», часто бывает такой период, и это вызывает большую тревогу у его друзей. «Самоанализ» на самом деле производит действие, подобное описанному в песне:

⁵ **алёртность:** готовность к действию, внимательность и полное осознание происходящего.

⁶ **психосоматические:** слово «психо» относится к разуму, а «соматика» – к телу. Термин «психосоматический» означает, что разум делает тело больным, что физические заболевания происходят из-за отклонений в работе разума.

⁷ **синусит:** воспаление синуса или синусов (синусы – полости в черепе, соединённые с ноздями).

⁸ **артрит:** воспаление сустава или суставов.

⁹ **тон:** уровень эмоции на шкале тонов. См. также **шкала тонов** в глоссарии.

¹⁰ **Рассел, Чарльз:** (1864–1926) один из величайших и наиболее популярных художников американского Запада. Он зарабатывал себе на жизнь, работая ковбоем и занимаясь ловлей зверей. Позже он отразил свою страсть к приключениям и любовь к дикому животному миру Америки на своих холстах.

И парня того могу победить,
И девушке той поцелуй подарить,
И дикую лошадь могу оседлать.
Заставить её подо мною скакать...

Мораль и предостережение: не выбирайте слишком большого волка. По крайней мере до тех пор, пока не позанимаетесь «Самоанализом» некоторое время и не обретёте снова более или менее объективный взгляд на вещи.

Короче говоря, это – приключение. Насколько лучше вы можете стать?

В немалой степени это зависит от того, насколько высок ваш потенциал. Но будьте уверены: он гораздо выше, чем вы когда-либо предполагали. И вне всякого сомнения, он выше, чем вам когда-либо могли сказать ваши друзья.

Пожалуйста, не падайте духом, если обнаружите, что находитесь довольно низко на таблице самооценки, которая приводится в книге. Не всё потеряно. Глава «Процессинг»¹¹ поможет вам подняться достаточно быстро, если вы будете продолжать заниматься.

И не удивляйтесь, если при работе с этой главой вы внезапно почувствуете себя не комфортно. Будьте готовы к тому, что время от времени такое может случаться. Просто продолжайте работать. Если это будет проявляться слишком сильно, просто обратитесь к разделу под названием «Если, вспоминая что-либо, вы получили неприятные ощущения» (стр. 257), выберите нужный список и несколько раз ответьте на предложенные в нём вопросы – очень скоро вы должны почувствовать себя лучше.

Всё, что я хочу вам сказать: приключения скучны, если в них внезапно не появляется немного острых ощущений, и они не заставят себя ждать – иной раз их будет даже слишком много.

И когда вы подойдёте к финишной черте, вы будете довольно много знать о себе.

Ответственность за всё, что вы будете делать, ложится на вас самих. Столь мощные средства, как эти процессы, время от времени могут вызывать «взрыв». Если вы достаточно уравновешенны, то никакой реальной опасности нет. Но не буду вводить вас в заблуждение. Человек может сойти с ума, просто читая эту книгу. Если вы увидите, что кто-то, кто не настолько уравновешен, как ему кажется, занимается по «Самоанализу», уговорите его прекратить это занятие. Если он едва переносит куриный бульончик для ума, то у него нет никакого права есть на обед сырое мясо. Направьте его к дианетическому одитору¹² и даже если у этого человека произойдёт «сдвиг по фазе», дианетический одитор сможет привести его в порядок, просто пошлите за одитором.

Итак, не пытайтесь вывести себя из «заблуждения», что «Самоанализ» может привести неуравновешенного человека в состояние помешательства.

¹¹ **процессинг**: применение обученным одитором дианетических процессов и процедур. Также называется «одитинг».

¹² Профессиональные дианетические одиторы обучены точному применению дианетических методов. С дианетическим одитором можно связаться в дианетическом центре Хаббарда. Список дианетических центров Хаббарда приводится в конце этой книги. – Редактор.

Здесь мы имеем дело с тем, что лежит в основе психических расстройств у людей. Хотя это и не объяснено в данной книге, это можно найти в стандартных работах по Дианетике. Как бы то ни было, «Самоанализ» едва ли может вызвать столько упомощательств за год, сколько вызывают бланки налоговой декларации, которые присылает наше старательное, хотя и несколько твердолобое, правительство.

Теперь перейдём к деталям. На странице 81 вы найдёте тесты. Вы можете выполнить первый из них. Он даст вам цифру, которая укажет ваше положение на таблице. Не вините меня, если оно будет невысоким. Вините своих родителей или классного руководителя.

Затем, вероятно, у вас появится интерес к тому, чтобы прочесть эту книгу. Возможно, она заставит вас взглянуть на вещи по-новому. Я сожалею, если она слишком проста для учёного мужа, или слишком сложна, или что-нибудь ещё в этом роде. Это всего лишь попытка изложить доступным языком несколько идей о разуме¹³ основанных на большом количестве технического материала Дианетики. При этом я сделал текст более приятным для чтения. Процессинг будет идти успешнее, если вы прочтёте этот текст.

Глава «Процессинг» состоит из множества частей. Вы можете прорабатывать все эти части одну за другой или же повторять каждую снова и снова до тех пор, пока не почувствуете, что достаточно исследовали данный аспект своей жизни. В любом случае вы пройдёте через каждый раздел не один раз.

В этом вам поможет двусторонний диск, прилагаемый к книге. Указания по его использованию находятся на самом диске.

Итак, вы готовы приступить к путешествию по собственной жизни. Это интересное приключение для каждого. Я приложил все силы, чтобы сделать его более лёгким. Но не будьте слишком строги ко мне, если сядете на мель какой-нибудь давно затерянной реки и вас съедят каннибалы или инграммы¹⁴. Последняя глава поможет вам выбраться оттуда. Или по крайней мере, тому, что от вас останется.

Однако не поддавайтесь малодушию и не ослабляйте усилий, когда столкнётесь с трудностями. Прекратить заниматься легко. Но в таком случае вы уже никогда не узнаете, кто же вы такой на самом деле.

Вы решили идти до конца? Вы – отважный человек. Я восхищаюсь вами.

И да не останетесь таким, каким вы были прежде.

¹³ **разум:** от природы способный управлять собой и определяющий свои действия компьютер, который ставит или видит проблемы и решает их, чтобы добиться выживания. Разум думает с помощью набора факсимиле реального опыта или факсимиле нереального опыта. Разум по природе своей является причиной. Разум стремится как можно меньше быть следствием. *См. также факсимиле* в глоссарии.

¹⁴ **инграмма:** умственный образ-картинка – запись опыта, в котором присутствует физическая боль, бессознательность и реальная или воображаемая угроза выживанию. Это записи в реактивном уме, в которых зафиксировано то, что на самом деле случилось с человеком в прошлом, а также боль и бессознательность. Всё это записано в виде умственного образа-картинки, называемого «инграммой». Непременной частью инграммы, по определению, является удар или травма. Инграммы – это полные, вплоть до последней точной подробности, записи каждого ощущения, присутствовавшего в момент частичной или полной бессознательности. Если вы хотите больше знать об инграммах, читайте книгу «Дианетика: современная наука душевного здоровья».

Л. Рон Хаббард

О познании себя

Друг ли вы самому себе?

Возможно, ваш друг, которым вы больше всего пренебрегаете, – это вы сами. И всё же каждый человек, прежде чем он сможет стать настоящим другом миру, сначала должен стать другом самому себе.

В этом обществе, где в многолюдных городах и деловых центрах процветают аберрации¹, мало найдётся людей, которые не подверглись воздействию повсеместно проводимой кампании, цель которой – убедить их в том, что их значимость гораздо меньше, чем они полагают.

Если бы кто-то позволил себе высказать в адрес ваших друзей то, что намёками говорится о вас, то вы набросились бы на него с кулаками. Настало время вступить за самого лучшего друга, которого вы когда-либо сможете иметь: за самого себя.

Первый шаг на пути к тому, чтобы завязать эту дружбу, – это узнать, кто вы такой, и кем вы могли бы стать. «Познай себя» – сказал древний грек. До недавнего времени не было возможности достаточно хорошо познать самого себя. Научного знания о поведении человека не хватало. Но атомная физика² открывая человеку новые знания, раскрыла также общие характеристики жизненной энергии, а это позволяет узнать многое из того, о чём раньше и не подозревали. Вам нет необходимости знать атомную физику, чтобы познать себя, но вам нужно знать кое-что о видимой цели жизни вообще и о собственных целях в частности.

В одной из последующих глав есть вопросы, ответив на которые, вы лучше осознаете свои способности: каковы они есть и какими они могут стать; и не впадайте в заблуждение – дни могут увеличиться до такой степени, что превзойдут все ваши ожидания.

Теперь давайте поговорим о цели жизни вообще. Зная её, мы можем в какой-то мере понять основные законы, которые движут нашими стремлениями и поступками.

Все проблемы, в сущности, просты, если только вы знаете тот ответ, который лежит в основе всего. Жизнь также не выходит за рамки этого правила. Тысячелетиями люди стремились узнать, какие движущие силы лежат в основе существования. И в этот просвещённый век, когда исследование вселенных уже раскрыло достаточно тайн, чтобы у нас появились атомные бомбы, мы смогли провести исследования и найти фундаментальный закон жизни. Что бы вы сделали, если бы у вас был этот фундаментальный закон? Насколько легко вы бы поняли тогда все головоломки, загадки и сложности, связанные с личностью человека

¹ **абerrация:** отклонение от рационального мышления или поведения. Это значит ошибаться, совершать промахи или, более точно, иметь фиксированные идеи, которые не являются правдой. Это слово также используется в его научном значении. Оно значит «отклонение от прямой линии». Если линия, которая должна соединить точки А и Б, *абerrирована*, то она пойдёт из точки А в какую-то другую точку, в следующую точку, в следующую точку, в следующую точку, в следующую точку и в конце концов придёт в точку Б. в своём научном значении это слово также значит «отсутствие прямизны» или «видеть искажённым» (например, человек видит лошадь, но думает, что видит слона). Абerrированное поведение – это неправильное или неразумное поведение. Абerrация противоположна состоянию душевного здоровья. Слово произошло от латинского *aberrare*, что значит «блуждать, брести прочь» (от латинского *ab* – «от, прочь» и *errare* – «блуждать»).

² **атомная физика:** раздел физики, который изучает поведение, структуру и составные части атомов.

и его поведением? Вы могли бы понять фокусников и президентов банков, полковников и кули³ королей, кошек и грузчиков угля, и что гораздо важнее, вы смогли бы без труда предсказать, что они будут делать в конкретных обстоятельствах любого рода, и вы бы не строили догадок, а с поистине дьявольской точностью и уверенностью знали, что ожидать от любого человека.

«Вначале было Слово» – но что это было за слово? Какой фундаментальный принцип оно описывало? Что понял бы человек, если бы знал это слово?

Однажды в древние времена один персидский царь потратил много сил, чтобы узнать это слово. Он попытался найти его, приказав своим мудрецам извлечь самую суть из всего знания мира.

По его приказу все написанные к тому времени книги, какие только можно было найти, были собраны в огромную библиотеку. Книги доставлялись в тот древний город караванами. И мудрые люди того времени работали годами, чтобы вместить каждую крупницу существовавшего тогда знания в один-единственный том.

Но царь хотел, чтобы это главное слово было выражено более чётко. И он заставил своих мудрецов свести этот том к одной странице. А затем заставил их сократить и её до одного предложения. И, наконец, спустя ещё многие годы исследований, его философы получили это единственное слово – формулу, способную разрешить все загадки.

Однако тот город был уничтожен во время войны, и слово было утрачено.

Что же это было за слово? Несомненно, оно было дороже всех сокровищ Персии: ведь оно давало возможность понять человека. И сейчас, спустя две тысячи лет, опираясь на исследования атомных и молекулярных явлений, мы снова можем сделать предположение, что это было за слово. И использовать его. Использовать, чтобы познать самих себя. Чтобы предсказывать поведение других людей.

³ **кули:** в некоторых восточных странах; чернорабочий (обычно носильщик, грузчик).

О законах выживания и изобилия

Динамический¹ принцип существования таков: **«Выживай!»**

На первый взгляд это может показаться слишком элементарным. Это может показаться слишком простым. Но когда мы исследуем это слово, мы обнаруживаем, что с ним связаны определённые вещи, которые позволяют нам проделать с ним некоторые трюки – и узнать то, что никогда до этого не было известно.

Знание можно представить в виде пирамиды. Вершиной пирамиды у нас будет простой факт, но в этом факте будет настолько полно отражена вся вселенная, что, зная его, можно будет узнать множество других фактов. Можно вообразить, что, если мы будем опускаться из этой точки вниз, мы будем получать всё большее количество фактов, что отражается в увеличении сечения пирамиды.

В какой бы точке мы ни рассматривали эту пирамиду, мы обнаружим, что по мере движения вниз мы будем находить факты, которые будут всё более далеки друг от друга и всё менее и менее связаны между собой. А поднимаясь вверх, мы будем находить всё большую и большую простоту. Наука – это процесс, при котором начинают снизу пирамиды и двигаются вверх в стремлении обнаружить основополагающие факты, которые объясняют те факты, что находятся ниже на пирамиде, – во многом подобно тому, как это делал персидский царь. Можно сказать, что философия – это деятельность по отбору основополагающих фактов и дальнейшему их использованию для объяснения всё большего и большего количества фактов.

На вершине этой пирамиды находится **«Выживай!»**.

Всё выглядит так, как будто когда-то давным-давно Верховное Существо отдало всей жизни приказ: **«Выживай!»** Не было сказано ни как выживать, ни даже как долго. Было сказано только: **«Выживай!»** Противоположностью выживания является гибель. Вот каково наказание за неучастие в выживательной деятельности.

Но как быть с такими вещами, как мораль² идеалы, любовь? Разве они не выше «просто выживания»? К несчастью или к счастью – нет.

Когда человек думает о выживании, он склонен допускать ошибку, подразумевая под выживанием «самое необходимое». Но это не выживание, поскольку в нём нет запаса на случай потери.

Инженер, когда строит мост, использует так называемый «запас прочности». Если мост должен выдерживать десять тонн, то инженер строит его так, чтобы он выдерживал пятьдесят. Он делает мост в пять раз прочнее. Тогда у моста есть запас, рассчитанный на износ мате-

¹ **динамический**: существующий в качестве мотивирующей или движущей силы, физической или моральной, в любой области.

² **мораль**: кодекс хорошего поведения, выработанный на основе опыта нации. Такой кодекс служит универсальным мерилом поведения людей и групп. Мораль, на самом деле, – это законы.

риалов, перегрузку, внезапную и непредвиденную нагрузку, вызванную стихиями, и любые другие возможные происшествия.

В жизни единственной реальной гарантией выживания является *изобилие*. Фермер, которому, по его расчетам, требуется в год двенадцать бушелей³ зерна на еду, явно снижает свои шансы на выживание, если он сеет такое количество зерна, которое даст ему всего двенадцать бушелей. Фактически, он не сможет выжить, если только кто-то из его соседей не окажется более предусмотрительным. Ведь часть посевов пшеницы будет уничтожена саранчой. Часть погибнет от засухи. Часть побьёт град. Что-то унесёт сборщик налогов. И к тому же, где этот фермер возьмет зерно для посева, если он намерен потратить на еду всё, что он выращивает?

Нет, фермеру, который знает, что он съест двенадцать бушелей пшеницы в будущем году, лучше посеять столько пшеницы, сколько нужно, чтобы получить сто бушелей. Тогда саранча и сборщики налогов смогут отхватить этой пшеницы столько, сколько хотят. Фермер всё же сможет собрать достаточно урожая, чтобы прокормить себя, конечно, если только он не живёт при социализме⁴, при котором не выживает никто – по крайней мере, не выживает достаточно долго!

Выживание или гибель индивидуума находится в прямой зависимости от его способности приобретать и удерживать средства, необходимые для выживания. Стабильное рабочее место, например, подразумевает некоторую гарантию выживания: другие угрозы существованию не становятся столь непреодолимыми. Человек, зарабатывающий двадцать тысяч долларов в год, может позволить себе одежду, которая лучше защищает от непогоды, дом лучшего качества и в лучшем состоянии, медицинское обслуживание для себя и своей семьи, хорошие средства передвижения и, что важно, он пользуется уважением окружающих. Все эти вещи являются выживательными.

Конечно, у того, кто зарабатывает двадцать тысяч долларов в год, может быть настолько беспокойная работа и он может вызывать так много зависти у своих коллег или быть так затравлен, что он теряет какую-то часть своего выживательного потенциала. Но даже профессиональный революционер изменит свою политическую окраску, если вы предложите ему двадцать тысяч долларов в год.

Возьмем, например, человека, который зарабатывает десять долларов в неделю. Он носит одежду, которая плохо защищает его тело. Поэтому он легко может заболеть. Его жилище очень плохо защищает его от непогоды. От забот у него осунувшийся вид, так как его уровень выживания настолько низок, что у него нет никакого запаса, нет изобилия. Он не может ничего положить в банк на тот случай, если он заболеет. И он не может заплатить врачу. Он не может позволить себе отпуск. Даже в коллективистском государстве⁵ у него

³ **бушель:** в Англии, США и некоторых других странах: мера объёма жидкостей, сыпучих веществ (приблизительно 35–36 литров).

⁴ **социализм:** теория или политика организации общества, которая поддерживает идею о том, что собственность на средства производства, капитал, землю, имущество и т. п. и контроль над ними должны принадлежать коммуне в целом, и управление ими и их распределение должно осуществляться в интересах всех людей; а также теория или политика, целью которой является добиться такого положения дел.

⁵ **коллективистское государство:** организованное в соответствии с политическим принципом централизованного управления обществом и экономикой, в особенности, управления всеми средствами производства.

будет такая судьба, и его жизнь будет настолько регламентирована, что он не многое сможет сделать для защиты своего выживания.

У молодости, по сравнению со старостью, выживание находится в изобилии, так как молодость ещё не потеряла стойкости. И мечты молодости – а мечты так способствуют выживанию – ещё не разрушены неудачами. Кроме того, у молодости впереди много времени, и это важно, ведь выживание включает в себя и то, как долго ещё осталось жить.

Что же касается идеалов, честности, любви к ближнему, то там, где их нет, вы не найдёте хорошего выживания ни для себя, ни для других. У преступника уровень выживания низок. Средний преступник проводит большую часть своих зрелых лет в клетке, как какой-то дикий зверь, под дулами автоматов метких стрелков. Человек, известный своей честностью, получает в награду выживание; хорошую работу, хороших друзей. И уровень выживания человека, имеющего свои идеалы, остаётся высоким лишь до тех пор, пока человек остаётся им верен, независимо от того, насколько настойчиво приспешники дьявола прельщают его отказаться от них. Слышали ли вы когда-нибудь о враче, который ради наживы начинает тайно помогать преступникам или торговать наркотиками? Такой врач не выживает долго после того, как предаёт свои идеалы.

Короче говоря, самые эзотерические⁶ понятия являются частью такого понимания выживания. Человек выживает, пока он остаётся верен себе, предан своей семье, предан своим друзьям, соблюдает законы вселенной. Когда он не делает чего-либо из этого, его выживание сокращается.

Конец выживания, однако, не наступает внезапно. Когда мы говорим о выживании, мы имеем в виду не то, что человек может быть жив в данный момент и мёртв в следующий, в действительности выживание – это градуированная шкала⁷.

⁶ **эзотерический:** понимаемый немногими избранными, обладающими особыми знаниями или интересами, или предназначенный только для них.

⁷ **градуированная шкала:** шкала состояний, градуированная от нуля до бесконечности. На шкале выживания все состояния, которые находятся выше нуля или центра, ведут ко всё большему и большему выживанию, приближаясь к бесконечному выживанию (бессмертию); а все состояния, которые находятся ниже нуля, являются более и более не выживательными, приближаясь к бесконечному не выживанию (смерти). Абсолюты считаются недостижимыми.

О смерти сознания

Где тот момент, когда прекращается выживание человека и начинается его гибель? Эта граница – не смерть, какой мы её знаем. Граница обозначена тем, что можно было бы назвать смертью сознания индивидуума.

Величайшее оружие человека – его разум. Не имея клыков, бронированного панциря и когтей, которыми обладают столь многие формы жизни, человек сделал ставку на свою способность мыслить, чтобы выживать более успешно.

Выбор способности мыслить в качестве главного оружия оказался удачным. В награду человек получил в своё владение Землю. Разум – отличное оружие. У животного его клыки, его бронированный панцирь, его длинные когти – это его постоянное оружие, и животное не может его изменить. Оно не может приспособиться к изменяющейся окружающей среде. А чтобы выжить, чрезвычайно важно изменяться, когда меняется окружающая среда. Каждый вымерший вид вымер потому, что он не смог измениться, чтобы контролировать новую среду. Разум в значительной степени исправляет эту неспособность. Ибо человек может создавать новые орудия труда, новое оружие и совершенно новую окружающую среду. Разум позволяет ему изменяться, чтобы действовать в соответствии с новой ситуацией. Разум позволяет ему удерживать контроль над новой окружающей средой.

Любое животное, которое просто приспосабливается к окружающей среде, обречено. Окружающая среда меняется быстро. У животных, которые контролируют окружающую среду и изменяют её, наилучшие шансы на выживание.

Коллективистское государство можно создать одним способом – убедить людей в том, что они должны приспосабливаться и адаптироваться к неизменной окружающей среде, подобно животным. Люди должны быть лишены права индивидуально контролировать окружающую среду. Тогда можно вводить строгую регламентацию их жизни и сгонять их в группы. Люди становятся собственностью, а не собственниками. Они должны быть лишены разума и права размышлять, ибо самой сутью разума является право формировать собственное мнение о своей окружающей среде.

Человеку противостоят как силы природы, так и другие люди. Главная мишень врагов человечества и врагов отдельного человека – это его право и способность мыслить. Грубые и слепые силы природы – бури, холод и тьма – угрожают человеческому разуму, бросают ему вызов и затем, быть может, даже разрушают его, также как и тело человека.

Но точно так же, как бессознательность всегда предшествует смерти – хотя бы на мгновение, – так и смерть разума всегда предшествует смерти организма. Этот процесс может продолжаться достаточно долго – полжизни и даже больше.

Вы когда-нибудь наблюдали, насколько высок уровень алёртности у молодого человека в его столкновении с силами, которые противостоят жизни? А наблюдали ли вы когда-нибудь человека в преклонных годах? Вы обнаружите, что пострадала именно его способность мыслить. Человек с большим трудом приобрел опыт и, начиная со среднего возраста, пытается продвигаться дальше, опираясь на него. Общеизвестно, что молодость при малом опыте соображает быстро, а старость, имея большой опыт, думает медленно. Молодые люди

далеко не всегда мыслят безошибочно, так как они пытаются мыслить, не имея достаточно данных.

Предположим, у нас был бы человек, который полностью сохранил всю свою способность мыслить и в то же время имел бы большой опыт, представьте, что наши седовласые старцы могли бы мыслить со всем энтузиазмом и энергией молодости и при этом располагали бы также и всем своим опытом. Старость говорит молодости: «У тебя нет опыта». Молодость говорит старости: «Ты недалёковидна, ты не только не примешь, но даже не станешь и рассматривать новые идеи!» Очевидно, идеальным для человека было бы совместить жизненный опыт старости с энергией и дальновидностью молодости.

Вы, может быть, говорили себе: «Со всем жизненным опытом, который у меня теперь есть, чего бы я только не отдал за крупицу того энтузиазма, который у меня был когда-то». Или, может быть, вы оправдали всё это, сказав себе, что вы «утратили свои иллюзии». Но вы не уверены, что это были иллюзии. Неужели радость существования, порыв энтузиазма, сильное желание жить и воля к жизни, вера в судьбу – неужели всё это иллюзии? Или в этом как раз и проявляется сущность жизни, полной энергии? И не является ли угасание этого симптомом смерти?

Знание не разрушает волю к жизни. Боль и утрата селф-детерминизма¹ разрушают её. Жизнь может причинять боль. Приобретение опыта часто бывает болезненным. Сохранение этого жизненного опыта существенно важно. Но разве опыт перестаёт быть опытом, если в нём всё же нет боли?

Представьте, что вы смогли бы уничтожить всю боль, физическую и любую другую, которую вы накопили за свою жизнь. Разве было бы так уж ужасно, если бы вам пришлось распрощаться с огорчениями или психосоматическими заболеваниями, со страхами, тревогами и кошмарами?

Предположим, что у человека опять появился шанс, сохранив все свои знания, снова прямо посмотреть в лицо жизни и вселенной и сказать, что их можно одолеть. Помните ли вы тот день, когда вы были моложе и, проснувшись, увидели прозрачную росу, сверкающую на траве, листья и золотое солнце, ярко сияющее над радостным миром? Помните ли вы, насколько этот мир был великолепен и прекрасен когда-то? Первый нежный поцелуй? Теплоту настоящей дружбы? Интимность прогулки под луной? Что же заставило этот великолепный мир стать чем-то иным?

Сознательное восприятие человеком окружающего мира не является чем-то абсолютным. В один момент жизни человек может воспринимать цвета, их яркость, а также чувствовать радость лучше, чем в другой. В молодости ему легче почувствовать великолепную реальность² вещей, чем в старости. Не похоже ли это на закат сознания, или осознания?

Что же заставляет человека в меньшей степени осознавать великолепие окружающего мира? Разве мир изменился? Нет, ведь каждое новое поколение видит очарование и красоту, кипучую энергию жизни – той самой жизни, которую старость в лучшем случае видит безрадостной. Меняется сам человек. Но что заставляет его меняться? Может быть, постепен-

¹ **селф-детерминизм:** состояние, при котором человек определяет свои действия.

² **реальность:** твёрдые объекты, реальные вещи, существующие в жизни; степень согласия, достигнутая двумя людьми.

ное старение желёз и сухожилий? Едва ли, поскольку все работы по улучшению состояния желёз и сухожилий – структуры тела – возвратили человеку лишь малую часть этого великолепия жизни, если вообще что-нибудь дали.

«Ах, молодость, – вздыхает человек средних лет, – если бы только я снова обрёл твой вкус к жизни!» Что же его притупило?

По мере того как уменьшается осознание великолепия жизни, то же происходит и с сознанием самого человека. Осознание ухудшается в точности пропорционально ослаб мир и способность делать точные выводы относительно него – это практически одно и то же.

Очки – признак снижения сознания. Чтобы мир выглядел ярче, человек вынужден прибегнуть к помощи «оптических костылей». Утрата способности передвигаться так быстро, как бегают в детстве, – также признак снижения сознания и способностей.

Полная бессознательность – это смерть. Полубессознательное состояние – это смерть наполовину. Бессознательность на четверть – это смерть на четверть. И когда человек накапливает боль, которая сопутствует жизни, и при этом не накапливает удовольствия, он постепенно уступает в единоборстве старухе с косой. И за этим, наконец, следует физическая неспособность видеть, мыслить и быть – под названием «смерть».

Как человек накапливает эту боль? И если бы он избавился от неё, вернулось бы к нему полное сознание и полное ясное представление о жизни? И есть ли способ избавиться от этой боли?

О наших усилиях достичь бессмертия

Физическая вселенная состоит из четырех элементов: материи, энергии, пространства и времени.

Согласно ядерной физике, материя состоит из энергии, такой, как электроны и протоны. А энергия и материя существуют в пространстве и времени. Всё это, в действительности, очень просто, и тогда нам не нужно даже вникать в это слишком глубоко, чтобы понять, что вселенная, в которой мы живем, состоит из простых вещей, которые организуются и реорганизуются так, чтобы образовать множество форм и проявлений.

Асфальтовый тротуар, воздух, молочный коктейль, заработанные вами деньги, кошки, короли и грузчики угля в основе своей состоят из материи, энергии, пространства, времени. А живые существа содержат ещё один компонент – жизнь.

Жизнь – это весьма особый вид энергии, который подчиняется определённым законам и отличается от того, что мы обычно считаем энергией, такой, как электричество. Но всё же жизнь – это некая энергия, и она обладает некоторыми особыми свойствами.

Жизнь обладает способностью собирать и организовывать материю и энергию в пространстве и времени и оживлять их. Жизнь берёт какое-то количество материи и энергии и создаёт организм, например, одноклеточный организм, дерево, белого медведя или человека. Затем этот организм, всё ещё оживляемый энергией, которая называется жизнью, в свою очередь, воздействует на материю и энергию в пространстве и времени и далее организует и оживляет материю и энергию, создавая из них новые объекты и формы.

Можно сказать, что жизнь занимается завоеванием физической вселенной. Главное стремление жизни, как мы уже говорили, – выживание. Чтобы добиться выживания, жизнь должна продолжаться и она должна побеждать в своём завоевании физической вселенной.

Когда жизнь, или какая-нибудь форма жизни, прекращает это завоевание, она прекращает выживать и гибнет.

Здесь перед нами разворачивается гигантское сражение. Энергия жизни против материи, энергии, пространства и времени.

Жизнь против физической вселенной.

Здесь развернулась грандиозная борьба. Хаотичная, неорганизованная физическая вселенная, способная лишь на силовое воздействие, сопротивляется завоеванию со стороны жизни, организующей и обладающей настойчивостью и способностью мыслить.

Жизнь познает законы материи, энергии, пространства и времени физической вселенной, а затем поворачивает эти законы против самой физической вселенной, чтобы продолжать своё завоевание.

Человек затратил много времени, познавая всё, что только мог, в физической вселенной с помощью таких наук, как физика и химия, но, что ещё более важно, он познавал всё, что имеет отношение к ежедневной битве жизни с этой вселенной. Не думайте, что одно-

клеточное не проявляет знания действующих принципов жизни. Это не так. Какая же нужна изобретательность, чтобы организовать небольшое количество химических веществ и солнечного света и создать живую единицу! Биолог приходит в благоговение от того, насколько искусно действуют мельчайшие живые клетки. Он изумленно взирает на эти замысловатые скрупулёзные сущности, на этих микроскопических представителей форм жизни. Но даже он не может поверить в то, что всё это возникло случайно.

Таким образом, существует жизнь, жизненная энергия, несколько отличающаяся от энергии физической вселенной. Кроме того, существуют формы жизни. Форма жизни, или организм, например живое человеческое тело, включает в себя жизнь *плюс* материю, энергию, пространство и время физической вселенной. *Мёртвое* тело включает в себя материю, энергию, пространство и время физической вселенной *минус* жизненная энергия. Жизнь побывала там, организовала, а затем удалилась из организма – это действие известно нам как цикл зачатия, рождения, роста, старения и смерти.

Хотя существуют ответы на вопросы, куда жизнь направляется, удаляясь из организма, и что она потом делает, сейчас нам нет нужды это рассматривать. Важно то, что живой организм стремится выжить, подчиняясь общему усилию жизни в целом, и что для этого он должен добиться успеха в своем завоевании физической вселенной.

Проще говоря, жизнь должна сначала накопить достаточно материи и энергии, чтобы создать организм, например, человеческое тело, затем должна ввести этот организм в союз с дружественными и готовыми сотрудничать организмами, например, с другими людьми, и должна продолжать добывать дополнительную материю и энергию, чтобы питаться, одеваться и иметь кров с целью поддержания своего существования. Помимо необходимости иметь союзников, пищу, одежду и кров, чтобы выживать, она должна делать ещё две существенные вещи.

Жизнь должна добывать удовольствие.

Жизнь должна избегать боли.

Жизнь активно стремится прочь от невыживательной, разрушительной боли, которая и есть сама смерть. Боль – это предупреждение о не выживании или потенциальной смерти.

Жизнь активно стремится к удовольствию. Удовольствие можно определить как действие, направленное на достижение и получение выживания. Высший предел удовольствия – это бесконечность выживания, или бессмертие, – цель, которая недостижима для физического организма как такового (не для жизни, с ним связанной), но к которой он стремится изо всех сил.

Тогда счастье можно определить как преодоление препятствий на пути к желаемой цели. Любая желаемая цель при ближайшем рассмотрении оказывается выживательной.

Чрезмерное количество боли препятствует движению организма по направлению к выживанию.

Чрезмерное количество препятствий на пути организма к выживанию означает невыживание.

Таким образом, мы обнаруживаем, что разум занят тем, что рассчитывает или выдумывает пути и средства, чтобы избежать боли и достичь удовольствия, и осуществляет свои решения на практике. К этому и сводится вся деятельность разума: он воспринимает, ставит и разрешает проблемы, связанные с выживанием организма, будущих поколений, группы, жизни и физической вселенной, и осуществляет свои решения на практике. Если разум решает большую часть возникающих проблем, то организм таким образом достигает высокого уровня выживания. Если разум организма не может решить большую часть проблем, то организм прекращает существовать.

Получается, что разум определённым образом связан с выживанием. И здесь имеется в виду разум в целом, не только мозг. Мозг – это структура. Разум же можно считать самостоятельным существом – смертным или бессмертным, – определённой индивидуальностью этого организма со всеми её атрибутами.

Поэтому если разум работает хорошо, если он решает те проблемы, которые он должен решать, и если он надлежащим образом осуществляет свои решения, то выживание организма надёжно обеспечено. Если же разум не работает хорошо, то в выживании организма можно усомниться.

Разум человека, следовательно, должен быть в отличном состоянии, чтобы наилучшим образом обеспечить выживание самого человека, его семьи, будущих поколений, его группы и всей жизни.

Разум стремится обеспечить, чтобы действия вели к выживанию, и направлять эти действия. Он ищет выживания не только для организма (для индивидуума), но и для семьи, детей, будущих поколений и всей жизни. Следовательно, работа разума может быть ухудшена по некоторым из этих направлений.

Может быть ухудшена работа разума, направленная на выживание самого индивидуума, но в то же время он может работать в полную мощь ради будущих поколений. Может быть ухудшена его работа ради групп, и всё же он может очень хорошо работать, неся ответственность за организм (за индивидуума). Чтобы разум функционировал хорошо, его работа не должна быть ухудшена ни по одному из направлений.

Чтобы функционировать хорошо, разум должен считать, что он способен управлять материей, энергией, пространством и временем физической вселенной, в рамках того, что требуется организму, семье, будущим поколениям, группам, а также жизни.

Разум должен быть способен избегать боли и находить удовольствие для самого индивидуума, будущих поколений, семьи, группы, а также самой жизни.

Когда разуму не удаётся избегать боли и находить удовольствие, то прекращают существование организм, семья, будущие поколения, группа и жизнь.

Когда одному организму в группе не удаётся должным образом решать проблемы выживания, это, частично, неудача всей группы. Поэтому «не спрашивай, по ком звонит колокол¹, он звонит по тебе»!

¹ «не спрашивай, по ком звонит колокол»: широко известная цитата из прозаического произведения английского

Жизнь – совместное усилие, в котором все зависят друг от друга. Каждый живой организм играет свою роль в выживании других организмов.

Что касается мыслящего разума, подобного разуму человека, сам организм должен быть способен действовать независимо, чтобы выживали он сам и другие организмы. Однако чтобы достичь выживания по этим направлениям, разум должен быть способен приходить к решениям, которые являются оптимальными не только для самого индивидуума, но и для всего остального, что связано с его выживанием.

Таким образом, разум одного организма должен достичь согласия с разумами других организмов, чтобы уровень выживания каждого был как можно более высоким.

Когда разум притупляется и его работа ухудшается, он начинает плохо просчитывать свои решения. Он начинает запутываться в своих целях. Он не уверен в том, что же он в действительности намеревается делать. И это затронет выживание других организмов и повредит их выживанию. Разум может посчитать, например, что он должен выживать как индивидуум и что только индивидуум важен, и, таким образом, он пренебрегает выживанием других. Это невыживательная деятельность. Она сильно аберрирована.

Разум организма, начинающего «выживать» только ради самого себя, принижающего другие организмы вокруг и контролирующего их с помощью силы, прошёл уже больше половины пути к собственной смерти. Это разум, который жив меньше чем наполовину. Он располагает менее чем половиной своего действительного потенциала. У него плохое восприятие физической вселенной. Он не осознаёт, что его выживание зависит от сотрудничества с другими. Он потерпел поражение в своей миссии по выживанию. Этот разум уже на пути к смерти, его лучшие времена прошли, и он действительно сам будет предпринимать действия, которые приведут его к смерти.

У жизни, у всеобъемлющей жизни в целом, есть применение для смерти организма. Когда организм больше не может успешно продолжать своё существование, план жизни состоит в том, чтобы убить его и поселиться в новом организме.

С помощью смерти жизнь избавляется от устаревшего и ненужного организма, для того чтобы новые организмы могли рождаться и процветать.

Сама жизнь не умирает. Умирает только физический организм. По-видимому, не умирает даже личность. Следовательно, смерть, в действительности, – ограниченное понятие, которое относится только к физической части организма. Жизнь и личность, очевидно, продолжают существовать. Физическая же часть организма прекращает функционировать. Это и есть смерть.

Когда организм достигает точки, в которой он лишь наполовину находится в сознательном состоянии, когда он воспринимает вдвое хуже, чем следует, когда он функционирует вдвое хуже по сравнению с тем, как он должен функционировать, он начинает умирать. С

поэта Джона Донна (1572? – 1631) «Молитвенник на случай беды». Эта строчка содержится в следующем отрывке: «Нет человека, который был бы как остров, сам по себе: каждый человек есть часть материка, часть суши; и если волной снесёт в море береговой утёс, меньше станет Европа, и также, если смоем край мыса или разрушит замок твой или друга твоего; смерть каждого человека умаляет и меня, ибо я един со всем человечеством, а потому не спрашивай никогда, по ком звонит колокол: он звонит по тебе».

этого момента организм будет предпринимать действия, чтобы ускорить смерть. Он делает это «неосознанно». Однако вследствие своего аберрированного состояния такой разум также будет нести смерть другим организмам. Таким образом, организм в полусознательном состоянии представляет собой угрозу для других.

Здесь мы имеем человека, склонного к несчастным случаям, фашиста² властолюбца, эгоиста, карьериста. Это – организм, стоящий на пути к смерти.

Когда организм достигает точки, в которой он жив лишь на треть, находится в сознательном состоянии лишь на треть, воспринимает только треть того, что мог бы воспринимать, жизнь ещё более ускоряет смерть этого организма и тех, кто его окружает. Здесь и самоубийца, здесь и человек, который хронически болен, и тот, кто отказывается от еды.

Организмам, которые находятся на пути к смерти, иногда требуются годы и годы, чтобы умереть, поскольку они время от времени испытывают подъёмы и ещё сохраняют какое-то небольшое желание продолжать жить. Другие организмы также помогают ему жить. Его несёт приливной волной жизни, хотя сам он ищет смерти – смерти для других, смерти для себя и смерти для окружающей его физической вселенной.

Общество, основная часть которого решительно стремится к выживанию, не замечает или отказывается замечать смерть и стремление организмов к ней. Общество принимает законы против убийств и самоубийств. Общество строит больницы. Общество тащит таких людей на своём горбу. Общество и слышать не хочет об эвтаназии³ или «милосердном убийстве».

Организмы, которые миновали половину пути к смерти, прибегнут к чрезвычайным мерам и средствам, чтобы принести смерть другим организмам, смерть самим себе, а также разрушение вещам. Отсюда мы имеем гитлеров, преступников и совершающих разрушительные действия невротиков⁴.

Дайте человеку, миновавшему эту точку, машину, и эта машина может попасть в аварию. Дайте ему деньги, и эти деньги уйдут на приобретение невыживательных вещей.

Но мы не должны делать акцент на впечатляющих деталях, забывая о главном, как это делают газеты. Действия, ведущие к смерти, и стремление к ней становятся заметными только тогда, когда они принимают очень впечатляющие формы. Однако они наиболее опасны в своих менее впечатляющих формах.

Человек, прошедший уже больше половины пути к смерти, постоянно в небольшой степени несёт смерть людям и разрушение вещам. Дом, оставленный грязным, пропущенные встречи, неряшливая одежда, злобные сплетни, постоянные придирки и критика других

² **фашист:** человек, который верит в идеи фашизма или осуществляет их на практике. Фашизм – это система правления, которая характеризуется жёсткой однопартийной диктатурой, силовым подавлением оппозиции, частным предпринимательством под централизованным управлением государства, воинствующим национализмом, расизмом, милитаризмом и т. п.

³ **эвтаназия:** также называется эйтаназия – действие, при котором человека или животное, которые страдают от неизлечимой, особенно тяжёлой, болезни, предают безболезненной смерти или позволяют им умереть (например, воздерживаясь от принятия крайних мер в оказании медицинской помощи).

⁴ **невротик:** человек, чьё поведение характерно для людей, лишившихся рассудка или помешанных на каком-то одном предмете (в отличие от психически больного человека, психотика, который полностью лишён рассудка).

«ради их собственного блага» – вся эта энтурбуляция⁵ порождает неудачи, а слишком много неудач приводят к смерти.

И не следует думать, что под половиной пути к смерти подразумевается половина жизненного пути. Имеется в виду, что человек находится в полусознательном, полуживом состоянии, его восприятие и мышление работают наполовину или даже хуже. Из-за подавления своими родителями и школой ребёнок может опуститься на этот уровень. И в самом деле, довольно распространена ситуация, когда дети опускаются ниже этой точки – настолько сильно они проигрывают в состязании с жизнью и окружающей средой. Возраст здесь не является критерием. А вот физическое здоровье является.

Самым явным признаком того, что кто-то миновал половинную отметку на пути к смерти, является его физическое состояние. Хронически больные её миновали.

Таким образом, для того чтобы создать безопасное общество, для того чтобы избавить это общество от смертоносных факторов, необходимы какие-то средства либо для уничтожения людей, несущих обществу смерть, – Гитлеров, безумных, преступников, – либо у него должны быть средства для их спасения и возвращения их полностью в сознательное состояние.

Полностью сознательное состояние человека означает полное признание своей ответственности, признание того, что он связан с другими и что он должен проявлять заботу как в отношении себя, так и в отношении общества.

Как такого можно достичь? Если бы вы смогли достичь этого, вы бы подняли общественное устройство до высот доселе недостижимых. Благодаря вам опустели бы тюрьмы и психиатрические больницы. Мир стал бы слишком здравомыслящим, чтобы воевать. И выздоровели бы люди, у которых никогда прежде не было способов достичь этого. И были бы счастливы люди, которые никогда по-настоящему не знали, что такое счастье. Если бы вы могли вернуть людям жизненную энергию, вы смогли бы поднять доброжелательность всех людей и повысить как их собственную эффективность, так и эффективность любого общественного строя.

Чтобы узнать, как можно вернуть жизненную энергию людям, надо знать, как же получается так, что она сокращается, как ослабляется сознание и воля к жизни.

⁵ энтурбуляция: возбуждение или беспокойство; смятение и расстройство.

О повышении уровня нашего сознания

Организм движется к смерти, подавляемый накопленной болью.

Боль в виде колоссального шока приводит к мгновенной смерти.

Боль в небольших дозах на протяжении жизни подавляет организм, приближая его к смерти постепенно.

Что такое боль?

Боль – это предупреждение о потере. Это автоматическая система сигнализации, встроенная в живой организм, которая информирует его о том, что какая-то его часть (или весь он) находится в стрессовой ситуации, и что он должен либо предпринять какие-то действия, либо он умрёт.

Боль как сигнал означает, что организм находится вблизи разрушительной силы или разрушительного объекта. Проигнорировать боль – значит умереть. Боль – это кнут, который отгоняет организм от горячей плиты, заставляет его избегать мороза; боль – это угроза невыживания, наказание за ошибки в попытках выжить.

Также, боль – это всегда потеря. Если обожжён палец, то это значит, что тело лишилось клеток на поверхности этого пальца. Они погибли. В результате удара по голове погибают клетки кожи головы и другие клетки в этой области. Таким образом, весь организм получает предупреждение о близости чего-то, что несёт смерть, и пытается удалиться от этого.

Потеря любимого человека – это также потеря в выживании. Потеря какой-то вещи также является потерей в потенциале выживания. Поэтому человек смешивает утрату организмов и предметов, способствующих выживанию, с физической болью. Отсюда появляется так называемая «душевная боль».

Однако жизнь, во всём своём противостоянии физической вселенной, не прощает неудач. Организм, который настолько безрассуден, что позволяет себе попасть под слишком сильный удар и таким образом загнать себя в бессознательность, остаётся вблизи причиняющего боль объекта. Это считается невыживательным, если организму столь явно не удастся выживать.

Бессознательность, которую человек испытывает в результате удара или болезни, – это ускоренная картина того, что происходит на протяжении всей жизни.

Есть ли какая-то ещё разница, кроме временной, между этими двумя вещами:

удар, приводящий к бессознательности и в результате – к смерти, и

удар за ударом в течение жизни, приводящие к постепенному угасанию сознания и в результате – к смерти?

Одно медленнее другого.

Одно из основополагающих открытий Дианетики состояло в том, что бессознательность и вся связанная с ней боль хранятся в определённой части ума, и что эта боль и бессознательность накапливаются до тех пор, пока это не приводит к тому, что организм начинает умирать.

Ещё одним открытием Дианетики явилось то, что эту боль можно нейтрализовать или стереть с возвращением к полной сознательности и выживанию.

Другими словами, с приходом Дианетики стало возможным нейтрализовать бессознательность и боль, накопленные с годами, и вернуть организму здоровье и жизненную силу.

Накопленные физическая боль и потери приводят к ослаблению сознания, ослаблению физического здоровья и ослаблению воли к жизни до такой степени, что организм начинает активно, хотя нередко и скрыто, искать смерти.

Сотрите или нейтрализуйте физическую боль, потери, которые человек испытал в течение жизни, – и жизненная сила вернётся.

Энергия жизненного процесса, энергия стремления к более высоким уровням выживания – это и есть сама жизнь.

Было обнаружено, что тело человека приобретает исключительную способность к самовосстановлению после того, как хранящиеся в памяти воспоминания о боли нейтрализованы. Далее было открыто, что до тех пор, пока боль хранится в памяти, лечение так называемых «психосоматических» заболеваний, таких, как артрит, ревматизм¹, дерматит² и тысячи других, не может дать никаких стабильных результатов. Психотерапия³ не зная о том, что в памяти хранится боль, и не зная, к чему это приводит, давно открыла, что можно избавить пациента от какой-то одной болезни, но тут же появится другая; и психотерапия стала пораженческой школой, потому что не могла добиться никаких устойчивых результатов у аберрированных и больных людей, даже когда ей удавалось достичь некоторого облегчения их состояния. Поэтому все попытки сделать людей здоровыми и полными жизненной энергии стали вызывать недоверие: ведь никто не смог открыть и обосновать причину, по которой люди были нездоровы и неэффективны.

С приходом Дианетики появилась возможность устранить аберрацию и болезнь, поскольку стало возможным нейтрализовать или устранить боль из накапливающих её банков тела, при этом не доставляя дополнительную боль, как это делается в хирургии.

Для того чтобы человек находился в сознательном состоянии, необходимо, чтобы память о физической боли отсутствовала, была нейтрализована или устранена, поскольку бессознательное состояние является частью этой боли – одним из её симптомов.

¹ **ревматизм:** распространённое название любого из различных болезненных состояний суставов и мышц. Для этих состояний характерны воспаление, негибкость суставов и т. п.

² **дерматит:** воспаление кожи.

³ **психотерапия:** лечение умственных расстройств с применением одного из таких средств, как внушение, консультирование, психоанализ и т. п.

Например, артрит коленного сустава – это сумма всех прошлых травм колена. Тело ошибочно принимает настоящее время и окружающие обстоятельства за время и окружающие обстоятельства, присутствовавшие в момент действительной травмы колена, и таким образом удерживает в нём боль. Жидкости тела обходят область боли. В результате образуется отложение, которое называют артритом. Доказательством служит то, что артрит проходит, когда прошлые травмы колена найдены и разряжены, его не сменяет никакое другое заболевание и человек избавляется от артрита коленного сустава навсегда. Это случается в десяти случаях из десяти – кроме тех, когда возраст и ухудшение физического состояния настолько приблизили организм к смерти, что роковая черта уже осталась позади.

Возьмём, например, больное сердце. У человека болит сердце. Он может принимать лекарства, прибегнуть к вуду⁴ или заняться чем-то другим, но по-прежнему иметь больное сердце. Найдите и искорените или нейтрализуйте повреждение сердца, которое на самом деле имело место, и сердце прекращает болеть, болезнь проходит.

Ничто не доказывается легче, чем эти положения. Хороший дианетический одитор может взять измождённую, пребывающую в безысходной тоске женщину тридцати восьми лет, убрать из её прошлого периоды физической и душевной боли и получить девушку, которая выглядит лет на двадцать пять, и при этом бодра и жизнерадостна.

Конечно, это невероятно. Но так же невероятно и атомная бомба – несколько граммов плутония⁵ которые могут стереть целый город с лица земли.

Если вы знаете основные принципы жизни и понимаете, как она действует в качестве энергии, то становится возможным вернуть жизненную силу больному человеку, обессиленному человеку и человеку, близкому к самоубийству.

Но ещё более важным, чем лечение людей, страдающих тяжёлыми душевными и физическими заболеваниями, является то, что можно остановить падение человека, который начал движение по нисходящей спирали, – человека, который ещё алёртен и полон здоровья, – и можно добиться того, чтобы он не стал впоследствии очень больным. Можно взять так называемого «нормального» человека и поднять его существование к высотам выдающихся способностей и успеха, недостижимым ранее.

Восстановите полное сознание человека – и вы восстановите его полный жизненный потенциал.

И теперь это можно сделать.

⁴ **вуду**: примитивная религия, основанная на вере в магию, колдовство и чары. Эта религия зародилась в Африке и до сих пор практикуется некоторыми народами Вест-Индии (большой группы островов между Северной и Южной Америкой).

⁵ **плутоний**: радиоактивный химический элемент, используемый в ядерном оружии и ядерных реакторах.

О том, как поднять нашу жизнь и наше поведение на более высокий уровень

Шкала тонов¹, сокращенный вариант которой имеется в этой книге на странице 69, наглядно показывает скольжение по наклонной от максимальной жизненной силы и сознания через уменьшение этой силы и сознания вниз к смерти.

Шкала тонов основана на всевозможных расчётах жизненной энергии, наблюдениях и испытаниях. Она показывает уровни поведения человека по мере того, как жизнь идёт на убыль.

Эти уровни поведения присущи всем людям.

Когда человек близок к смерти, то можно сказать, что он находится в состоянии хронической *апатии*. И он ведёт себя определённым образом по отношению к другим вещам. Это 0,1 на таблице шкалы тонов.

Когда человек постоянно *горюет* из-за своих утрат, то он находится в тоне горя и ведёт себя определённым образом по отношению ко многим вещам. Это 0,5 на таблице.

Когда человек ещё не спустился по шкале тонов до уровня горя, но понимает, что над ним нависла угроза потерь, или же он застрял на этом уровне в результате прошлых потерь, то можно сказать, что он пребывает в тоне *страха*. Это в районе тона 1,1 на таблице.

Человек, который сражается с угрозой потерь, находится в *гневе*. Он проявляет другие аспекты поведения. Это – 1,5.

Когда человек только подозревает, что потеря может произойти, или если он «застрял» на этом уровне, он возмущается. Можно сказать, что он в *антагонизме*. Это 2,0 на таблице.

На уровне выше антагонизма состояние человека ещё недостаточно хорошее, чтобы испытывать энтузиазм, но и не настолько плохое, чтобы испытывать возмущение. Человек потерял какие-то цели и в данный момент не может найти новых. Можно сказать, что он испытывает *скуку*, или находится по шкале тонов на уровне 2,5.

Уровень 3,0 на таблице шкалы тонов – это *консерватизм*. Человек относится к жизни осторожно, но добивается своих целей.

Уровень 4,0 на шкале тонов – *энтузиазм*. Человек счастлив и полон жизненных сил.

Лишь немногие от природы находятся в тоне 4,0. Если не судить слишком строго, можно сказать, что средний тон людей – примерно 2,8.

Если вы посмотрите на таблицу и пройдёте вдоль одного тона слева направо, то в ячейках вы найдёте различные характеристики человека на данном уровне. Как это ни ужасно,

¹ **шкала тонов:** шкала, которая показывает эмоциональные тона человека. Эти тона изменяются от высшего к низшему, включая безмятежность, энтузиазм (по мере того как мы продвигаемся вниз), консерватизм, скуку, антагонизм, гнев, скрытую враждебность, страх, горе, апатию.

было обнаружено, что эти характеристики постоянны. Если ваш тон 3,0, значит у вас будут все характеристики тона 3,0 через все столбцы таблицы.

Вы наблюдали действие этой шкалы тонов и раньше. Вы когда-нибудь видели ребёнка, который хочет получить, скажем, монетку? Сначала он полон жизнерадостности. Он просто хочет иметь эту монетку. Если ему отказывают, он объясняет, почему он её хочет. Если ему не удаётся заполучить монетку, и его желание было не столь уж велико, то ребёнку становится скучно, и он уходит. Но если он очень сильно хочет получить её, то он впадает в антагонизм. Затем он начинает злиться. Затем, если гнев не приводит к результату, он может прибегнуть ко лжи, объясняя, почему он хочет получить монетку. Если и ложь не поможет, то он плачет. А если и это не поможет, то он в конце концов впадает в апатию и заявляет, что монетку он не хочет. Это – отрицание.

Вы наблюдали и противоположный аспект этой таблицы. Если ребёнку угрожает опасность, то он также будет двигаться вниз по шкале. Сначала он не видит нависшей над ним угрозы, и он достаточно весел. Затем опасность, скажем, собака, начинает к нему приближаться. Ребёнок видит опасность, но всё ещё не верит, что она действительно грозит именно ему, и продолжает заниматься своим делом. Но вот игрушки ему на мгновение «наскучили». Он немного встревожен и не уверен. Собака подходит ближе. Ребёнок «негодует» или выражает некоторый антагонизм. Собака подходит ещё ближе. Ребёнок злится и делает попытку поранить собаку. Собака подходит ещё ближе и становится ещё более угрожающей. Ребёнку становится страшно. Страх ничего не даёт, и ребёнок начинает плакать. Если собака всё ещё угрожает ему, то ребёнок может впасть в апатию и безучастно ожидать, пока она его укусит.

Если объекты, животные или люди, которые помогают индивидууму выживать, становятся недоступными, то он опускается по шкале тонов.

Если объекты, животные или люди, которые угрожают выживанию индивидуума, приближаются, то он опускается по шкале тонов.

Человек может находиться на определённом уровне шкалы тонов очень долго (хронический тон) или очень короткое время (мгновенный, или «острый», тон). Человек может опуститься по шкале под каким-либо воздействием, побыть в более низком тоне десять минут и снова вернуться на высокий уровень. Или же какое-нибудь воздействие может понизить тон человека на десятилетний срок, и он так и не поднимется.

Человек, переживший слишком много потерь и испытывавший слишком много боли, имеет тенденцию фиксироваться на одном из низких уровней шкалы тонов. Его отклонения от этого уровня очень незначительны и непродолжительны. Поэтому его повседневное поведение будет соответствовать этому уровню шкалы тонов.

Точно так же, как горе, испытываемое в настоящий момент – тон 0,5 – может ненадолго заставить ребёнка действовать в тонах спектра горя, так и фиксация в тоне 0,5 может заставить человека действовать, находясь в этом тоне по отношению к большинству сторон жизни.

Существует минутное поведение и фиксированное поведение.

Как вы можете определить положение человека на этой шкале тонов? Как определить своё положение?

Если вы смогли найти две или три характеристики на определённом уровне тона в таблице, вы можете определить тон по колонке с цифрами, найдя цифру на уровне найденных характеристик. Это может быть 2,5, а может быть 1,5. Каким бы ни был тон, просмотрев *все* колонки на уровне вашего номера, вы увидите остальные характеристики.

Единственная ошибка, которую вы можете допустить, оценивая кого-либо по шкале тонов, – это подумать, что в чём-то она к нему не применяется и что в некоторых областях этот человек находится на более высоком уровне, а в других областях – на более низком. Характеристика, с которой вы не соглашаетесь, может быть замаскирована, но она присутствует.

Посмотрите на верхнюю часть первой колонки таблицы, и вы получите общую картину поведения и физиологии человека. Посмотрите на вторую колонку. Это физическое состояние. Посмотрите на третью: это наиболее выраженные эмоции этого человека. Пройдите вдоль всей таблицы по различным колонкам. Где-то вы найдёте данные о ком-либо или о себе, которые не вызывают у вас сомнения.

Затем просто просмотрите все остальные ячейки на том же уровне тона, где вы уверены в данных. Эти ячейки, будь то уровень тона 1,5 или 3,0, расскажут о человеке.

Конечно, хорошие и дурные новости, счастливые и плохие дни влияют на человека, но это кратковременные взлеты и падения по шкале тонов. Существует хронический тон, «среднее», обычное поведение для каждого индивидуума.

По мере того как человек опускается ниже и ниже по таблице, его алёртность, уровень его сознания тоже опускается ниже и ниже.

Присущее человеку настроение или отношение к жизни понижается в прямо пропорциональной зависимости от того, как он относится к физической вселенной и другим организмам вокруг себя.

У этой таблицы есть много других механических аспектов, – связанных с проявлениями энергии и с наблюдением человеческого поведения, – но нам нет необходимости их здесь рассматривать.

Недостаточно просто сказать, что человек фиксируется в своём отношении к физической вселенной и к другим организмам, так как существуют определённые механизмы, которые не осознаются человеком, и именно они способствуют такому положению вещей. Проявляется это в том, что понижается уровень сознания в отношении физического окружения человека. Это понижение сознания частично является причиной постепенного падения по таблице. Это в достаточной мере наглядно для наших целей в этой книге.

Когда человек находится наверху таблицы, он полностью осознает себя, своё окружение, других людей и вселенную в целом. Он берёт на себя ответственность в этой вселенной. Он смотрит в лицо её реалиям. Он решает проблемы в пределах своего образования и опыта.

Затем что-то случается – его восприятие материальной вселенной притупляется. Как же это происходит?

Человек начинает падение вниз по таблице в первую очередь тогда, когда физическая вселенная причиняет ему боль. Одно дело приобретать опыт, и совсем другое – испытывать физическую боль. Поскольку любой опыт, окруженный действительной физической болью, *скрыт* ею. Организм должен избегать боли, чтобы выживать. Он также избегает воспоминаний о боли, если он выше уровня 2,0 по таблице. Ниже 2,0 он «смакует» воспоминания о боли, поскольку они ведут к смерти. Как только он начинает избегать всей боли без разбора, даже если это запись боли, сознание начинает заметно угасать. Начинает ухудшаться восприятие физической вселенной, уменьшается масштаб деятельности человека.

Можно сказать, что имеется внутренний мир и внешний мир. Внутренний мир – это мир вчерашнего дня. Данные, которые он содержит, используются для оценки мира внешнего – сегодняшнего и завтрашнего. Человек может делать превосходные расчёты, пока все данные ему доступны. А когда данные, которые он узнал, начинают пропадать из его поля зрения, его выводы, скорее всего, будут становиться неверными в той степени, в которой данные перестают быть ему доступны.

Когда человек становится менее уверенным в физической вселенной, его способность управлять ей также уменьшается. Его мечты и надежды начинают казаться ему несбыточными, он перестаёт стремиться к своим целям. Однако на самом деле способности человека редко уменьшаются: только *кажется*, что они уменьшаются.

Когда внутренний мир указывает на то, что физической боли слишком много, организм приходит в замешательство. Подобно тому ребёнку, который в конце концов говорит, что ему не нужна монетка, организм заявляет, что ему ничего не нужно от физической вселенной, и погибает – или в его жизни наступает период угасания, он живёт так ещё некоторое время и затем всё равно погибает.

Цель – это победа. Когда организм слишком много и слишком часто проигрывал, возможность победы *кажется* ему настолько маловероятной, что он не будет и пытаться победить. И он проигрывает. Он настолько привыкает к потерям, что начинает сосредотачиваться на них вместо движения вперед. И он делает это довольно неразумно. То, что человек потерял два автомобиля, не значит, что он должен потерять и третий, однако тот, кто потерял два, будет настолько готов потерять третий, что на самом деле будет – хотя и неосознанно – предпринимать шаги, чтобы потерять его. То же может происходить в отношении людей или любого предмета.

Когда индивидуум опускается по шкале тонов, сначала он начинает утрачивать уверенность в своих попытках достичь более далёких горизонтов своего окружения и границ своих мечтаний, становясь таким образом «консервативным». Нет ничего особенно плохого в осторожности, но есть кое-что плохое в хроническом консерватизме, потому что иногда требуется яростная атака, чтобы добиться победы в жизни.

Когда физическая боль начинает нагромождаться в записывающих банках разума, человек всё больше путает «вчера» и «сегодня» и всё больше теряет уверенность. Он слегка пугается и делает вид, что ему скучно, – он говорит, что в любом случае не стремился так много достичь. Это того не стоит. Он высмеивает вещи, которых на самом деле желает, под-

нимает на смех мечты других и в целом ведёт себя подобно репортёру из «Нью-Йоркера»². Он боится прямо посмотреть на какой-либо обнадеживающий факт, а тем более на предмет, который он действительно желает обрести.

С дальнейшим увеличением количества боли он продолжает опускаться вниз по шкале, пока он на самом деле не встанет на путь, ведущий к смерти.

На самом деле, чем старше становится человек и чем больший опыт он приобретает, тем более он должен быть способен управлять окружением. Если бы он мог сохранить в отношении своего окружения полное сознание и рациональность, это было бы верно. Но механизм накопления боли таков, что чем больше он получил боли, тем меньше и меньше он на самом деле начинает осознавать, и, таким образом, он вообще не может реально использовать свой опыт. Если бы он мог приобретать опыт без физической боли, его энтузиазм, способности и напористость оставались бы на очень высоком уровне. Но очевидно, что человек, прежде чем стать человеком, был организмом более низкого порядка. А низший организм может только реагировать, он не может мыслить. Мышление – это нечто новое.

До Дианетики это было похоже на замкнутый круг, и разорвать его, казалось, не было надежды. У человека был энтузиазм, но не было опыта. И вот, в порыве энтузиазма, он со всем безрассудством молодости атаковал окружение и был с позором отброшен. С каждым отпором он приобретал боль. Он приобретал опыт, но не мог думать об этом опыте, не сталкиваясь с болью, поэтому опыт не шёл ему на пользу. Когда у него было достаточно опыта, у него больше не было мечтаний, энергии и энтузиазма, чтобы довести до конца свою атаку на окружающую среду.

Процессинг, такой, как вопросы в последнем разделе этой книги или во взаимном одитинге³ по Дианетике, разомкнул этот круг. Молодость могла атаковать окружающую среду и испытывать боль, возникающую в результате отпора. Но физическую боль можно было удалить из разума при помощи Дианетики, оставив *как* опыт, *так и* энтузиазм нетронутыми.

Ко времени написания этой книги, вероятно, уже десятки тысяч людей испытали на себе действие Дианетики. Но то здесь, то там случалось так, что кому-то – немногим людям – не удавалось получить полного результата, поскольку раньше требовались значительные познания в технологии Дианетики, чтобы провести процессинг с кем-либо. Эта книга и сам процессинг «Самоанализа» были разработаны для того, чтобы индивидуум мог получить хотя бы начальные результаты от процессинга, не обладая какими-либо техническими знаниями и не отнимая время у другого человека.

Где бы человек ни находился на шкале тонов (если только он не в очень низком тоне, не в диапазоне безумия, поскольку это также и шкала душевного здоровья), он может вновь подняться по шкале путём восстановления своей способности думать об окружающей среде, а также своей способности знать её. Теперь, когда он знает правила, согласно которым нужно

² **«Нью-Йоркер»:** американский еженедельный журнал, основанный в 1925 году. Специализируется на публикации коротких фантастических рассказов, комиксов, стихов, критических статей, а также содержит литературные комментарии, рассчитанные на эрудированных читателей. В журнале есть такие рубрики, как: «Городские сплетни» (в этом разделе печатаются комментарии и смешные истории), «Портреты» (здесь рассказывается о жизни необычных, интересных или малоизвестных людей), а в юмористической страничке публикуются перепечатки из имеющихся в продаже книг и периодических изданий.

³ **взаимный одитинг:** это деятельность группы, состоящей из двух человек, которые с помощью дианетического и саентологического одитинга помогают друг другу достичь улучшений в жизни.

действовать, сделать это довольно легко, и он изумляется тому, что этого нельзя было сделать раньше.

Вы посмотрели свое положение по таблице? Не ищите утёс и не лезьте в петлю, если вы оказались ниже 2,0. Самоанализ может так вытащить вас вверх по таблице, что вы и сами увидите, что поднялись.

А сразу же после таблицы есть тесты и графики. Вам стоит их заполнить. Они помогут вам определить, на каком уровне вы находитесь по таблице. Тогда вы намного лучше узнаете, почему вы являетесь или не являетесь хорошим другом самому себе. Вы можете обнаружить, что вам не нравится иметь такого друга. Что ж, если он так плох, ему действительно нужна ваша помощь. Так протяните ему руку помощи. Последняя часть книги целиком заполнена упражнениями, которые сделают вас лучшим другом самому себе, если вы просто будете делать эти упражнения по полчаса в день.

Я не знаю, насколько высоко вы можете подняться по этой таблице. Вы можете поднять себя довольно высоко, и взаимный дианетический одитинг может сделать всё остальное, если вы захотите. Или вы можете подняться до самого верха шкалы и стабилизироваться на этом уровне.

Если в эту минуту вы себе не друг, ваш друг – я. По опыту я знаю, что вы можете подняться по таблице.

В своей основе человек хороший. Боль и aberrации общества заставляют его перестать быть высокоэтичным⁴ эффективным и счастливым. Избавьтесь от боли – и вы будете на верхнем уровне таблицы.

Теперь обратитесь к вопросам, которые помогут вам найти своё положение на таблице. *Но не используйте эту таблицу, чтобы попытаться подчинить себе кого-то. Не сообщайте людям их положение на таблице. Это может погубить их. Пусть они определяют его сами.*

⁴ **высокоэтичный:** от слова «этика», что означает «рациональность, направленная к высшему уровню выживания индивидуума, будущей расы, группы и человечества». Этика является здравомыслием. Это то, как человека представляет себе оптимальное выживание.

Таблица Хаббарда оценки человека

Эта таблица является особой формой «Таблицы Хаббарда для дианетического процессинга и оценки человека».

Полное описание каждой колонки этой таблицы (кроме шести последних, которые имеются только в «Самоанализе») можно найти в «Науке выживания»¹.

Положение человека на шкале тонов изменяется в течение дней или лет, но остаётся относительно стабильным для конкретного периода времени. Положение человека на таблице повышается при получении хороших новостей и понижается при получении плохих. Это обычные «приливы и отливы» жизни. Однако каждый человек занимает какое-то *постоянное (хроническое)* положение на шкале тонов. Это положение невозможно изменить никаким путём, кроме процессинга.

Уровень необходимости (когда «нужда заставляет», как в моменты чрезвычайных обстоятельств) может на короткое время поднять тон человека на очень высокий уровень по этой таблице.

Образование, к примеру, сопровождаемое принуждением, само по себе имеет определённое положение на шкале тонов. Человек может быть на самом деле относительно неберрированным, но, под воздействием образования, находиться на более низком уровне по таблице, чем следовало бы. Бывает и наоборот. Таким образом, под влиянием образования человек может оказываться выше или ниже того уровня по таблице, к которому его обязывают собственные аберрации.

Окружение человека сильно влияет на положение этого человека на таблице. Любая окружающая среда имеет свой тон. Попад в среду с общим тоном 1,1, человек, настоящий тон которого 3,0, может начать вести себя как человек в тоне 1,1. Тем не менее, человек в тоне 1,1 обычно не поднимется в своих действиях выше тона 1,5, если он попадает в окружение с высоким тоном. Если человек живёт в среде с низким тоном, можно ожидать, что и его тон в конце концов будет низким. Это также справедливо для супружеской жизни: люди имеют склонность уравниваться в тоне с партнёром по браку.

Шкала тонов также действенна для групп. Можно исследовать обычные для какого-то предприятия или государства реакции и отметить их в таблице. Так мы узнаём потенциал выживания этого предприятия или государства.

Эту таблицу также можно использовать при приёме людей на работу или при выборе партнёров. Она даст точную картину того, чего следует ожидать, и даст вам возможность предвидеть действия людей ещё до того, как вы их хорошо узнаете. Также она даёт вам ключ, который поможет определить, что с вами произойдёт в определённом окружении или рядом с определёнными людьми. Ведь они могут либо опустить вас вниз, либо поднять вверх.

¹ «Наука выживания»: книга Л. Рона Хаббарда, содержащая всю информацию относительно предсказания поведения людей.

Расширенный вариант этой таблицы вы можете найти в другой важной книге – «Наука выживания».

Определения слов, на которые даны сноски, можно найти непосредственно после таблицы.

ТАБЛИЦА ХАББАРДА ОЦЕНКИ ЧЕЛОВЕКА

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1. Состояние здоровья	2. Материальное положение	3. Духовное состояние	4. Состояние души	5. Состояние тела	6. Состояние ума	7. Состояние сердца	8. Состояние воли	9. Состояние совести	10. Состояние совести	11. Состояние совести	12. Состояние совести	13. Состояние совести	14. Состояние совести	15. Состояние совести	16. Состояние совести	17. Состояние совести	18. Состояние совести	19. Состояние совести	20. Состояние совести	21. Состояние совести	22. Состояние совести	23. Состояние совести	24. Состояние совести
4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0
3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1
0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1

Определения терминов, встречающихся в Таблице Хаббарда оценки человека

1. **эндокринная система:** система желёз, которые выделяют одно или несколько веществ напрямую в кровь. Эти вещества затем переносятся к другим частям тела, функции которых они регулируют или контролируют.

2. **неврологический:** имеющий отношение к нервной системе, её структуре и заболеваниям, связанным с ней.

3. **сублимировать:** (*психология*) направлять энергию (эмоций или импульсов, берущих начало в примитивном инстинкте) на деятельность более высокого культурного уровня.

4. **импотенция:** такое состояние, когда человек не способен иметь половые– сношения.

5. **гипноз:** введение человека в транс с целью внушения. Гипноз уменьшает селф-детерминизм посредством введения в разум гипнотизируемого команд другого человека ниже уровня осознания.

6. **коммунист:** сторонник коммунизма (теории или системы общественного устройства, основанной на коллективном владении собственностью; реальное право на собственность приписывается обществу в целом или государству).

7. **моральный:** способный отличать правильное от неправильного; принимающий решения и действующий на основе этого понимания.

8. **обесценивать:** опровергать, принижать, подвергать сомнению или отрицать то, что кто-то другой считает фактом.

9. **коммуникационная линия:** путь, по которому сообщение идёт от одного человека к другому.

ТАБЛИЦА ХАББАРДА ОЦЕНКИ ЧЕЛОВЕКА

[illegible]

10. **тэта:** разумность, безмятежность, стабильность, счастье, жизнерадостность, настойчивость и другие факторы, которые люди обычно считают желательными. Термин происходит от греческой буквы *тэта* (*θ*). Этой буквой греки обозначали «мысль» или, возможно, «дух». В Дианетике и Саентологии используется следующая расширенная дефиниция *тэты*: мысль, жизненная сила, дух, душа.

11. **энтэта:** означает «энтурбулированная тэта» (мысль или жизнь). Слово часто употребляется для обозначения общения, основанного на лжи и путанице. В таком общении используется клевета, оно направлено на то, чтобы прервать собеседника или что-либо разрушить, так как предпринимается попытка ошеломить или подавить человека или группу. 12. **динамики:** можно сказать, что в жизни существует восемь стремлений (стимулов, импульсов). Каждый из них мы называем *динамикой*. Они являются мотивами, или побуждениями. Мы называем их *восемью динамиками*. Существуют стремления к выживанию в качестве или посредством (1) личности, (2) секса и семьи, (3) групп, (4) всего человечества, (5) всего живого (животные и растения), (6) материальной вселенной, (7) духовных существ (духа), (8) бесконечности или Верховного Существа. Чтобы получить более полную информацию о динамиках, читайте книгу Л. Рона Хаббарда «Саентология: основы мысли».

13. **клир:** человек, у которого больше нет собственного реактивного ума. Клир неаберрирован и рационален, поскольку он приходит к наилучшим возможным решениям, основываясь на имеющихся данных и на собственной точке зрения. Клир не имеет инграмм, которые могли бы быть рестимулированы и нарушили бы правильность его расчётов, внося в них скрытую и неверную информацию.

14. **транс:** полусознательное состояние, как бы между сном и бодрствованием. В этом состоянии может быть приостановлена способность действовать по собственной воле.

15. **настоящее время:** время сейчас, которое становится прошлым почти с такой же скоростью, с какой вы его наблюдаете. В расширительном смысле этот термин употребляется по отношению к окружению, существующему в настоящее время. Например, «преклир вернулся в настоящее время» означает: «преклир стал осознавать своё окружение».

Тесты для определения положения на шкале тонов

Тест номер один

Выполните этот тест, прежде чем приступить к разделу «Процессинг» этой книги.

Будьте беспристрастны и предельно честны в своих выводах.

За основу возьмите ваше состояние в течение последнего года. Ваше состояние в более ранние периоды жизни не принимается во внимание.

Откройте таблицу на первой колонке – «Поведение и физиология». Спросите себя, насколько вы активны физически. Найдите в этой колонке место, которое, как вам кажется, наиболее соответствует вашему состоянию.

Посмотрите, какое число на шкале тонов соответствует ячейке, которую вы нашли. Это 3,0? Или это 2,5?

Запомните это число и переходите к графику теста № 1.

В колонке графика, над которой стоит цифра I, найдите ячейку, соответствующую данному числу (3,0, 2,5 или что бы то ни было), и поставьте в этой ячейке крестик. Помеченная крестиком ячейка графика соответствует найденной вами ячейке в таблице.

Перейдите ко второй колонке таблицы – «Медицинские показатели».

Найдите ячейку, которая лучше всего описывает ваше здоровье. Заметьте число, указанное в колонке «Шкала тонов» напротив выбранной вами ячейки (3,5, 2,0 или что бы то ни было).

Вернитесь к графику теста № 1 и во второй колонке поставьте крестик в ячейке напротив числа, найденного вами на шкале тонов в таблице.

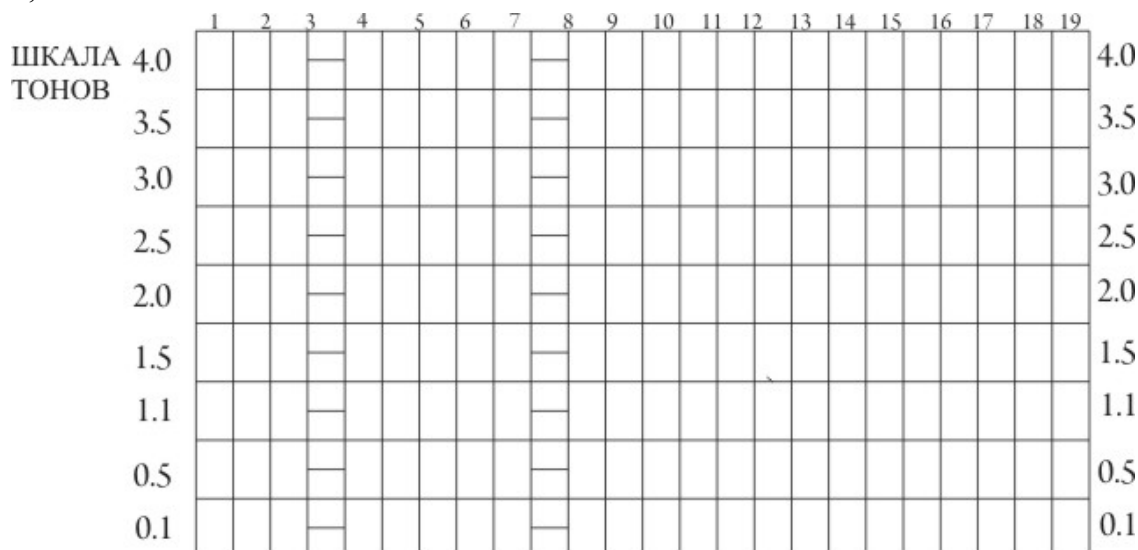
Прodelайте эту процедуру со всеми колонками, за исключением шести последних, пока в каждой колонке графика не будет по крестику.

Возьмите предмет с прямым краем или линейку. Перемещайте его по графику, держа горизонтально, пока вы не найдёте уровень графика, содержащий наибольшее число крестиков. Проведите линию через эти крестики, пересекая весь график вплоть до правого края. Эта линия покажет вам ваше положение в последних шести колонках.

Горизонтальная линия, которую вы начертили, показывает ваше положение на шкале тонов. Таково ваше положение на таблице.

Оставьте полученный график в книге. Сохраните его, чтобы через несколько недель вы могли сравнить его с результатами теста № 2.

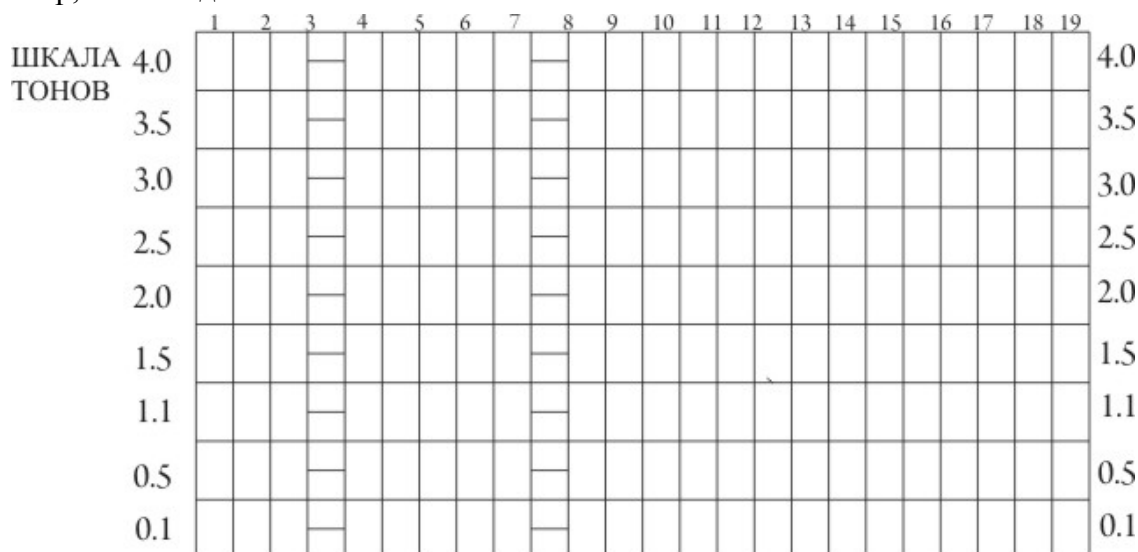
Обратите внимание, что в колонках № 4 и № 10 ячейки разделены пополам, так же как и ячейки в таблице. В этих колонках вы делаете две оценки своего положения, и ставите по крестику в каждой половинке ячейки, даже если один крестик приходится на 3,0, а второй – на 1,1.



Тест номер два

Выполните этот тест после того, как вы проведёте себе около 15 часов процессинга, или примерно через две недели.

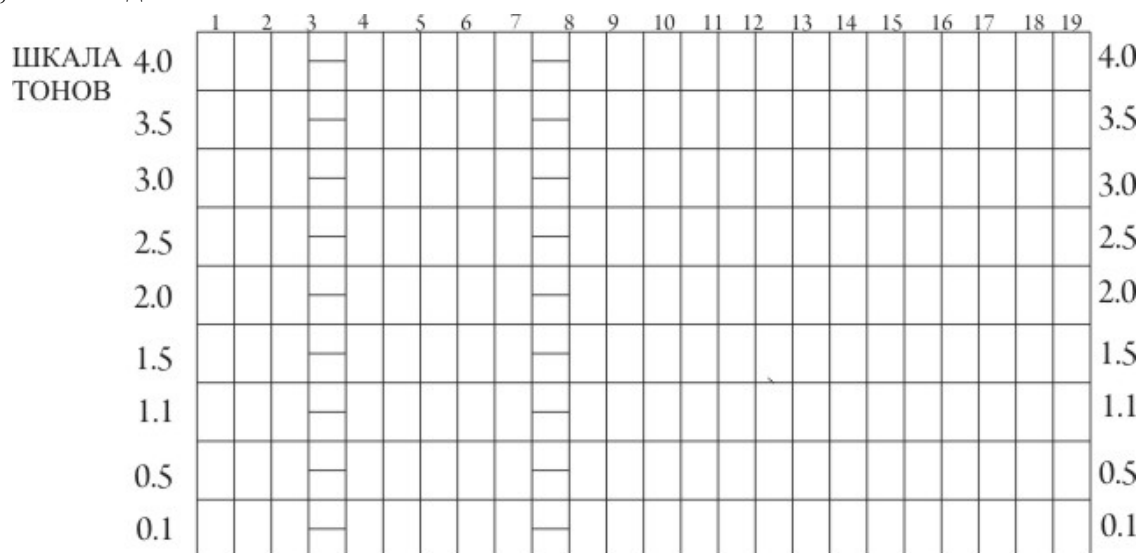
Заполните этот график, рассматривая отношение к окружающему, которое было у вас с тех пор, как вы сделали тест № 1.



Тест номер три

Выполните этот тест после того, как вы проведёте себе процессинг в течение двух месяцев.

Заполните этот график, исходя из отношения к окружающему, которое было у вас с тех пор, как вы сделали тест № 2.



Как пользоваться диском

Читателю предоставляется диск с прорезями. Его необходимо использовать, так как в противном случае польза от процессинга уменьшится более чем на восемьдесят процентов.

Диск помещается поверх первого вопроса списка таким образом, чтобы вопрос был виден сквозь прорезь. Вспомните¹ требуемый случай.

Затем посмотрите на слово (или слова), расположенное на диске прямо над прорезью. Скажем, это *зрительное восприятие*.

Вспоминая требуемый случай, попытайтесь *увидеть* его.

Далее попытайтесь вспомнить ещё один случай, не перемещая диск. Надо постараться, вспоминая этот случай, *увидеть* его.

Потом следует вспомнить самый ранний случай такого рода, который можно найти, и постараться *увидеть* его.

Затем диск смещают вниз на один вопрос, одновременно поворачивая его вокруг своей оси так, чтобы над прорезью оказалось название другого ощущения. Вспоминая случай, нужно сосредоточиться именно на этом ощущении.

Переворачивайте диск на другую сторону на каждой новой странице, чтобы появлялась новая группа восприятий.

Не имеет значения, с какого ощущения вы начнёте. Не имеет значения, какую сторону диска вы начнёте использовать первой.

В конце концов вы будете в состоянии получать всё больше и больше восприятий при воспоминании каждого случая, пока, наконец, не сможете без напряжения восстанавливать каждый из них.

Если вы потеряете диск, то полный список восприятий, указанных на нём, есть на полях каждой страницы. Возьмите карандаш и отмечайте их поочерёдно, как если бы они появлялись на диске.

К книге прилагаются два диска — зелёный и белый. Пользуйтесь тем, который вам больше нравится.

Если вы лишь смутно представляете себе, на что было похоже данное ощущение, если поначалу вы не можете действительно восстановить в памяти само это ощущение, позаботьтесь о том, чтобы вы, по крайней мере, получили какое-то представление об этом ощущении.

¹ **вспоминать:** воскресить в памяти что-либо, произошедшее в прошлом; это делается человеком, который находится в настоящем времени. Это *не является* повторным переживанием прошлого события, проживанием или прохождением его вновь. «Вспомнить» *не значит* возвратиться в то время, когда что-либо произошло. «Вспомнить» просто означает, что человек, находясь в настоящем времени, думает о чём-либо, воскрешает что-либо в своей памяти, направляет своё внимание на что-либо, произошедшее в прошлом, — и он делает всё это, оставаясь в настоящем времени.

Дианетический процессинг

Дианетический процессинг можно разделить на два вида.

Первый – лёгкий процессинг. Он включает в себя вспоминание на аналитическом уровне² тех случаев, в которых человек находился в сознательном состоянии. Он предназначен для того, чтобы повысить тон, усилить восприятие и улучшить память. Этот вид процессинга часто устраняет хронические соматики³ (психосоматические заболевания).

Второй вид – это глубокий процессинг. Здесь работа направлена на основную причину, на нахождение и сокращение моментов физической боли и горя. Этот процессинг проводится одитором без использования наркотиков, медицинских препаратов или гипноза. Одиторы либо обучились Дианетике, тщательно изучив основную книгу «Дианетика: современная наука душевного здоровья», либо получили профессиональное обучение. Профессионального одитора можно найти в любой из организаций, перечисленных в конце этой книги.

В этой книге описан лёгкий процессинг. Это не «самоодитинг». «Самоодитинг» почти невозможен. В этой книге её автор, в действительности, проводит читателю лёгкий процессинг.

² **вспоминание на аналитическом уровне:** вспоминание вещей или случаев, записанных на сознательном уровне, в отличие от тех вещей или случаев, которые содержатся в реактивном уме. См. также реактивный ум в глоссарии.

³ **соматика:** физическая боль или неудобство любого рода, в особенности – болезненные или вызывающие неудобство восприятия физического характера, идущие из реактивного ума. «Соматический» в действительности означает «телесный» или «физический». Поскольку слово «боль» является рестимулирующим и поскольку это слово в прошлом приводило к путанице между физической болью и душевной, в Дианетике для обозначения физической боли или неудобства любого рода используется термин «соматика».

Процессинг

Здесь начинаются списки вопросов, с помощью которых человек может исследовать свое прошлое и улучшить свои реакции в отношении жизни. В терминах Дианетики этот раздел само-процессинга можно было бы назвать «прямым проводом»¹. Это не самостоятельно проводимый процессинг. В действительности, процессинг читателю проводит автор.

При использовании Дианетики в полном объеме эти вопросы можно рассматривать как подготовку ко взаимному одитингу. Эти списки помогают одитору открыть кейс² чтобы проходить инграммы и вторичные инграммы³ а также помогают поднять преклира⁴ по шкале тонов. Насколько известно в настоящее время, вопросы этих разделов не стирают сами инграммы и вторичные инграммы, но заметно ослабляют их силу с последующим улучшением душевного и физического состояния человека.

Одитор – так называется человек, практикующий Дианетику, поскольку он как слушает, так и рассчитывает, – может использовать эти вопросы во время сессии⁵ при работе с преклиром. Кроме того, по этим разделам можно работать и вдвоем – один задает вопросы, другой отвечает на них, или оба читают вопросы, и оба пытаются вспомнить требуемый случай.

Списки следует использовать многократно, то есть нужно проходить их снова и снова.

Время этой работы не ограничено. Вспоминание случаев, указанных в этих вопросах, важно по той причине, что данные вопросы выявляют и разряжают локи⁶ которые образовались над бэйсик-инграммами⁷ и бэйсик-вторичными инграммами. Разрядка этих локов делает инграммы и вторичные инграммы относительно неэффективными. Самые высокие результаты приносит полное клирование⁸ инграмм и вторичных инграмм человека с помощью Дианетики, но эти вопросы дают возможность проводить само- процессинг, – процес-

¹ **прямой провод:** название процесса. Это действие, которое заключается в протягивании нити между настоящим временем и некоторым случаем в прошлом, причём её протягивают прямо, без всяких обходных путей. Одитор протягивает прямой «провод» памяти между действительным источником состояния и настоящим временем, и тем самым демонстрирует, что существует разница во времени и пространстве между состоянием «тогда» и состоянием «сейчас». Когда преклир признаёт эту разницу, он избавляется от этого состояния или, по крайней мере, способен справиться с ним.

² **кейс:** общий термин, обозначающий человека, с которым работают или которому помогают. Слово «кейс» также обозначает состояние человека, находящееся под контролем содержимого его реактивного ума. Кейс человека – это то, как он реагирует на окружающий мир по причине своих aberrаций. См. также **реактивный ум** и **абберация** в глоссарии.

³ **вторичная инграмма:** период страданий, вызванный тем, что индивидуум испытал серьёзную потерю или угрозу потери. Сила и мощь вторичной инграммы обуславливаются лежащими под ней инграммами физической боли.

⁴ **преклир:** любой человек, который начал получать дианетический процессинг. Человек, который при помощи дианетического процессинга узнаёт больше о себе и о жизни.

⁵ **сессия:** период времени, в течение которого происходит процессинг.

⁶ **лок:** (от англ. *lock* – замок) умственный образ-картинка происшествия, который не является болезненным для человека, но беспокоит его. Сила локов зависит от более ранних вторичных инграмм и инграмм, которые это происшествие рестимулировали и (привели в действие). См. также **инграмма** и **вторичная инграмма** в глоссарии.

⁷ **бэйсик:** (от англ. *basic* – основной, начальный) первое происшествие, связанное с определённым типом боли, неприятным ощущением, дискомфортом и т. п., записанное в виде умственных образов-картинок. Первая инграмма на любой цепи похожих инграмм. «Бэйсик» – это просто первый. См. также **цепь** и **инграмма** в глоссарии.

⁸ **клирование:** освобождение от всей физической боли и болезненных эмоций, которые имели место в жизни человека.

синг, который подготавливает кейс к клированию с помощью Дианетики, и сами по себе эти вопросы также приносят огромную пользу.

В ходе работы с вопросами преклир может обнаружить у себя множество проявлений. Он может испытать значительное эмоциональное облегчение. Он может прийти в гнев при воспоминании о некоторых вещах, которые с ним произошли, и даже почувствовать желание плакать из-за некоторых потерь, которые он пережил, – и вполне может действительно заплакать. Однако цель этих вопросов – заострить внимание человека не на тех плохих вещах, которые произошли с ним, а на том хорошем, что имело место в его жизни. Концентрация на этих более счастливых моментах часто приводит к разрядке неприятных моментов и весьма значительному ослаблению их воздействия.

В основе этих вопросов лежат открытия, а также аксиомы Дианетики, которые сыграли большую роль в улучшении понимания человека, в том что касается природы бытия и роли человека в нём. Основной целью жизни можно считать выживание в материальной вселенной. Если тщательно изучить выживание, то обнаружится, что это понятие охватывает все виды деятельности человека, группы, государства, самой жизни или материальной вселенной.

Материальная вселенная состоит из материи, энергии, пространства и времени. Таким образом, можно считать, что жизнь занята завоеванием материи, энергии, пространства и времени, включая другие формы жизни, организмы и людей. Если организм или группа успешно справляются с другими организмами, группами и материальной вселенной, то потенциал выживания этого организма или группы очень высок. Если организм терпит неудачи, то его потенциал выживания ниже. Моменты, когда он добивался успеха, так же как и моменты боли, сильно заряжены⁹. С помощью определённых процессов можно удалить заряд из болезненных случаев. Один из способов – это сделать особый упор и сконцентрировать внимание организма на тех моментах, когда он добивался успеха в выживании.

С изобретением языка человек создал себе неожиданный источник аберрации. Хотя язык сам по себе – вовсе не единственная причина, по которой организм менее успешен, чем он мог быть, в нашем современном общественном устройстве ему придаётся чрезмерное значение. Слова – это лишь символы, которые обозначают действия. Ребёнок усваивает эти действия очень рано и узнаёт символы, которые обозначают эти действия. Позднее он начинает путать действие с символом и начинает верить, что слова сами по себе имеют силу и власть, которых у них на самом деле нет. Если вы считаете, что слова имеют силу и власть, поднесите руку ко рту и произнесите несколько слов. Вы увидите, как ничтожна сила, с которой вы произносите слова, какие бы слова вы не произносили. В основе ошибочной важности, которая придаётся силе слов, лежат реальные физические действия, символами которых эти слова являются. Таким образом, основная идея состоит в том, что слова не имеют силы, в отличие от действий. Например, если человеку приказали не двигаться, он подчиняется просто потому, что раньше в своей жизни испытал действие физической силы, которая заставила его не двигаться.

По многим причинам организму важно повышать свою подвижность. Выявление всех случаев, когда организму говорили не двигаться – и он подчинялся – имеет некоторую терапевтическую ценность, но выявление действительных случаев, когда организм при помощи

⁹ **заряженный:** обладающий связанным с ним зарядом. Заряд – это хранящаяся на траке времени энергия.

физической силы заставляли оставаться неподвижным, намного более важно для восстановления подвижности организма.

Эти списки, следовательно, имеют тенденцию уменьшать важность языка. Это лишь одна из их многочисленных функций, но функция важная; поэтому эти списки, когда человек их читает, должны направлять его к тем моментам, когда имело место действие, а не когда кто-то говорил, что действие произошло. Точно так же как показания свидетеля с чужих слов не принимаются судом, так и слова и фразы, сказанные человеку кем-то другим, неприемлемы при само-процессинге. Например, если предлагается вспомнить случай, когда кто-то ушёл, не следует пытаться вспомнить случай, когда кто-либо сказал, что кто-то ушёл, или утверждение о том, что кто-то уходит, а нужно вспомнить действительный физический уход, независимо от того, что было сказано.

Вы обнаружите, что слова передаются другим организмам через физическую вселенную. Звуки, например, рождаются в организме, преобразуются в звуковые волны и достигают другого человека в виде звуковых волн. Записанное слово превращается в символы, сделанные при помощи жидкости для печатания или письма, которые затем видит (ещё один факт физической вселенной, связанный со светом) другой организм. Хотя вполне могут существовать такие вещи, как экстрасенсорное восприятие¹⁰, они не являются аберрирующими.

Существует много восприятий, то есть каналов, через которые человек может вступать в контакт с физической вселенной. Вы осознаете физическую вселенную благодаря зрению, слуху, вкусу и другим системам передачи сообщений. Поэтому каждый раз, когда вам предлагается вспомнить случай определённого рода, от вас требуется, после того как вы его вспомните, обратить внимание на определённый канал восприятия, который присутствовал в то время, когда вы переживали этот случай. Диск предназначен для этой цели. Вы увидите, что у диска две стороны. Восприятия, или сообщения от органов чувств, перечисленные на одной стороне, отличаются от тех, что перечислены на другой. Вопросы следует читать один за другим через прорезь в диске. Переходя к следующему вопросу, нужно поворачивать диск на одну прорезь против часовой стрелки. Таким образом, перед вами будет новое восприятие. Например, вопрос может относиться к моменту, когда кто-то от вас ушёл. Вы вспомните случай, когда это произошло, выбирая момент действительного физического ухода. Несомненно, вы получите какое-то восприятие этой сцены и даже, возможно, получите очень полное восприятие. Многие люди видят, ощущают, слышат и получают другие восприятия тех случаев из памяти, которые они вспоминают. Некоторые люди слишком закупорены¹¹. Предлагаемые списки устраняют это состояние. Когда вы вспоминаете, как от вас уходил человек, вы должны вспоминать не просто идею о том, что он от вас ушёл, а сам момент, когда он на самом деле это сделал, и получить как можно больше восприятий того, как он это делал. Прямо над прорезью диска, через которую вы смотрите на этот вопрос, будет одно определённое восприятие, выбранное наугад. Это может быть звук — тогда вы должны попытаться восстановить все звуки, которые присутствовали в тот момент, когда этот человек уходил, обращая особое внимание именно на это восприятие. *Если вы не в состоянии восстановить в памяти звуки как таковые, снова услышать их, то по крайней мере восстановите представление о том, какими они могли быть.*

¹⁰ **экстрасенсорное восприятие:** восприятие или общение, выходящее за рамки нормальной деятельности органов чувств, как, например, телепатия или ясновидение.

¹¹ **закупорен:** состояние, при котором что-то, что находится в памяти, недоступно для сознательного вспоминания.

Если вы рассмотрите этот диск, вы увидите, что на нём перечислены названия шести восприятий, посредством которых осуществлялся ваш контакт с физической вселенной. В действительности, их намного больше шести.

Когда над прорезью с вопросом вы видите *эмоциональное ощущение*, то после того как вы вспомнили случай, соответствующий вопросу, попытайтесь затем особо вспомнить и, по возможности, испытать снова то эмоциональное ощущение, которое у вас было в тот момент. При переходе к следующему вопросу диск поворачивают на одну прорезь против часовой стрелки. Вы увидите, что над прорезью теперь будет слово *громкость*. Отвечая на вопрос, вам следует вспомнить случай, и вспомнив его, вы должны обратить особое внимание на громкость различных звуков в этом случае.

Переходя к следующему вопросу, вам следует ещё раз повернуть диск против часовой стрелки. Над прорезью теперь будет *положение тела*. Вы должны прочитать вопрос и вспомнить какой-нибудь случай, который требуется в этом вопросе, получить как можно лучшее его восприятие, а затем обратить особое внимание на положение вашего собственного тела в этом происшествии. Переходя к следующему вопросу и ещё раз поворачивая диск, вы увидите, что теперь прямо над прорезью находится слово *звук*. Вы должны вспомнить случай, который требуется в вопросе, а затем обратить особое внимание на звуки в этом происшествии. Переходя к следующему вопросу и поворачивая диск ещё раз, вы увидите над прорезью *ощущение веса*. Затем во вспоминаемом случае вы должны обратить внимание на тяжесть предметов, в том числе на силу земного притяжения, действовавшую на вас, и на вес чего-либо, что вы на самом деле несли или держали во вспоминаемом случае, например вес вашей одежды, мяча или любой другой вещи, которую вы действительно держите во время этого происшествия.

Повернув диск ещё раз при переходе к следующему вопросу в списке, вы обнаружите над прорезью надпись *собственное движение*. Когда вы ответите на вопрос, вам нужно будет обратить внимание на движения, которые вы сами совершали во вспоминаемом случае.

Каждый раз, когда вы переходите на новую страницу, вы должны переворачивать диск на другую сторону. Там вы найдете новую группу каналов восприятия. Они, конечно же, используются таким образом, что когда вы будете проходить список повторно, вы, вероятно, не будете заострять внимание на тех же восприятиях, поскольку они выпадают в случайном порядке. Так, если в первый раз вы, скажем, отвечали на вопрос о том, как кто-то шёл по направлению к вам, обращая внимание на звук в соответствии с надписью на диске, то в следующий раз, когда вы дойдёте до этого вопроса, снова проходя по списку, прямо над ним может оказаться надпись *эмоциональное ощущение*. Следовательно, теперь, при втором прохождении, вы должны контактировать со всеми эмоциями, тогда как в первый раз вы контактировали со звуками. На обратной стороне диска вы найдёте такие виды восприятия, как *зрительное восприятие*, *запах*, *осознательное ощущение*, *цветовое восприятие*, *тембр* и *внешнее движение*. *Зрительное восприятие* – это то, что вы действительно тогда видели. Человек, чьи восприятия находятся в хорошем состоянии, снова увидит то, что он видел раньше – в тот момент, когда происходил этот случай. Таким образом, когда выпадает *зрительное восприятие*, от вас требуется увидеть то, что вы видели, когда происходил нужный случай. Когда это *запах*, значит, от человека требуется вспомнить все до одного запахи, присутствовавшие в том происшествии, которое он вспоминает. Когда это *осознательное ощущение*, требуется вспомнить всё, к чему человек действительно прикасался в тот момент, вместе

с ощущением этого касания, включая давление. Человек всегда находится в контакте с материальным миром, если говорить об осязании, даже если это только прикосновение его ног к земле или ощущение одежды на его теле. Надпись *цветовое восприятие* означает, что нужно вновь воспринять цвет, присутствовавший в данной сцене. Когда требуется *тембр*, следует попытаться вступить в контакт с характером звука, присутствовавшего в данном происшествии. Когда выпадает *внешнее движение*, это означает, что, вспоминая случай, запрашиваемый в вопросе, нужно попытаться воспринять движение, которое есть в требуемом случае – движение других людей, объектов или энергии.

Таким образом, когда человек проходит эти вопросы, пользуясь диском, он исследует свою собственную жизнь и в ходе этого исследования пытается вызвать в памяти, с максимально возможным уровнем реальности, те вещи, которые он воспринимал. Непосредственный результат этого – улучшение восприятия окружающего мира в настоящем времени. Другой результат – укрепление памяти. Ещё одним результатом является то, что он заново рассортировывает и переоценивает произошедшее с ним. И ещё один основной результат, который получается автоматически, – ослабляется сила воздействия неприятного опыта, – неприятный опыт как бы всплывает на поверхность. Человек может почувствовать на какое-то время, что лучше забыть неприятные вещи. Но когда они забыты, их сила и разрушительные свойства больше, чем когда их рассматривают.

При многократном использовании списка человек обнаружит, что он получает всё более и более ранние случаи. Не исключена возможность, что он вспомнит самые ранние моменты своей жизни, не говоря уже о младенчестве.

Хочу опять повторить, и на этом можно постоянно заострять внимание, что, отвечая на вопросы, требуется вспоминать действительные физические действия, а не утверждения о них. Вполне допустимо вспоминать сцены, которые человек видел в кино или о которых он читал в книгах, но когда он вспоминает такие сцены, он должен иметь полное осознание – если речь идет о кино – экрана, кресла, места, где происходит этот случай, и времени происходящего. Когда речь идёт о книге, вам необходимо воспроизвести не ту сцену, которую описывает для читателя автор книги, а действительную сцену чтения – и в вашем воспоминании должен снова воскреснуть напечатанный текст и ощущения того, как вы сидите в кресле, а не воображаемые вами вещи.

За этими вопросами скрывается огромная технология. Единственное, что является важным – это то, что эта операция, если её настойчиво повторять, проходить один список за другим и вспоминать то, что предлагается, значительно улучшает мыслительные способности человека, его способность действовать, его физическое состояние, а также его взаимоотношения со своим окружением в настоящем времени.

Вы увидите, что самый последний список (глава 11, стр. 263) называется «Список для завершения сессии». Это означает, что после того, как вы проработали список до конца или поработали столько, сколько хотели, в течение любой сессии само-процессинга, вы должны обратиться к «Списку для завершения сессии» и ответить на предлагаемые в нем вопросы. Такое действие должно выполняться в конце каждой сессии.

Вы также найдёте в этой книге в главе 11 раздел, озаглавленный «Если, вспоминая что-либо, вы получили неприятные ощущения». Если во время сессии само-процессинга вы обнаружите, что начинаете испытывать значительные неприятные ощущения или чувство-

вать себя расстроенным, вам следует обратиться к этому списку. Его использование должно быстро вернуть вам хорошее расположение духа.

Если вам очень трудно вспомнить то, что требуется в соответствии с каким-либо вопросом из этих списков, просто пропустите его и переходите к следующему вопросу. Если у вас возникают трудности с ответами на вопросы любого из этих списков, у вас будет получаться лучше, если вам прочтает их кто-то из ваших друзей.

Если в результате само-процессинга вы чувствуете себя крайне несчастным, то, вероятно, с вашим кейсом должен поработать дианетический одитор, до тех пор пока вы не будете в состоянии сами справляться с этим.

Вы можете много раз прорабатывать один список, прежде чем перейти к следующему, или же пройти все списки подряд, не проходя ни один список повторно. Вы, вероятно, заметите, что многократная проработка списка перед обращением к следующему будет действовать лучше, чем прохождение всей книги подряд. Вы обнаружите, что после того, как вы несколько раз проработали какое-то воспоминание, будь оно даже неприятным, оно перестанет оказывать на вас какое-либо воздействие. Это означает, что его сила уменьшается и что энергия, которую оно содержало и которая влияла на вашу жизнь в настоящее время, рассеивается. Если вы можете вспомнить несколько похожих случаев, сделайте это; и если они доставляют вам беспокойство, просто пройдите то, что вы вспомнили, одно за другим, ещё и ещё раз. В терминах Дианетики это называется повторяющимся прямым проводом¹². Этот метод уменьшает силу воздействия неприятных случаев, хранящихся в памяти. Однако этот список предназначен для того, чтобы человек вспоминал приятные случаи. Приятные случаи не теряют своей силы воздействия, как это происходит с неприятными, но когда вы вспоминаете приятные случаи, происходит снижение силы воздействия неприятных случаев на уровне ниже вашего внимания.

Всё, что вам реально нужно для проработки этих списков, – это знание того, что требуются действия, а не слова, и что необходимо пользоваться диском для выбора конкретного типа ощущения, которое у вас должно быть, когда вы вызываете в памяти требуемый случай. Если вы потеряете диск, то можете воспользоваться списком восприятий на полях страницы. При пользовании этим списком на полях страницы нужно просто брать названия ощущений – восприятий – последовательно, одно за другим, и пользоваться ими так же, как вы использовали диск.

Не отвечайте на вопросы просто «да» или «нет». Выберите действительный момент в своей жизни, соответствующий поставленному вопросу. Попробуйте снова почувствовать этот момент через канал восприятия, который указан на диске.

Если при работе над этими вопросами вы начинаете чувствовать себя огорчённым, просто продолжайте прорабатывать этот же список снова и снова. Это ощущение должно уйти после того, как вы вспомните неприятные случаи многократно. Это чувство перейдёт в чувство облегчения. Если во время само-процессинга у вас возникнут значительные неприятные ощущения или вы почувствуете сильное огорчение, то вам следует обратиться к разделу, озаглавленному «Если воспоминание чего-либо заставило вас испытать

¹² **повторяющийся прямой провод:** прямой провод, при котором один и тот же случай рассматривается снова и снова, пока он не потеряет силу воздействия. См также **прямой провод** в глоссарии.

неприятные ощущения» в главе II этой книги, и следовать указаниям, соответствующим ситуации.

Некоторых людей пугает мысль о том, что нужно продолжать работать с вопросами, несмотря на сложности. Но вы-то, несомненно, храбрее. В худшем случае, они вас убьют.

Не удивляйтесь, если вас начнет клонить ко сну во время работы с некоторыми вопросами. Сонливость – лишь признак расслабленности. Самое меньшее, что эта книга может сделать для вас, – это заменить ваше успокоительное! Если, отвечая на вопросы, вы начинаете зевать, это хорошо. Во время зевоты высвобождаются прошлые периоды бессознательности. Вы можете зевать так сильно, что на тазах выступают слезы. Это прогресс.

Если, отвечая на эти вопросы, вы чувствуете, что ваше сознание затуманилось, то это лишь «выкипание»¹³ – проявление того, что высвобождаются прошлые периоды бессознательности. Просто настойчиво продолжайте вспоминать тот же случай или другие подобные случаи, и это чувство уйдет, а вы станете бодрее, чем раньше. Если вы прервете это «выкипание» и прекратите сессию, то вы можете почувствовать себя сердитым или раздражённым. Такая затуманенность сознания иногда доходит почти до полной бессознательности, но она всегда проходит. Именно эта бессознательность мешала вам подняться высоко по шкале тонов.

Иногда при ответах на вопросы может включаться и выключаться неясно выраженная или даже острая боль. Не пытайтесь выяснить, откуда она взялась. Она уйдёт, если вы будете настойчиво продолжать работу с вопросами. Просто игнорируйте её. Это отголоски того, что обычно называли психосоматическими заболеваниями, которые являются рестимуляциями¹⁴ прошлых травм.

Человека подавляют накопленная боль и бессознательность прошлого. «Самоанализ» приводит к тому, что такие моменты прошлого уходят или утрачивают силу воздействия, по крайней мере частично, причём вам нет необходимости узнавать их содержание.

Полное описание этих проявлений и причин их возникновения содержится в книге «Наука выживания» – популярной работе по Дианетике, которая указана в списке литературы в конце этой книги.

Важно

Множественно прорабатывайте списки. При ответе на каждый вопрос старайтесь вспомнить самый ранний случай, который вы сможете найти.

¹³ **выкипание:** состояние затуманенности сознания и сонливости; это значит, что какой-то период жизни человека, когда он находился в бессознательном состоянии, немного рестимулировался. См. также **рестимуляция** в глоссарии.

¹⁴ **рестимуляция:** повторная активация памяти о происшествии из прошлого, возникающая в связи с тем, что обстоятельства настоящего времени напоминают обстоятельства прошлого.

Список 1

Список общих случаев

Цель этого списка – дать вам возможность попрактиковаться во вспоминании случаев. Пользуйтесь диском, прилагаемым к книге, а инструкции по использованию списка смотрите в начале этого раздела.

Вспомните момент, когда:

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|--|
| ☐ | <i>Зрительное восприятие</i> | 1. Вы были счастливы. |
| | | 2. Вы только что закончили сооружать что-то. |
| | | 3. Жизнь была полна радости. |
| | | 4. Кто-то дал вам что-либо. |
| | | 5. Вы съели что-то вкусное. |
| | | 6. У вас был друг. |
| | | 7. Вы чувствовали себя энергичным. |
| | | 8. Вас кто-то ждал. |
| ☐ | <i>Запах</i> | 9. Вы быстро ехали. |
| | | 10. Вы увидели то, что вам понравилось. |
| ☐ | <i>Осязание</i> | 11. Вы приобрели хорошую вещь. |
| | | 12. Вы выбросили что-то плохое. |
| ☐ | <i>Цвет</i> | 13. Вы поцеловали кого-то, кто вам нравился. |
| | | 14. Вы смеялись над шуткой. |
| ☐ | <i>Тембр</i> | 15. Вы получили деньги. |
| | | 16. Вы чувствовали себя молодым. |
| ☐ | <i>Внешнее движение</i> | 17. Вам нравилась жизнь. |
| | | 18. Вы играли в какую-то игру. |
| ☐ | <i>Эмоция</i> | 19. Вы победили что-то опасное. |
| | | 20. Вы стали хозяином какого-то животного. |
| ☐ | <i>Громкость</i> | 21. Кто-то считал вас важным. |
| | | 22. Вы гнались за чем-то или кем-то плохим. |
| ☐ | <i>Положение тела</i> | 23. Вы были полны энтузиазма. |
| | | 24. Вы владели чем-то. |
| ☐ | <i>Звук</i> | 25. Вы наслаждались жизнью. |
| | | 26. Вы перемещались быстро. |
| ☐ | <i>Вес</i> | 27. Вы с удовольствием бездельничали. |
| | | 28. Вы чувствовали себя сильным. |
| ☐ | <i>Свободное движение</i> | 29. Кто-то, кто вам не нравился, ушёл. |
| | | 30. Кто-то помог вам. |
| | | 31. Вы собрали что-то хорошее. |
| | | 32. Вы что-то измерили. |
| | | 33. Вы совершили приятное путешествие. |
| | | 34. Вы включили свет. |

35. Вы слушали хорошую музыку.
36. Вы управляли чем-то.
37. Вы что-то разрушили.
38. Вы освоили что-то.
39. Вам повезло.
40. Вы ощущали покой.
41. Вы смотрели на красивый пейзаж.
42. Вы наливали что-то хорошее.
43. Вы приобрели редкую вещь.
44. Вы заставили врага кричать.
45. Вы сидели на чём-то удобном.
46. Вы сделали что-то своими руками.
47. Вы что-то передвинули.
48. Вы наблюдали за быстро движущимся объектом.
49. Вы были вместе с друзьями.
50. Вы занимали хорошее пространство.
51. Вас кто-то любил.
52. Вы радовались чьему-то присутствию.
53. Вы изобрели что-то.
54. Вы использовали какую-то энергию.
55. Вы убили насекомое.
56. Вы положили что-то себе в карман.
57. У вас был прогресс в чём-то.
58. Вы шли.
59. Вы спасли что-то или кого-то.
60. Вы остановили какой-то механизм.
61. Вы запустили какой-то механизм.
62. Вы хорошо выспались.
63. Вы остановили вора.
64. Вы стояли под чем-то.
65. Вы разожгли огонь.
66. Вы поднялись по лестнице.
67. Вам было тепло.
68. Вы ехали верхом.
69. Вы делали что-то искусно.
70. Вы плавали.
71. Вы настояли на своём.
72. Вы жили хорошо.
73. Вас уважали.
74. Вы победили в соревновании.
75. Вы хорошо поели.

☐ *Зрительное восприятие*

☐ *Запах*

☐ *Осязание*

☐ *Цвет*

☐ *Тембр*

☐ *Внешнее движение*

☐ *Эмоция*

☐ *Громкость*

☐ *Положение тела*

☐ *Звук*

☐ *Вес*

☐ *Свободное движение*

Список 2

Ориентация во времени

Цель этого списка состоит в том, чтобы помочь вам восстановить чувство времени как таковое применительно к различным периодам вашей жизни. У каждого человека есть полная запись всего, что с ним происходило в течение его жизни. Может быть, он не способен сразу вспомнить определённые периоды. Такие периоды называются закупоренными. Как правило, при проработке этих списков, по мере того как вы вспоминаете происходившее в вашей жизни, такие закупоренные периоды постепенно исчезают, что приводит к улучшению умственного и физического состояния человека и к улучшению его восприятия окружения, существующего в настоящее время. В Дианетике считается, что у каждого человека есть «трак времени»¹. Всё, что человек воспринимал на протяжении всей своей жизни, записано на этом «траке времени» от начала до конца. Иметь закупоренные периоды опасно, так как данные этих областей приобретают навязчивый характер и становятся причиной не совсем оптимального поведения. Этот список предназначен для приведения в порядок трака в целом. Не падайте духом, если вам не удастся вспомнить точное время события, записанного в памяти. Сначала вспомните само событие. Если вы сможете ответить и на оставшиеся вопросы – тем лучше.

Вспомните случай, который произошёл:

- | | |
|---|--|
| ☐ <i>Зрительное восприятие</i> | 1. Давно. (Год? Месяц? День? Час?) |
| ☐ <i>Запах</i> | 2. Вчера. (Час? Дата?) |
| ☐ <i>Осязание</i> | 3. В прошлом месяце. (Положение солнца?) |
| ☐ <i>Цвет</i> | 4. Когда вы были очень маленьким. (Одежда, которую носили люди? Положение солнца?) |
| ☐ <i>Тембр</i> | 5. Когда вы были в два раза меньше ростом, чем сейчас. (Рост других в то время?) |
| ☐ <i>Внешнее движение</i> | 6. Когда вы весили в три раза меньше, чем сейчас. (Положение солнца?) |
| ☐ <i>Эмоция</i> | 7. Когда ваша мама выглядела моложе. (Её одежда? Положение солнца?) |
| ☐ <i>Громкость</i> | 8. Когда вы чувствовали себя ловким. (Год? Час?) |
| ☐ <i>Положение тела</i> | 9. В прошлый новогодний праздник. (Время суток?) |
| ☐ <i>Звук</i> | 10. На Новый год, когда вам было пять лет. (Одежда других?) |
| ☐ <i>Вес</i> | 11. В день рождения, когда вам исполнилось восемь лет. (Мебель?) |
| ☐ <i>Свободное движение</i> | 12. В день рождения. (Внешний вид других? Год? Положение солнца?) |
| | 13. В этот день в прошлом году. (Дом, в котором вы жили? Дата? Время года?) |
| | 14. Сегодня в полдень. |
| | 15. На банкете. (Одежда присутствующих людей?) |
| | 16. На свадьбе. (Год? Время года?) |
| | 17. Когда кто-то родился. (Время года?) |
| | 18. На свидании с кем-либо. (Прическа?) |

¹ **трак времени:** последовательная запись умственных образов-картинок, которые накапливаются на протяжении жизни человека. Он очень точно датирован. Трак времени – это полная последовательность событий «сейчас», в которых полностью содержатся все восприятия, полученные человеком за всё время его существования.

19. Рядом с часами. (Положение солнца?)
20. Там, где были наручные часы. (Движение секундной стрелки?)
21. В связи с животным. (Когда животное было меньше?)

Вспомните случаи, по которым можно сравнить:

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|--|
| ☐ | <i>Зрительное восприятие</i> | 1. Современную одежду и одежду того времени, когда вы были маленьким. |
| ☐ | <i>Запах</i> | 2. Современные прически и прически того времени, когда вы были подростком. |
| ☐ | <i>Осязание</i> | 3. Что-то, что сейчас старое, с этим же, когда оно было новым. |
| ☐ | <i>Цвет</i> | 4. Что-то или кого-то, что было маленьким, с этим же, когда оно стало большим. |
| ☐ | <i>Тембр</i> | 5. Что-то или кого-то, что сейчас старое, с этим же, когда оно было молодым. |
| ☐ | <i>Внешнее движение</i> | 6. Как солнце светит утром и как оно светит в полдень. |
| ☐ | <i>Эмоция</i> | 7. Зиму и лето. |
| ☐ | <i>Громкость</i> | 8. Весну и зиму. |
| ☐ | <i>Положение тела</i> | 9. Осень и весну. |
| ☐ | <i>Звук</i> | 10. Восход и закат. |
| ☐ | <i>Вес</i> | 11. Тень утром и тень вечером. |
| ☐ | <i>Свободное движение</i> | 12. Одежду, которая сейчас старая, с этой же одеждой, когда она была новой. |
| | | 13. Дом, стоящий сейчас там, где дома не было. |
| | | 14. Открытое пространство, которое сейчас разделено на части. |
| | | 15. Длинный отрезок времени и короткий отрезок времени. |
| | | 16. Сигарету в тот момент, когда её закурили, и в тот момент, когда она была потушена. |
| | | 17. Начало и конец соревнований. |
| | | 18. Время, когда ложатся спать, с тем временем, когда встают. |
| | | 19. Школу утром с той же школой, когда вы её покидали днём. |
| | | 20. Размер вашего тела сейчас с его размером, когда вы были маленьким. |
| | | 21. Облачный день и солнечный день. |
| | | 22. Грозу и просто дождливую погоду. |
| | | 23. Что-то горячее с этим же, когда оно остыло. |
| | | 24. Что-то молодое и что-то старое. |
| | | 25. Частое сердцебиение и медленное сердцебиение. |
| | | 26. Когда вы перегрелись и когда вы замёрзли. |
| | | 27. Когда у вас было большое пространство и когда у вас было маленькое пространство. |
| | | 28. Когда свет был ярким и когда он был тусклым. |
| | | 29. Когда огонь горел ярко и когда он потух. |
| | | 30. Наполовину построенный объект и тот же объект в начале его строительства. |
| | | 31. Одного и того же человека, когда он был большим и когда он был маленьким. |
| | | 32. Когда вы чувствовали себя маленьким и когда вы чувствовали себя повзрослевшим. |
| | | 33. Вчерашнее утро и сегодняшнее. |
| | | 34. Новый отрывной календарь и тот же календарь, когда от него были оторваны листки. |
| | | 35. Часы, которые остановились, и часы, которые идут. |
| | | 36. Движение солнца и движение луны. |
| | | 37. Когда вы чувствовали себя уставшим и когда вы чувствовали себя энергичным. |
| | | 38. Автомобили в прошлом и автомобили в настоящем. |
| | | 39. Момент, когда вы начали работать с этим списком, и момент, когда вы начали работать с этим вопросом. |

Список 3

Ориентация в восприятиях

Этот список специально составлен для того, чтобы обратить ваше внимание на существование множества каналов, посредством которых вы воспринимаете себя и окружающую вас физическую вселенную. Несмотря на то, что каждый из вопросов списка имеет отношение к определённому каналу восприятия, например зрению или слуху, всё же можно использовать и диск, так как то, что от вас требуется, – это вспомнить конкретные моменты, когда вы использовали различные восприятия, а в любом таком моменте присутствуют и многие другие сообщения от органов чувств, помимо сообщений, полученных через канал восприятия, указанный в вопросе. Поэтому пользуйтесь диском, как и при ответе на все остальные вопросы; после того как вы вспомнили конкретный случай, который требовался в вопросе, постарайтесь вспомнить его, уделяя особое внимание тому восприятию, название которого в тот момент написано над прорезью диска.

Чувство времени

У каждого человека есть чувство времени. Это чувство легко становится аберрированным. Наличие часов на руке у каждого, по всей видимости, говорит о том, что нам нужен механический помощник, для того чтобы знать, сколько сейчас времени. Когда появился человек с аберрированным, или нарушенным, чувством времени, возникла необходимость в часах, – но они были нужны только ему. Часы и календари – это искусственные символы, представляющие время, которое действительно является ценностью и которое человек может ощущать непосредственно. Данный раздел и почти все остальные разделы в этих списках восстанавливают чувство времени. В умах большинства людей время перепуталось с пространством. Для описания времени используются те же слова, что и для описания пространства, и это говорит о том, что человек безразлично относится к своему чувству времени. Организм измеряет время многими способами, но в основном – с точки зрения движения, роста или распада. Изменение – это наиболее впечатляющий символ течения времени, но существует и непосредственное чувство времени, – им обладает каждый, хотя общество может закупорить это чувство: используя часы и календари, оно, по-видимому, обесценивает факт существования этого чувства. Но у вас не должно быть никакой путаницы в отношении времени.

Вспомните момент, когда:

1. Было очень поздно.
2. Вы пришли рано.
3. Вам пришлось ждать.
4. Вам пришлось стоять какое-то время и держать что-то тяжелое.
5. Вы шли очень быстро.
6. Вы преодолели большое расстояние.
7. Вы потратили много времени (имеется в виду, что вы действительно его потратили, а не другие сказали, что вы это сделали).
8. Какой-либо механизм остановился (не часы).
9. Пространство имело большую протяжённость.
10. Пространство имело небольшую протяжённость.
11. Какой-то предмет двигался.
12. Какое-то животное двигалось.
13. Двигалась стрелка часов.
14. Был круглый предмет.
15. Был предмет, находившийся рядом с другим предметом.
16. Сверкнула молния.
17. Разбились наручные часы. (Остановилось ли время?)
18. Было хорошее время.
19. Вы пришли слишком поздно.
20. Кто-то жил очень долго.

Дополнительные вопросы, связанные со временем, содержатся в первой части списка 2

Зрение

Канал восприятия, называемый зрением, состоит из нескольких частей. Световые волны, идущие от солнца, луны, звёзд или искусственных источников света, отражаются от объектов и проникают в глаза, где они записываются и используются при совершении действия в настоящем времени или же остаются в памяти для использования в будущем. Записываются также и источники света. Это и есть восприятие, называемое зрением. Оно подразделяется на части. В качестве первой части можно рассматривать движение, где зрительному восприятию требуется промежуток времени, чтобы записать постоянно меняющуюся картинку. Тогда как человек может видеть движение в настоящем времени, из-за различных аберраций зрения может оказаться, что он способен вспоминать лишь неподвижные картинки. Тем не менее, все движения записываются, и их можно вспоминать как движущиеся картинки. Таким же образом все остальные восприятия зависят от времени в том, чтобы передать движение, так как движение также записывается и по другим каналам восприятия. В большей степени частью зрительного восприятия является восприятие цвета. Есть люди, которым в настоящем времени присуща цветовая слепота, то есть они видят цвета, но неспособны различать оттенки. Есть люди, которые могут различать цвета в настоящем времени, но, пытаясь вспомнить то, что видели, всегда получают чёрно-белое изображение. Это – цветовая слепота во вспоминании. Цвет полностью уничтожен. Эта аберрация легко исправляется, когда человек вспоминает то, что он видел в цвете, в чёрно-белом виде или как неподвижную картинку.

Другая часть зрительного восприятия – восприятие глубины. Можно наблюдать два вида восприятия глубины. Первый – это различение предметов по размеру и, таким образом, получение представления о том, что один предмет расположен дальше, чем другой, или что сам предмет находится на каком-то расстоянии; другой основан на «стереоскопическом¹» эффекте, который возникает благодаря тому факту, что человек имеет два глаза. Глаза видят предмет немного с разных сторон, и поэтому возможно действительное восприятие глубины. И всё же можно иметь два глаза, но при этом не воспринимать глубину при наблюдении в настоящем времени. Кроме того, можно обладать прекрасным восприятием глубины в настоящем времени, и всё же при вспоминании видеть плоские картинки, без восприятия глубины. Но и этот недостаток восприятия глубины можно исправить. Человек, который не может воспринимать движение в настоящем времени и вдобавок не может воспринимать цвет или глубину, представляет большую опасность как водитель; почти так же опасен человек, который не способен вспомнить то, что он видел, а если и способен, то без восприятия глубины, полного цвета и движения. Эта часть предлагаемого списка поможет вам лучше понять зрение как таковое. При прохождении списков в целом снова и снова оттачивается работа всех этих каналов восприятия. Если вам не удаётся сразу получить при вспоминании зрительное восприятие того, на что вы когда-то смотрели, постарайтесь просто получить общее представление о том, как всё выглядело в отдельно взятый момент.

Вспомните зрительное восприятие, которое было:

1. Очень ярким.

¹ **стереоскопический:** создающий трехмерный эффект.

- | | |
|---|---|
| | 2. Тёмным. |
| | 3. Зелёным. |
| | 4. Обширным. |
| ☐ <i>Зрительное восприятие</i> | 5. Движущимся. |
| | 6. Плоским. |
| ☐ <i>Запах</i> | 7. Глубоким. |
| ☐ <i>Осязание</i> | 8. Красочным. |
| | 9. Быстрым. |
| ☐ <i>Цвет</i> | 10. Медленным. |
| | 11. Приятным. |
| ☐ <i>Тембр</i> | 12. Желанным. |
| ☐ <i>Внешнее движение</i> | 13. Милым. |
| | 14. Редким. |
| ☐ <i>Эмоция</i> | 15. Примечательным. |
| | 16. Запутанным. |
| ☐ <i>Громкость</i> | 17. Таинственным. |
| | 18. Ленивым. |
| ☐ <i>Положение тела</i> | 19. Тёплым. |
| | 20. Радостным. |
| ☐ <i>Звук</i> | 21. Почти невидимым. |
| ☐ <i>Вес</i> | 22. Расплывчатым. |
| | 23. Чётко очерченным. |
| ☐ <i>Свободное движение</i> | 24. Любимым. |
| | 25. Страстным. |
| | 26. Весёлым. |
| | 27. Очень реальным. |
| | 28. Что-то, что вы действительно можете хорошо вспомнить зрительно. |

Относительные размеры

Осознание человеком своих размеров относительно того места, где он находится, а также относительно находящихся там же объектов и организмов само по себе является одним из видов сообщений, получаемых от органов чувств. Это является особенно тяжёлым испытанием для детей и, несомненно, было таковым для вас, когда вы были ребёнком, — находиться в окружении таких огромных предметов. Когда человеку удаётся действительно хорошо вспомнить какой-нибудь случай из своего детства, он довольно часто пугается, увидев, какими большими казались ему вещи и какими огромными были эти гиганты-взрослые, которые его окружали. Когда человек ощущает себя маленьким в окружении больших объектов, то иногда это вызывает чувство неполноценности. Существует даже мнение, что люди ниже среднего роста не чувствуют себя в безопасности в своём окружении. Это, очевидно, происходит от того факта, что, став взрослыми, они не достигли среднего роста, и, таким образом, ощущение того, что ты маленький и неполноценный, которое присутствовало у них в детстве, находится в постоянной рестимуляции, и это происходит не из-за какой-то его реальной неполноценности, хотя он и маленький. Таким же образом люди выше среднего роста начинают осознавать этот факт большей частью потому, что люди, которые ниже их ростом, различными путями и способами уничижают их за их рост. Таким образом, очень важно восстановить восприятие относительных размеров, и человеку, рост которого выше среднего, было бы полезно изменить надпись на диске, с которым он работает, вычеркнув фомкость и поставив на её место относительный размер.

Вспомните момент, когда:

- | | |
|---|---|
| ☐ <i>Зрительное восприятие</i> | 1. Вы были больше какого-то животного. |
| ☐ <i>Запах</i> | 2. Вы были меньше, чем какой-то объект. |
| ☐ <i>Осязание</i> | 3. Вы были выше какого-то человека. |
| ☐ <i>Цвет</i> | 4. Вы были ниже какого-то человека. |
| ☐ <i>Тембр</i> | 5. Всё казалось вам маленьким. |
| ☐ <i>Внешнее движение</i> | 6. Всё казалось вам большим. |
| ☐ <i>Эмоция</i> | 7. Вы находились в обширном пространстве. |
| ☐ <i>Громкость</i> | 8. Вы смотрели на звёзды. |
| ☐ <i>Положение тела</i> | 9. Вы выглядели карликом по сравнению с каким-то предметом. |
| ☐ <i>Звук</i> | 10. Вы видели огромного человека. |
| ☐ <i>Вес</i> | 11. Кто-то обслуживал вас. |
| ☐ <i>Свободное движение</i> | 12. Вы кого-то напугали. |
| | 13. Вы гнались за кем-то. |
| | 14. Вы победили мальчишку, который был больше вас. |
| | 15. Мебель была слишком маленькой для вас. |
| | 16. Кровать была слишком маленькой для вас. |
| | 17. Кровать была слишком большой для вас. |
| | 18. Головной убор не подходил по размеру. |
| | 19. Вам пришлось быть вежливым. |
| | 20. Вы угрожали кому-то, кто был слабее или меньше. |
| | 21. Ваша одежда была вам слишком велика. |
| | 22. Ваша одежда была вам слишком мала. |

- 23. Транспортное средство было слишком большим.
- 24. Транспортное средство было слишком маленьким.
- 25. Пространство было слишком большим.
- 26. Стол был слишком большим.
- 27. Ваша рука была слишком большой.
- 28. Тот, кто готовил еду, был маленького роста.
- 29. Вы могли дотянуться до чего-то над вами.
- 30. Мячик был слишком маленьким.
- 31. Дочь была меньше, чем сейчас.
- 32. Письменный стол был слишком маленьким.

☐ *Зрительное восприятие*

☐ *Запах*

☐ *Осязание*

☐ *Цвет*

☐ *Тембр*

☐ *Внешнее движение*

☐ *Эмоция*

☐ *Громкость*

☐ *Положение тела*

☐ *Звук*

☐ *Вес*

☐ *Свободное движение*

Вспомните:

- 33. Большую вилку.
- 34. Маленький чайник.
- 35. Небольшой холм.
- 36. Маленькую рыбку.
- 37. Маленький цветок.
- 38. Невысокого врача.
- 39. Крошечную собачку.
- 40. Невысокого мужчину.
- 41. Маленького ребёнка.
- 42. Маленького котёнка.
- 43. Маленький домик.
- 44. Небольшой механизм.
- 45. Короткие ноги.
- 46. Маленькое лицо.
- 47. Небольшое пространство.

Звук

Звуковое восприятие заключается в восприятии волн, исходящих от движущихся объектов. Объект движется быстро или медленно и приводит воздух рядом с собой в состояние вибрации, и воздух начинает пульсировать. Когда эти колебания воздуха ударяют в барабанную перепонку, они приводят в движение звукозаписывающий механизм человека, и звук регистрируется. Звук отсутствует в вакууме и, в действительности, он представляет собой просто силовую волну. Звук слишком большой громкости или слишком неприятный звук может причинить физическую боль, так же как слишком яркий свет может причинить боль глазам. Однако нервозность, возникающая под действием звука или света, является, по большей части, абберацией и не имеет логического объяснения, так как звук сам по себе обычно не причиняет вреда, и немного найдется случаев в жизни каждого человека, когда звук обладал достаточной физической силой, чтобы причинить физический вред. Однако тревожные предчувствия и беспокойство в отношении физической вселенной и других людей могут вызывать у человека состояние нервозности в отношении звука, потому что это один из самых надёжных предупреждающих механизмов; но в цивилизованном обществе вздрагивать при каждом звуке, бояться голосов других людей или даже шума дорожного движения глупо, так как люди редко живут по закону джунглей, который оправдывал бы такое напряжённое внимание. Когда звук смешивается с прошлой болью, человек принимает этот момент прошлой боли за момент, когда он слышит звук, и, таким образом, этот звук может ассоциироваться у него с прошлой болью точно так же, как это может происходить и с другими восприятиями. Предлагаемые списки позволяют человеку восстановить свою способность видеть различие между одним моментом времени и другим, между одной ситуацией и другой.

Звук имеет несколько составляющих. Первая – высота звука. Это количество колебаний того предмета, который издаёт звук, в единицу времени. Вторая – качество, или тембр, который представляет собой просто различие между резкой, неровной звуковой волной и волной плавной, как, например, при звучании музыкальной ноты. Третья составляющая – громкость звука, то есть сила звуковой волны, – то, насколько звук громкий.

Чувство ритма, на самом деле, является частью восприятия времени, но чувство ритма также включает в себя способность различать промежутки между моментами регулярных пульсаций звуковых волн, которые получают, например, когда бьют в барабан.

Многие люди обладают так называемым «обострённым слухом», то есть у них слишком высокая восприимчивость к звукам. Довольно часто эта способность сопровождается общим страхом перед окружающей средой и находящимися в ней людьми. Существует также глухота, при которой человек просто ограждает себя от звуков. Конечно, некоторые случаи глухоты вызваны исключительно физическими нарушениями в записывающем механизме, но чаще всего глухота, особенно частичная, имеет психосоматическую природу, или вызывается умственной абберацией. У человека может получаться, а может вначале и не получаться вспоминать то, что он слышал, и то, что было записано в прошлом, хотя он помнит это. Другими словами, он не получает звук, хотя и помнит, что слышал его. Это – закурка в звуковых записях. Вспоминание звука, когда человек снова слышит его, называется в Дианетике «соником»; желательно, чтобы он присутствовал, а если его нет, то его можно вернуть человеку.

Интересно отметить, что существует также и восприятие глубины звука. Поскольку человек имеет два уха, он получает «стереофонический» эффект от источников звука и может определить, насколько далеко они от него находятся и где они по отношению к нему расположены.

Вспомните момент, когда вы слышали:

- | | |
|---|---|
| | 1. Лёгкий ветерок. |
| | 2. Тихий голос. |
| | 3. Приятный звук. |
| | 4. Приятный голос. |
| | 5. Умеренный ветер. |
| | 6. Визг собаки. |
| | 7. Звонок. |
| | 8. Весёлый голос. |
| | 9. Музыкальный инструмент. |
| | 10. Как закрылась дверь. |
| | 11. Как текла вода. |
| | 12. Как выливалась жидкость из бутылки. |
| ☐ <i>Зрительное восприятие</i> | 13. Как жарилась хорошая еда. |
| | 14. Как катился мяч. |
| ☐ <i>Запах</i> | 15. Как визжало колесо. |
| ☐ <i>Осязание</i> | 16. Как заводилась машина. |
| | 17. Как смеялся ребенок. |
| ☐ <i>Цвет</i> | 18. Как мяч ударился обо что-то. |
| | 19. Как работала швейная машина. |
| ☐ <i>Тембр</i> | 20. Как мяукала кошка. |
| ☐ <i>Внешнее движение</i> | 21. Звук пишущей ручки. |
| | 22. Как бежал ребёнок. |
| ☐ <i>Эмоция</i> | 23. Как переворачивалась страница книги. |
| | 24. Как разворачивалась газета. |
| ☐ <i>Громкость</i> | 25. Звук поцелуя. |
| | 26. Бодрящий звук. |
| ☐ <i>Положение тела</i> | 27. Спокойный звук. |
| | 28. Ритмичный звук. |
| ☐ <i>Звук</i> | 29. Радостный звук. |
| | 30. Звук трения. |
| ☐ <i>Вес</i> | 31. Звук, выражающий энтузиазм. |
| | 32. Вздох. |
| ☐ <i>Свободное движение</i> | 33. Голос, выражающий страстное стремление к чему-то. |
| | 34. Шумную вечеринку. |
| | 35. Музыкальную группу. |
| | 36. Звук шелестящего щёлка. |
| | 37. Успокаивающий звук воды. |
| | 38. Звук, раздающийся в большом помещении. |
| | 39. Желанный звук. |
| | 40. Звук, выражающий ласку. |

41. Звук домашней обстановки.
42. Звук, связанный с активной деятельностью.
43. Приятный шум.
44. Отдалённый звук.
45. Близкий звук.
46. Беспорядочное сочетание нескольких звуков.
47. Звук, дающий ощущение безопасности.
48. Звук, который для вас очень реален.

- ☐ *Зрительное восприятие*
- ☐ *Запах*
- ☐ *Осязание*
- ☐ *Цвет*
- ☐ *Тембр*
- ☐ *Внешнее движение*
- ☐ *Эмоция*
- ☐ *Громкость*
- ☐ *Положение тела*
- ☐ *Звук*
- ☐ *Вес*
- ☐ *Свободное движение*

Обоняние

Восприятие запаха, очевидно, возникает благодаря тому, что мельчайшие частицы отсоединяются от объекта и переносятся через пространство, вступая в контакт с нервными окончаниями. Если подумать, то запахи временами бывают достаточно неприятными, но есть также и много очень приятных запахов.

Восприятие запаха имеет четыре составляющих, которые соответствуют основным видам запахов.

Вкус обычно считается частью восприятия запаха.

Вспомните момент, когда вы ощущали запах:

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|---|
| ☐ | <i>Зрительное восприятие</i> | 1. Чего-то сладкого. |
| ☐ | <i>Запах</i> | 2. Чего-то острого. |
| ☐ | <i>Осязание</i> | 3. Чего-то маслянистого. |
| ☐ | <i>Цвет</i> | 4. Чего-то едкого. |
| ☐ | <i>Тембр</i> | 5. Чего-то желаемого. |
| ☐ | <i>Внешнее движение</i> | 6. Чего-то сгоревшего. |
| ☐ | <i>Эмоция</i> | 7. Чего-то бодрящего. |
| ☐ | <i>Громкость</i> | 8. Чего-то радостного. |
| ☐ | <i>Положение тела</i> | 9. Хорошего человека. |
| ☐ | <i>Звук</i> | 10. Счастливого человека. |
| ☐ | <i>Вес</i> | 11. Сердечного человека. |
| ☐ | <i>Свободное движение</i> | 12. Дружелюбного животного. |
| | | 13. Приятного листочка. |
| | | 14. Скошенной травы. |
| | | 15. Чего-то страстного. |
| | | 16. Чего-то, что вы хотели. |
| | | 17. Чего-то, что вы выбросили. |
| | | 18. Птицы. |
| | | 19. Чего-то волнующего. |
| | | 20. Чего-то желаемого. |
| | | 21. Ребёнка. |
| | | 22. Пудры для лица. |
| | | 23. Духов. |
| | | 24. Губной помады. |
| | | 25. Выделанной кожи. |
| | | 26. Дыма, исходящего из курительной трубки. |
| | | 27. Пота. |
| | | 28. Шерсти. |
| | | 29. Чистых простыней. |
| | | 30. Свежего воздуха. |
| | | 31. Букета. |
| | | 32. Денег. |

- 33. Бумаги.
- 34. Мебели.
- 35. Прекрасного утра.
- 36. Вечеринки.
- 37. Приятного аромата, который для вас очень реален.

Вспомните момент, когда вы ощущали вкус:

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|---|
| ☐ | <i>Зрительное восприятие</i> | 1. Супа. |
| ☐ | <i>Запах</i> | 2. Яиц. |
| ☐ | <i>Осязание</i> | 3. Хлеба. |
| ☐ | <i>Цвет</i> | 4. Бисквита. |
| ☐ | <i>Тембр</i> | 5. Кофе. |
| ☐ | <i>Внешнее движение</i> | 6. Чая. |
| ☐ | <i>Эмоция</i> | 7. Молока. |
| ☐ | <i>Громкость</i> | 8. Каши. |
| ☐ | <i>Положение тела</i> | 9. Клёцек. |
| ☐ | <i>Звук</i> | 10. Рыбы. |
| ☐ | <i>Вес</i> | 11. Говядины. |
| ☐ | <i>Свободное движение</i> | 12. Цыплёнка. |
| | | 13. Бифштекса. |
| | | 14. Мяса утки. |
| | | 15. Начинки. |
| | | 16. Сыра. |
| | | 17. Филе. |
| | | 18. Картофеля. |
| | | 19. Арбуза. |
| | | 20. Коктейля. |
| | | 21. Ликёра. |
| | | 22. Горячего бутерброда. |
| | | 23. Желе. |
| | | 24. Мороженого. |
| | | 25. Запеканки. |
| | | 26. Конфеты. |
| | | 27. Чего-то маринованного. |
| | | 28. Пунша. |
| | | 29. Овоша. |
| | | 30. Яблока. |
| | | 31. Апельсина. |
| | | 32. Фрукта. |
| | | 33. Торта. |
| | | 34. Чего-то, что, по вашему мнению, было действительно хорошо приготовлено. |
| | | 35. Чего-то, что вы любите есть сырым. |
| | | 36. Печенья. |
| | | 37. Крекера. |
| | | 38. Мяса. |
| | | 39. Чего-то холодного. |

40. Чего-то тёплого.
41. Вашего любимого блюда.
42. Чего-то, что вы ели в шикарном месте.
43. Чего-то, что вы ели на вечеринке.
44. Чего-то, что вы ели на открытом воздухе.
45. Чего-то, что вы ели на празднике.
46. Чего-то, что вы ели, когда были очень голодны.
47. Чего-то, что было полусырым.
48. Чего-то, что заставило вас почувствовать себя хорошо.
49. Чего-то, за что вы были благодарны.
50. Чего-то, чего вы долго ждали.
51. Чего-то, что вы раньше не могли достать.
52. Чего-то, что вы украли.

- ☐ *Зрительное восприятие*
- ☐ *Запах*
- ☐ *Осязание*
- ☐ *Цвет*
- ☐ *Тембр*
- ☐ *Внешнее движение*
- ☐ *Эмоция*
- ☐ *Громкость*
- ☐ *Положение тела*
- ☐ *Звук*
- ☐ *Вес*
- ☐ *Свободное движение*

Осязание

Осязание – это коммуникационный канал, который информирует центральную систему управления телом о каждом контакте любой из частей тела с материальной вселенной, другими организмами или с самим собой. Возможно, осязание – самое древнее ощущение, с точки зрения центральной нервной системы. Оно имеет четыре составляющих. Первая из них – давление; вторая – трение; третья – тепло или холод; и последняя – маслянистость. Подобно тому, как человек может иметь трудности со слухом или плохое зрение, так и его осязание может быть притуплено или даже почти отсутствовать. Это состояние известно как анестезия. Как и любое другое ощущение, осязание может быть приятным, неприятным или болезненным. Когда человек сильно пострадал, как, например, при несчастном случае, болезни или травме, он стремится прервать общение с физической вселенной и другими организмами, так же, как он прерывает общение ухудшением зрения, слуха и т. д. Если у одних людей чувство осязания может притупляться, то у других оно может стать слишком обостренным – у таких людей этот канал восприятия аберрирован до такой степени, что он начинает контактировать с чем-то опасным с большим рвением, чем этого требует существующая опасность. Одно из проявлений аберрированного чувства осязания – слишком высокая чувствительность к сексуальному контакту, делающая его болезненным или беспокоящим, или же его притупление до почти полного отсутствия ощущения. Осязание очень важно. Отчасти оно отвечает за удовольствие, как в сексе, и в большой степени – за ощущение, известное нам как физическая боль. Осязание присутствует в организме, начиная с центральной нервной системы и кончая поверхностью кожи, и само по себе тесно связано с физической вселенной, находясь с ней в самом непосредственном контакте. Системы зрения, слуха и обоняния обычно вступают в контакт с предметами на расстоянии, тогда как осязание восприимчиво только к наибольшей близости – непосредственному контакту.

Осязание частично отвечает за удовольствие, получаемое от приёма пищи, и в этом пересекается со вкусовым ощущением. Чтобы убедиться в том, насколько плохо осязание подчиняется некоторым людям, попытайтесь по-дружески положить руку кому-нибудь на плечо. Слишком многие люди будут уворачиваться или уклоняться от контакта. Аберрированное осязание частично отвечает за нелюбовь к пище, импотенцию и неприязнь к половому акту. Восстановление осязания в значительной степени помогает восстановлению уверенности человека в окружающей среде и в значительной степени способствует выживанию, так как делает человека способным получать удовольствие там, где прежде, возможно, было одно лишь отвращение.

Вспомните случай, когда вы чувствовали (прикасаясь):

1. Давление на ваши ступни, когда вы стояли.
2. Вилку.
3. Жирную поверхность.
4. Давление кресла в кинозале.
5. Руль.
6. Кошку.
7. Другого человека.
8. Прохладную одежду.
9. Свои волосы.

- | | |
|---|--|
| | 10. Ребёнка. |
| | 11. Что-то, чем вы восхищались. |
| | 12. Что-то новое. |
| | 13. Руку. |
| | 14. Мяч. |
| | 15. Удобный стул. |
| | 16. Воротник. |
| | 17. Кочергу. |
| | 18. Музыкальный инструмент. |
| | 19. Что-то удобное. |
| | 20. Что-то, что придавало вам уверенность. |
| | 21. Что-то яркое. |
| | 22. Письменный стол. |
| | 23. Девочку. |
| ☐ <i>Зрительное восприятие</i> | 24. Мальчика. |
| | 25. Рыбу. |
| ☐ <i>Запах</i> | 26. Куклу. |
| ☐ <i>Осязание</i> | 27. Шёлк. |
| | 28. Бархат. |
| ☐ <i>Цвет</i> | 29. Своё ухо. |
| ☐ <i>Тембр</i> | 30. Своё тело. |
| ☐ <i>Внешнее движение</i> | 31. Что-то, от чего вы испытывали энтузиазм. |
| | 32. Что-то, что вас восхищало. |
| ☐ <i>Эмоция</i> | 33. Что-то, чего вы страстно желали |
| | 34. Кого-то, кому была свойственна преданность. |
| ☐ <i>Громкость</i> | 35. Счастливого ребёнка. |
| | 36. Щедрую руку. |
| ☐ <i>Положение тела</i> | 37. Хороший механизм. |
| | 38. Приятное письмо. |
| ☐ <i>Звук</i> | 39. Газету, в которой содержались хорошие новости. |
| | 40. Телефон, когда вы получили хорошие новости. |
| ☐ <i>Вес</i> | 41. Головной убор. |
| | 42. Любимое лицо. |
| ☐ <i>Свободное движение</i> | 43. Перила лестницы. |
| | 44. Что-то доброе. |
| | 45. Движущийся предмет. |
| | 46. Предмет, который вы любили. |
| | 47. Врага, которому причиняли боль. |
| | 48. Вежливого человека. |
| | 49. Что-то милое. |
| | 50. Что-то, что доставило вам радость. |
| | 51. Пищу, которая вам понравилась. |
| | 52. Что-то, во что вы верили. |
| | 53. Что-то, что вам нравилось поглаживать. |
| | 54. Сильного человека. |
| | 55. Маленького человека. |
| | 56. Воду, которая была вам приятна. |
| | 57. Душ. |
| | 58. Пожилого человека. |

59. Что-то тёплое.
60. Что-то холодное.
61. Ветер.
62. Сонного человека.
63. Прохладную постель в тёплую ночь.
64. Что-то, от чего вы испытали энтузиазм.
65. Что-то, к чему вы прикасались сегодня утром.
66. Что-то, к чему вы прикасаетесь сейчас.

- ☐ *Зрительное восприятие*
- ☐ *Запах*
- ☐ *Осязание*
- ☐ *Цвет*
- ☐ *Тембр*
- ☐ *Внешнее движение*
- ☐ *Эмоция*
- ☐ *Громкость*
- ☐ *Положение тела*
- ☐ *Звук*
- ☐ *Вес*
- ☐ *Свободное движение*

Собственные эмоции

Существует много эмоций. Важнейшие из них – счастье, скука, антагонизм, гнев, скрытая враждебность, страх, горе и апатия. Остальные обычно представляют собой просто большую или меньшую степень выражения вышеперечисленных эмоций. Ужас, например, это сильный страх. Грусть – небольшое горе. Уныние – это неглубокая апатия. Любовь – это сильная степень счастья, имеющего определённую направленность. Эти эмоции образуют градуированную шкалу, которая составляет в Дианетике раздел шкалы тонов, на которой представлены эмоции. Счастье – это самая высокая эмоция, а апатия – самая низкая. Человек может быть в хроническом тоне, соответствующем любому эмоциональному уровню этой шкалы тонов. Человек склонен двигаться вверх или вниз по этой шкале, проходя через различные эмоции в той последовательности, которая указана во втором предложении этого абзаца.

Эмоции контролируют, или регулируют, работу эндокринной системы. Восприятия и центральная нервная система вызывают вырабатывание секретов, соответствующих определённым эмоциям, которые порождают или ускоряют реакцию тела на возникающие в окружающей среде ситуации. Эмоция – это одна из самых подверженных аберрации вещей. Некоторые люди считают, что они должны быть постоянно печальными, даже когда их жизненные обстоятельства располагают к тому, чтобы они чувствовали себя счастливыми. Другие полагают, что всегда должны быть счастливыми, невзирая на окружающие обстоятельства, и тем не менее они влачат крайне жалкое существование. Большинство людей не эмоциональны – они неадекватно эмоциональны, так как они не проявляют в ситуациях, возникающих в их окружении, ту эмоцию, которую было бы наиболее рационально проявить. При нашем общественном устройстве понятия «иррациональности» и «эмоциональности» перепутаны. На самом деле абсолютно рациональный человек лучше всего способен реагировать на присутствующие вокруг раздражители. Быть рациональным – не значит быть холодным и расчётливым. Можно с уверенностью утверждать, что человек, счастье которого рационально обосновано, делает наилучшие расчёты. Когда человек не может свободно проявлять эмоции, он не может оценить должным образом приятные вещи в окружающей среде. Человек не может оценивать по достоинству искусство и музыку, когда он не может свободно проявлять эмоции. Человек, которому кажется, что он должен быть хладнокровным, чтобы быть рациональным, представляет собой то, что в Дианетике называется «кейс контроля», и на поверку окажется, что он далеко не так рационален, как мог бы быть. Люди, которые не могут испытывать эмоции из-за своих аберраций, – это обычно больные люди. Здоровые люди могут испытывать эмоции.

Расстройства эндокринной системы, например расстройства щитовидной железы¹, поджелудочной² железы и других желёз, происходят из-за аберраций, затрагивающих эмоции. В Дианетике было проверено и окончательно доказано, что функция управляет структурой. Инъекции гормонов³ мало помогают или вообще не помогают сексуально аберрированным мужчинам и женщинам устранить умственные аберрации, которые делают инъекции

¹ **щитовидная железа:** большая железа внутренней секреции, находящаяся в передней части шеи и выделяющая гормон, который регулирует рост и развитие тела.

² **поджелудочная железа:** большая продолговатая железа, расположенная за желудком и выделяющая пищеварительный сок в тонкую кишку; группы клеток в железе производят инсулин (протеиновый гормон, помогающий организму усваивать сахар и другие углеводы).

³ **гормон:** вещество, образующееся в каком-нибудь органе тела (железах) и переносимое жидкостями тела к другому органу или тканям, где оно оказывает специфическое воздействие; сейчас гормоны часто синтезируются искусственно.

неэффективными. Устранение aberrаций, связанных с эмоциями, восстанавливает эндокринную систему, так что инъекции обычно даже не требуются. Когда эмоциональная реакция человека «замораживается», то можно ожидать, что у него появятся различные физические недомогания, такие, как язвы, недостаточная функция щитовидной железы, диабет⁴ и другие заболевания, в большей или меньшей степени связанные с эндокринной системой.

Одно из самых разрушительных явлений в человеческом организме – это подавление или чрезмерное проявление неадекватных эмоций. Человек, имеющий такие aberrации, неспособен испытывать счастье и, таким образом, наслаждаться жизнью. А состояние его физического тела не будет улучшаться.

Вспомните момент, когда:

- | | |
|---|---|
| ☐ <i>Зрительное восприятие</i> | 1. Кто-то был в гневе. |
| ☐ <i>Запах</i> | 2. Кто-то чего-то хотел. |
| ☐ <i>Осязание</i> | 3. Вы очень хотели чего-то. |
| ☐ <i>Цвет</i> | 4. Вы были счастливы. |
| ☐ <i>Тембр</i> | 5. Вы были довольны. |
| ☐ <i>Внешнее движение</i> | 14. Вы напали на кого-то. |
| ☐ <i>Эмоция</i> | 15. Вы испытывали привязанность к чему-то. |
| ☐ <i>Громкость</i> | 16. Вам пришлось покраснеть. |
| ☐ <i>Положение тела</i> | 17. Вы чувствовали себя храбрым. |
| ☐ <i>Звук</i> | 18. Вы не беспокоились о том, чтобы что-то сделать. |
| ☐ <i>Вес</i> | 19. Вы были энергичны. |
| ☐ <i>Свободное движение</i> | 20. Вы обнаружили, что вы не были неуклюжи. |
| | 21. Вы чувствовали удовлетворение. |
| | 22. Вы заботились о ком-то. |
| | 23. Вы чувствовали уверенность в себе. |
| | 24. Вы повлияли на кого-то. |
| | 25. Вы были рады побездельничать. |
| | 26. Кто-то был терпелив. |
| | 27. Вы наслаждались жизнью. |
| | 28. Вам было весело. |
| | 29. Вы смеялись. |
| | 30. Вы были влюблены. |
| | 31. Вы получили хорошее известие. |
| | 32. Вы наслаждались музыкой. |
| | 33. Вы считали что-то милым. |
| | 34. Вы насытились. |
| | 35. Вы испытывали страсть. |
| | 36. Вы что-то предотвратили. |
| | 37. Вы что-то создали. |
| | 38. Вы были рады, что избежали ссоры. |
| | 39. Вы были рады, что причинили кому-то боль. |

⁴ **диабет:** заболевание, при котором сахар и крахмал не усваиваются телом так, как это должно происходить.

- 40. Вы ликовали.
 - 41. Вы чувствовали себя в полной безопасности.
 - 42. Вы смеялись до упаду.
 - 43. Вы наслаждались тишиной.
 - 44. Вам удалось пойти поспать.
 - 45. Вы обнаружили, что день был замечательный.
 - 46. Вы победили в борьбе.
 - 47. Вы подчинили себе какого-то человека.
 - 48. Вы что-то завоевали.
 - 49. Вы получили то, что хотели.
 - 50. Вы кого-то удивили.
 - 51. Вы внесли свой вклад.
 - 52. Вам разрешили что-то уладить.
 - 53. Вы были рады, что вам не пришлось о чём-то сожалеть.
 - 54. Вы поняли, что зря беспокоились.
 - 55. Вам стало ясно, что ваши подозрения были безосновательны.
 - 56. Вы наконец-то избавились от чего-то.
 - 57. Вы избавили кого-то от страха перед чем-то.
 - 58. Вы были счастливы.
 - 59. Кто-то вас понял.
 - 60. Кто-то слушал вас с уважением.
 - 61. Вы чувствовали себя энергичным.
 - 62. Вы были бодры.
 - 63. Вы знали, что вы сделали что-то хорошо.
 - 64. Вам больше не нужно было ждать.
 - 65. Вам нравилось наблюдать.
 - 66. Кто-то плакал, и вы его успокоили.
 - 67. Вы шли куда глаза глядят.
 - 68. Вы чувствовали, что вы свободны.
 - 69. Вы помогли кому-то.
 - 70. Вы чувствовали себя молодым.
 - 71. Вы победили.
 - 72. Вы были рады, что вы вместе с кем-то.
 - 73. Вы были рады, что ушли.
 - 74. Вам нравилась эмоция.
 - 75. Вам нравилось двигаться.
 - 76. Движение приносило вам радость.
 - 77. Вы наконец-то увидели то, чего вы ждали.
 - 78. Вы получили подарок, который вам понравился.
 - 79. Вы что-то выяснили.
 - 80. Вы что-то толкнули.
 - 81. Вы что-то потянули на себя.
 - 82. Вы что-то произвели.
 - 83. Вы гордились чем-то.
 - 84. Вы что-то высоко подняли.
 - 85. Вы одолели что-то или кого-то.
 - 86. Вы использовали какую-то энергию.
 - 87. Вы сделали так, что время прошло приятно.
 - 88. Вы были рады быть вместе с другом.
- ☐ *Зрительное восприятие*
 - ☐ *Запах*
 - ☐ *Осязание*
 - ☐ *Цвет*
 - ☐ *Тембр*
 - ☐ *Внешнее движение*
 - ☐ *Эмоция*
 - ☐ *Громкость*
 - ☐ *Положение тела*
 - ☐ *Звук*
 - ☐ *Вес*
 - ☐ *Свободное движение*

89. Вы заставили что-то или кого-то слушаться вас.
90. Вы были рады, что кого-то оскорбили.
91. Вы осознали, что вам везёт.
92. Вы преодолели антагонизм.
93. Вы обнаружили, что прыгать – это весело.
94. Вы увильнули от работы.
95. Вам больше не нужно было сидеть где-то.
96. Вы осознали, что это был ваш последний день в школе.
97. Вы были счастливы, что это оказалось реальным.
98. Вы чувствовали себя добродетельным (ой).
99. Вы знали, что проявили мужество.
100. Ваше желание было удовлетворено.
101. Вам удался обман.
102. Вы преодолели уныние.
103. Вы были рады, что что-то закончилось.
104. Вы с нетерпением ожидали чего-то.
105. Вы разогнали кого-то.
106. Вы смогли увидеть разницу.
107. Кто-то из родителей гордился вами.
108. Кто-то был вам верен.
109. Вы сбежали.
110. Вы поняли, что вам не нужно было прятаться.
111. Вы кого-то напугали.
112. Вы преодолели консерватизм.
113. Вы нашли друга.
114. Вы были дружелюбны.
115. Вы сделали что-то запрещённое, и это сошло вам с рук.
116. Вы «указали кому-то на дверь».
117. Вы исцелили кого-то.
118. Вы приобрели домашнее животное.
119. Что-то было облегчением.
120. Вы обнаружили, что вы не были повреждены.
121. Вы получили приятный звонок.
122. Ваш доход увеличился.
123. Вы обнаружили, что оказываете влияние.
124. Вы были честолюбивы.
125. Вы добились успеха.
126. Вы обнаружили, что всё-таки вам этого не хочется.
127. Вы преодолели свою неспособность.
128. Многие люди гордились вами.
129. Вас любили.
130. За вас были рады.
131. Вас считали выдающимся человеком.
132. Вы хранили тайну.
133. Кто-то верил в вас.
134. Вам что-то стало понятно.
135. Вы показали своё мастерство.
136. Вы нравились людям.
137. Кто-то был счастлив.

☐ *Зрительное восприятие*

☐ *Запах*

☐ *Осязание*

☐ *Цвет*

☐ *Тембр*

☐ *Внешнее движение*

☐ *Эмоция*

☐ *Громкость*

☐ *Положение тела*

☐ *Звук*

☐ *Вес*

☐ *Свободное движение*

138. Кто-то ценил вас.
139. Вы чувствовали, что сделали хорошую работу.
140. Вас любил ребёнок.
141. Вы были нужны другу.
142. Над вашей шуткой смеялись.
143. Все были удивлены.
144. Вас искали.
145. Вас пригласили куда-то.
146. Кто-то дал вам понять, что вы сильный человек.
147. Вы играли важную роль.
148. Вы поняли, что вы необходимы.
149. Игра стоила свеч.
150. Вы знали, что доставили кому-то удовольствие.
151. Вы были здоровы.
152. Кому-то было приятно с вами общаться.
153. Вы победили в борьбе.
154. Вам верили.
155. Вы спасли кого-то.
156. Вы обнаружили, что вы не были слабым.
157. С вами перестали бороться.
158. Кто-то стал вас бояться.
159. Вы принесли кому-то успех.
160. Вы развеяли тревогу.
161. На вас смотрели с почтением.
162. Кто-то был рад вашему присутствию.
163. Вы преодолели печаль.
164. Вам нравилось, что на вас смотрят.
165. Вы могли прийти и уйти когда вздумается.
166. Вам предложили сесть.
167. Вас наградили.
168. Вы сами решили что-то.
169. Вы обнаружили, что были правы.
170. Вы наслаждались юностью.
171. Вы кричали от счастья.
172. Вы получили то, чего хотели.
173. Люди обнаружили, что вы ценный человек.
174. Вы принесли кому-то огромное счастье.
175. Вы были рады, что сделали что-то.
176. Вы обнаружили, что вы всё-таки не были тщеславны.
177. Вы успешно избежали кого-то.
178. Вы стали играть важную роль.
179. Вы больше не были несчастны.
180. Вам надо было идти.
181. Вы подчинили себе какую-то энергию.
182. Вы что-то отремонтировали.
183. Людям стало ясно, что они напрасно вас подозревали.
184. Вы быстро всё понимали.
185. Вы обнаружили, что вам нечего стыдиться.
186. Вы добились успеха в борьбе.

☐ *Зрительное восприятие*

☐ *Запах*

☐ *Осязание*

☐ *Цвет*

☐ *Тембр*

☐ *Внешнее движение*

☐ *Эмоция*

☐ *Громкость*

☐ *Положение тела*

☐ *Звук*

☐ *Вес*

☐ *Свободное движение*

- 187. Вы были рады пожать кому-то руку.
 - 188. Вы наслаждались поцелуем.
 - 189. Было приятно бежать.
 - 190. Вы смогли удержать что-либо.
 - 191. Вы что-то восстановили.
 - 192. Вам не надо было идти спать.
 - 193. Вы предотвратили разрушение.
 - 194. Вы нашли убежище.
 - 195. Было хорошо, что о чём-то не приходится сожалеть.
 - 196. Вы были верны своей цели.
 - 197. У вас было много времени.
 - 198. Вы выбрались.
 - 199. Кто-то был рад, что вы написали ему.
 - 200. Ваши близкие вас ценили.
 - 201. Вы выросли.
 - 202. Вы могли шуметь сколько угодно.
 - 203. Можно было ничего не делать.
 - 204. Вы оказали кому-то услугу.
 - 205. Произошло замечательное событие.
 - 206. Вы испытывали радость от того, что были влюблены.
 - 207. Вы не могли проиграть.
 - 208. Вы воодушевили других.
 - 209. Вы продали что-то.
 - 210. Вашей музыкой наслаждались.
 - 211. Вы смеялись последним.
 - 212. Вы обнаружили, что вы не ленивы.
 - 213. Люди обнаружили, что вы не невежда.
 - 214. Люди хотели, чтобы вы на что-то повлияли.
 - 215. Вам не нужно было спешить.
 - 216. Вы осветили что-то красивое.
 - 217. Вы сделали невозможное.
 - 218. Вам не нужно было беспокоиться о доходе.
 - 219. Вы увидели, как входит кто-то, кто вам нравится.
 - 220. Вы увидели, как уходит кто-то, кто вам не нравится.
 - 221. Вы чувствовали, что вы в форме.
 - 222. Ваши страхи были беспочвенны.
 - 223. Никто не мешал вам выражать восторг.
 - 224. Вы чувствовали, что вам любое дело по плечу.
 - 225. Было великолепное утро.
 - 226. Вы чувствовали радость бытия.
 - 227. Вам было позволено взять столько, сколько вы хотели.
 - 228. Вы были рады возможности попить.
 - 229. Вы были довольны тем, что вы едите.
 - 230. Было очень приятно обнять кого-то.
 - 231. Вы сделали то, что от вас ожидалось.
 - 232. От вас кто-то зависел.
 - 233. Никто не мог вам ни в чём отказать.
 - 234. Вы обнаружили, что вас не обманули.
 - 235. Вы что-то заслужили.
- ☐ *Зрительное восприятие*
 - ☐ *Запах*
 - ☐ *Осязание*
 - ☐ *Цвет*
 - ☐ *Тембр*
 - ☐ *Внешнее движение*
 - ☐ *Эмоция*
 - ☐ *Громкость*
 - ☐ *Положение тела*
 - ☐ *Звук*
 - ☐ *Вес*
 - ☐ *Свободное движение*

236. Вы заползли под одеяло.
237. Вам позволили продолжать.
238. Вы могли возражать сколько хотели.
239. Врач был неправ.
240. Кто-то готовил для вас пищу.
241. У вас был красивый дом.
242. Вы увидели, что за городом было очень красиво.
243. Вы поняли, что вам не нужно было оставаться где-то.
244. Вы получили более высокое звание.
245. Вы нашли что-то ценное.
246. Вы могли дружить с кем хотели.
247. Вы обнаружили, что что-то было не слишком сложным.
248. Вам доверяли.
249. Вы помогли кому-то справиться с чем-то.
250. Вы могли уйти из класса.
251. Вам больше не нужно было ходить куда-то.
252. Вы позвали кого-то, и он пришёл.
253. Вы радовались новой машине.
254. Вы вырвались на свободу.
255. Кто-то признал, что вы умный.
256. Вы обнаружили, что у вас умелые руки.
257. Вы обнаружили, что можете бежать быстрее.
258. Вы обнаружили, что вам не нужно было беспокоиться.
259. Вы обнаружили, что что-то было не напрасно.
260. Надежды оправдались.
261. Вы имели право думать самостоятельно.
262. Вы поняли, что у вас не было причины разочаровываться.
263. Вы осознали, насколько настойчивы вы были.
264. Вы знали, что можете нести ответственность.
265. Вам принадлежал весь мир.
266. Вы были в восторге.
267. Вы чувствовали себя хорошо этим утром.
- ☐ *Зрительное восприятие*
- ☐ *Запах*
- ☐ *Осязание*
- ☐ *Цвет*
- ☐ *Тембр*
- ☐ *Внешнее движение*
- ☐ *Эмоция*
- ☐ *Громкость*
- ☐ *Положение тела*
- ☐ *Звук*
- ☐ *Вес*
- ☐ *Свободное движение*

Органические ощущения

Органические ощущения – это те ощущения, которые сообщают центральной нервной системе о состоянии различных органов тела. Не тревожьтесь, если на некоторое время почувствуете сонливость или начнёте отчаянно зевать. Это хорошие проявления, и они прекратятся, если вы вспомните ещё несколько случаев в связи с тем же вопросом, на котором вам стало не по себе.

Вспомните момент, когда:

- | | |
|---|--|
| ☐ <i>Зрительное восприятие</i> | 1. Вы чувствовали себя в хорошей физической форме. |
| ☐ <i>Запах</i> | 2. Вы получали удовольствие от своего физического состояния. |
| ☐ <i>Осязание</i> | 3. Вы только что съели что-то, что вам понравилось. |
| ☐ <i>Цвет</i> | 4. Вы чувствовали, что ваша голова в порядке. |
| ☐ <i>Тембр</i> | 5. Вы чувствовали, что ваша спина в порядке. |
| ☐ <i>Внешнее движение</i> | 6. Вы чувствовали большое облегчение. |
| ☐ <i>Эмоция</i> | 7. Вы чувствовали приятное возбуждение. |
| ☐ <i>Громкость</i> | 8. Вы чувствовали себя полным жизни. |
| ☐ <i>Положение тела</i> | 9. Вы гордились своим телом. |
| ☐ <i>Звук</i> | 10. Ваше тело действовало умело. |
| ☐ <i>Вес</i> | 11. Ваше сердце билось спокойно. |
| ☐ <i>Свободное движение</i> | 12. У вас ничего нигде не болело. |
| | 13. Вы чувствовали себя посвежевшим. |
| | 14. Все хорошо провели время. |
| | 15. Вам и ещё какому-то человеку понравилось что-то. |
| | 16. Вы чувствовали силу в своей спине. |
| | 17. Вы стояли очень прямо. |
| | 18. Вам нравилось положение вашего тела. |
| | 19. Вы переменили положение тела. |
| | 20. Вы хотели выпить стакан прохладной воды и сделали это. |
| | 21. У вас была ясная голова. |
| | 22. Было приятно дышать свежим воздухом. |
| | 23. Вы что-то подняли. |
| | 24. Вы что-то вынесли наружу. |
| | 25. Вы снова чувствовали себя сильным. |
| | 26. Вы хорошо поужинали. |
| | 27. Вы наслаждались чем-то. |
| | 28. Вы легко справились с чем-то. |
| | 29. Вы вылили что-то. |
| | 30. У вас захватывало дух. |
| | 31. Вы были расслаблены. |
| | 32. Вы чувствовали, что ваша грудная клетка в порядке. |
| | 33. Вы чувствовали, что ваше горло в порядке. |
| | 34. Вы чувствовали, что ваши глаза в порядке. |
| | 35. Вы не замечали своего дыхания. |
| | 36. У вас не звенело в ушах. |

- 37. Ваши руки делали что-то умело.
- 38. Ваши ноги были вам послушны.
- 39. Вы чувствовали, что ваши ноги в порядке.
- 40. Вы знали, что хорошо выглядите.

- ☐ *Зрительное восприятие*
- ☐ *Запах*
- ☐ *Осязание*
- ☐ *Цвет*
- ☐ *Тембр*
- ☐ *Внешнее движение*
- ☐ *Эмоция*
- ☐ *Громкость*
- ☐ *Положение тела*
- ☐ *Звук*
- ☐ *Вес*
- ☐ *Свободное движение*

Собственное движение

Среди различных видов восприятия есть и восприятие собственного движения. Это – осознание изменения положения в пространстве. Многие другие виды восприятия способствуют осознанию собственного движения. Ему способствуют зрение, ощущение ветра, изменение веса тела и наблюдение окружающей среды. Тем не менее, это независимое восприятие, и в следующих вопросах ваше внимание обращается просто на внутреннее осознание своего движения.

Вспомните момент, когда:

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|---|
| ☐ | <i>Зрительное восприятие</i> | 1. Вы бежали. |
| ☐ | <i>Запах</i> | 2. Вы шли. |
| ☐ | <i>Осязание</i> | 3. Вы наслаждались прогулкой. |
| ☐ | <i>Цвет</i> | 4. Вы преодолели какое-то препятствие. |
| ☐ | <i>Тембр</i> | 5. Вы выбросили что-то ненужное. |
| ☐ | <i>Внешнее движение</i> | 6. Вы выиграли в перетягивании каната. |
| ☐ | <i>Эмоция</i> | 7. Вы прыгали через скакалку. |
| ☐ | <i>Громкость</i> | 8. Вы ехали верхом. |
| ☐ | <i>Положение тела</i> | 9. Вы добились какого-то успеха в спорте. |
| ☐ | <i>Звук</i> | 10. Вы легли. |
| ☐ | <i>Вес</i> | 11. Вы встали. |
| ☐ | <i>Свободное движение</i> | 12. Вы кружились и кружились. |
| | | 13. Вы прыгали. |
| | | 14. Вы стояли на чём-то движущемся. |
| | | 15. Вы подпрыгнули. |
| | | 16. Вы победили в беге. |
| | | 17. Вы сделали что-то, что вызвало восхищение вашим физическим развитием. |
| | | 18. Движение доставляло вам удовольствие. |
| | | 19. Вам было приятно просто стоять. |
| | | 20. Вы на что-то указывали. |
| | | 21. Вы продемонстрировали ваше физическое превосходство. |
| | | 22. Вы что-то ловко делали правой рукой. |
| | | 23. Вы что-то ловко делали левой рукой. |
| | | 24. Вы приручили животное. |
| | | 25. Вы превзошли другого человека. |
| | | 26. Вы сделали что-то физически, и это доставило вам удовольствие. |
| | | 27. Вы поднялись на ступеньку вверх. |
| | | 28. Вы прижимали что-то к себе. |
| | | 29. Вы выбросили что-то ненужное. |
| | | 30. Вы чувствовали лень. |
| | | 31. Вы перевернули страницу книги, которую вам нравилось читать. |
| | | 32. Вы одевались. |
| | | 33. Вы встали, когда захотели. |
| | | 34. Вам нравилось с кем-то бороться. |
| | | 35. Вы успешно справились с каким-то сложным предметом. |
| | | 36. Вы хорошо вели машину. |
| | | 37. Вы что-то несли. |
| | | 38. Вы собрали вещи. |
| | | 39. Вы упаковали что-то. |

40. Вы не отпускали что-то.
41. Вам нравилось утро.
42. Вы хорошо танцевали.
43. Вы развлекали кого-то, потому что вам этого хотелось.
44. Вы отказались делать то, чего от вас хотели, и сделали то, что хотели вы.
45. Вы были счастливы оттого, что вы – это вы.
46. Кто-то похвалил вашу осанку.
47. Вы обменялись рукопожатием с кем-то, кого вы были рады видеть.
48. Вы схватили то, что очень хотели.
49. Вы причесались.
50. Вы взяли эту книгу.
51. Вы недавно присели.

☐ *Зрительное восприятие*

☐ *Запах*

☐ *Осязание*

☐ *Цвет*

☐ *Тембр*

☐ *Внешнее движение*

☐ *Эмоция*

☐ *Громкость*

☐ *Положение тела*

☐ *Звук*

☐ *Вес*

☐ *Свободное движение*

Внешнее движение

Наблюдение за внешним движением осуществляется с помощью многих каналов восприятия. Способность воспринимать движение в настоящем времени и способность вспоминать предметы, которые двигались, воспринимая их движение, — это две совершенно разные вещи. Неспособность хорошо воспринимать различные движения, происходящие в окружающей среде, опасна, но причина её — в неверной оценке движений, которые воспринимаются как представляющие угрозу, хотя чаще всего таковыми не являются. На каждое опасное движение в окружающем мире приходится бесчисленное множество безопасных и дружелюбных. Если в прошлом с каким-то видом движения была связана опасность, то это не основание для того, чтобы считать опасным всякое движение. Возможно, одним из наиболее аберрирующих действий, находящихся выше уровня бессознательности, является внезапное нанесение удара человеку, который этого не ожидает. Люди, которых в детстве шлёпали, особенно когда они не осознавали, что сейчас их шлёпнут, склонны относиться с недоверием ко всякому движению; и даже в зрелом возрасте, когда они меньше всего могут ожидать шлепка, недоверие к движению у них всё же сохраняется. Вспоминая движения, которые вы видели в окружающей среде, постарайтесь видеть реальные движения, которые происходили вокруг вас.

☐ *Зрительное восприятие*

☐ *Запах*

☐ *Осязание*

☐ *Цвет*

☐ *Тембр*

☐ *Внешнее движение*

☐ *Эмоция*

☐ *Громкость*

☐ *Положение тела*

☐ *Звук*

☐ *Вес*

☐ *Свободное движение*

Вспомните момент, когда:

1. Что-то приятное двигалось очень быстро.
2. Вы видели, как кто-то, кто вам не нравился, убегал от вас.
3. Вам нравилось смотреть, как идёт дождь.
4. Вам нравилось наблюдать, как играли дети.
5. Деревья шелестели от летнего ветра.
6. Тёк спокойный ручей.
7. Вы играли в мяч.
8. Вы видели летящего бумажного змея.
9. Вы с восторгом мчались с горы.
10. Вы видели, как плавно летела птица.
11. Вы увидели, что луна переместилась.
12. Вы испугнули какое-то животное.
13. Вы видели грациозную танцовщицу.
14. Вы видели виртуозного музыканта.
15. Вы видели великолепного актёра.
16. Вы смотрели на изящную девушку.
17. Вы смотрели на счастливого ребёнка.
18. Вы привели какой-то предмет в движение.
19. Вы остановили какой-то предмет.
20. Вы разбили что-то, что вам не нравилось.
21. Вы смотрели на элегантного мужчину.
22. Вам нравилось смотреть на свирепое животное.
23. Вы с радостью смотрели, как что-то падает.
24. Вы смотрели, как что-то вращалось и вращалось.
25. Вам нравилось ударять мячом по чему-то.

- ☐ *Зрительное восприятие*
 - ☐ *Запах*
 - ☐ *Осязание*
 - ☐ *Цвет*
 - ☐ *Тембр*
 - ☐ *Внешнее движение*
 - ☐ *Эмоция*
 - ☐ *Громкость*
 - ☐ *Положение тела*
 - ☐ *Звук*
 - ☐ *Вес*
 - ☐ *Свободное движение*
26. Вы с радостью смотрели, как что-то взлетает вверх.
27. Вы смотрели на быстро скачущую лошадь.
28. Вы слышали, как что-то быстро пронеслось мимо.
29. Вы наблюдали «падающую звезду».
30. Вы видели, как трава колыхается от ветра.
31. Вы наблюдали за движением секундной стрелки часов.
32. Вы видели, как кто-то, кто вам не нравился, удалялся от вас.
33. Вы видели, как кто-то, кто вам нравился, приближался к вам.
34. Кто-то подбежал к вам и поздоровался.
35. Вы видели, как одно животное гналось за другим.
36. Вы сдвинули какой-то предмет.
37. Вы подняли какой-то предмет.
38. Вы бросили вниз какой-то предмет.
39. Вы смотрели на приятный огонь.
40. Вы видели, как зажётся свет.
41. Вы видели, как что-то поместили внутрь чего-то.
42. Вы что-то опорожнили.
43. Вы вытащили что-то.
44. Вы слышали звук дружественного движения.
45. Вы разрушили что-то ненужное.
46. Вы перевернули страницу этой книги.

Положение тела

Человек осознаёт положение своего тела посредством особых видов восприятий. Одним из них является положение суставов. Работая с предлагаемыми ниже вопросами, обратите особое внимание на положение вашего тела в тот момент, когда происходил этот случай.

Вспомните момент, когда:

- | | |
|---|--|
| ☐ <i>Зрительное восприятие</i> | 1. Вам нравилось просто сидеть. |
| ☐ <i>Запах</i> | 2. Вы выбрались из какого-то места, где вам не хотелось находиться. |
| ☐ <i>Осязание</i> | 3. Вы стояли и наслаждались каким-то видом. |
| ☐ <i>Цвет</i> | 4. Вы положили палец своей ноги себе в рот. |
| ☐ <i>Тембр</i> | 5. Вы пытались встать на голову. |
| ☐ <i>Внешнее движение</i> | 6. Вы пытались выяснить, получится ли из вас «человек-змея» ⁵ |
| ☐ <i>Эмоция</i> | 7. Вы выпили что-то приятное. |
| ☐ <i>Громкость</i> | 8. Вы отлично поели. |
| ☐ <i>Положение тела</i> | 9. Вы вели хорошую машину. |
| ☐ <i>Звук</i> | 10. Вы делали то, что вам нравилось. |
| ☐ <i>Вес</i> | 11. Вам нравилось трогать что-то руками. |
| ☐ <i>Свободное движение</i> | 12. Вы успешно занимались спортом. |
| | 13. Вами восхищались. |
| | 14. Вы были счастливы. |
| | 15. Вы были рады возможности присесть. |
| | 16. Вы встали, чувствуя воодушевление, чтобы пойти куда-то. |
| | 17. Вы избавились от чего-то. |
| | 18. Вы наблюдали, как ребёнка чему-то обучали. |
| | 19. Вы хотели остаться и остались. |
| | 20. Вы хотели уйти и ушли. |

⁵ **человек-змея:** человек, к примеру цирковой акробат, который может заставлять своё тело принимать неестественное положение.

Список 4

Стандартный процессинг

Можно считать, что предназначением жизненной энергии или, по крайней мере, одним из аспектов её предназначения является создание, сохранение, поддержание, приобретение, разрушение, изменение, использование, группировка и рассеивание материи, энергии, пространства и времени, которые являются составными частями материальной вселенной.

До тех пор пока человек сохраняет веру в свою способность воздействовать на физическую вселенную и находящиеся около него живые существа, чтобы контролировать их, если потребуется, или работать в гармонии с ними, а также сохраняет веру в свою способность действовать эффективно по отношению к окружающей его физической вселенной и действовать эффективно в физической вселенной, он остаётся здоровым, уравновешенным и жизнерадостным и находится в стабильном состоянии. Только после того, как он обнаружил свою неспособность справляться с живыми существами, материей, энергией, пространством и временем и когда они принесли ему острую боль, его физическое состояние начинает ухудшаться, его умственные способности – уменьшаться, и он терпит неудачу в жизни. Целью предлагаемых вопросов является восстановление способности человека справляться с живыми существами и физической вселенной.

До появления Дианетики существовало ошибочное мнение о том, что человек остаётся здоровым до тех пор, пока приспосабливается к своей окружающей среде. Нет ничего менее действенного, чем этот «приспособленческий» принцип, и если бы кто-то взял на себя труд сопоставить его с действительностью, он бы обнаружил, что успех человека зависит от его способности осваивать и изменять окружающую его среду. Человек достигает успеха, подстраивая свою среду под себя, а не подстраиваясь под неё. «Приспособленческий» принцип в действительности чрезвычайно опасен, поскольку он внушает человеку мысль о необходимости быть рабом окружающей среды. Такая философия опасна, так как людей, воспитанных на ней, можно поработить и заставить жить в самом худшем месте из всех возможных – в «государстве всеобщего благоденствия». Однако этот принцип очень удобен для тех, кто хочет подчинять или унижать людей ради достижения своих собственных целей. Усилия, целью которых является приспособление людей к окружающей среде посредством того, что им дают «социальное воспитание», наказывают тех, кто плохо себя ведёт, а также пытаются другими способами подавить и сломить человека, привели к тому, что тюрьмы и психиатрические лечебницы оказались забитыми до отказа. Если бы кто-то потрудились взглянуть на реальную вселенную, он бы обнаружил следующую истину: ни одно живое существо нельзя заставить приспособиться с помощью силы, так чтобы оно при этом сохранило свои способности и дружелюбие. Любой специалист по выезде лошадей, например, знает, что нельзя принуждать лошадь к покорности пинками и ударами, если вы хотите сохранить её способности; но, как говорили в армии, мулы гораздо дороже людей, и, наверное, то, чтобы люди оставались счастливыми, не было в интересах учений, возникших до Дианетики. Однако не следует слишком критично относиться к этим учениям прошлого, поскольку у них не было знания естественных законов мышления, и в отсутствие этого знания преступников можно было лишь наказывать, а не излечивать, а сумасшедших можно было лишь доводить до состояния униженного повиновения. «Чем ближе к смерти, тем лучше», – считалось в

этих учениях, и об этом свидетельствует электрошоковая «терапия»¹ и операции на мозге – попытки врачей, лечащих психические заболевания, подойти как можно ближе к эвтаназии, не пересекая границу юридической ответственности за убийство. Дианетика, которая охватывает все сферы мышления, взяла эти школы под опеку, и теперь они перевоспитываются. Было обнаружено, что они быстро расстаются с «терапиями», которые стремятся заставить живое существо «вести себя хорошо» под страхом наказания; этот отказ происходит, как только эти школы полностью осознают ненужность этих терапий в новых условиях, когда известны естественные законы мышления и поведения. Однако нельзя не содрогнуться при мысли о судьбах сотен тысяч людей, превращенных в подопытных кроликов, чья жизнь и личность были разрушены этими граничащими с убийством методами в тёмную, безумную эпоху.

Ваше здоровье почти целиком зависит от вашей уверенности в том, способны ли вы справляться с окружающей физической вселенной, изменять и приспосабливать свою среду так, чтобы вы могли в ней выживать. То, что вы не способны умело справляться со своей средой, – это, на самом деле, иллюзия, которую вам внушили аберрированные люди в прошлом, в те моменты, когда вы были в бессознательном состоянии и не могли защитить себя или когда вы были маленькими и вас наставляли на путь и сбивали с пути, причиняли боль, страдания и огорчения, и у вас не было возможности использовать своё право распоряжаться собой в своей среде.

На озере Танганьика² местные жители ловят рыбу очень интересным способом. Там, на экваторе, солнечные лучи падают вертикально, проходя сквозь толщу прозрачной воды. Туземцы берут деревянные бруски и нанизывают их на длинную верёвку. Верёвку натягивают между двумя каноэ и в таком положении начинают грести к мелководью. К тому моменту, когда они достигают мелководья, целые косяки рыб выбрасываются на камни и на берег и нагромождаются там. Деревянные бруски, нанизанные на верёвку, отбрасывают тени до самого дна озера, и рыба, видя приближение этих теней, принимает их за твёрдые преграды, в страхе плывёт прочь и попадает в руки рыбаков.

Человека могут гнать, преследовать и оказывать на него влияние окружающие его аберрированные люди, до тех пор пока он тоже не начнёт принимать тени за реальность. Если бы он просто приблизился к ним, он бы обнаружил, насколько они тонки и призрачны. Однако обычно он отступает от них, и в конечном итоге он оказывается поглощённым тенями плохого здоровья, разбитых мечтаний и полной неспособности владеть собой и физической вселенной.

Значительное число механических аспектов, лежащих в основе работы со списками, а также особенности энергии мысли позволяют с помощью предлагаемых списков добиться улучшения состояния человека, если они правильно применяются. Но, независимо от этих механических аспектов, простое осознание того, что в жизни человека были случаи, когда он контролировал физическую вселенную так, как это было нужно, и когда он находился в

¹ **электрошоковая «терапия»:** (психиатр.) практика воздействия электрическим током на мозг пациента в предполагаемой попытке лечения душевного заболевания. Не существует терапевтических причин для того, чтобы проводить кому-либо шок, и не существует подлинных свидетельств о том, что кто-нибудь был вылечен от чего-либо при помощи шока. Истина в обратном. Электрический шок часто причиняет непоправимый вред человеку в виде разрушения мозга и снижения умственных способностей.

² **озеро Танганьика:** озеро в центральной Африке, самое протяжённое пресноводное озеро в мире, приблизительно 650 километров в длину.

гармонии с окружающими его живыми существами, подтверждает реальность его способностей.

Находясь в плену иллюзии, которой являются слова, при помощи физической силы приученный повиноваться, когда он был ещё ребёнком, человек находится под властью своей самой большой тени и иллюзии – *языка*. Слова «иди сюда!», сказанные с силой, не способны физически притянуть человека к говорящему. И всё же иногда он подходит, даже если боится. Он подчиняется и приближается, потому что в раннем возрасте его так много раз заставляли при помощи физической силы подходить, когда произносились слова «иди сюда!», что он, подобно собаке, приучен подчиняться команде. Физической силы, которая заставила его приблизиться, не видно – эту силу заменяет тень, фраза «иди сюда»; таким образом, в той мере, в которой это происходит, он теряет свой селф-детерминизм по отношению к приказу «иди сюда!». Жизнь идёт, и он впадает в глубокое заблуждение, полагая, что все слова важны и имеют силу. Окружающие с помощью слов ставят ему ловушки из теней. Они не позволяют ему делать это, они заставляют его сделать то, – фактически, час за часом и день за днём его направляют потоками слов, цель которых в обычном обществе заключаются не в том, чтобы помочь ему, а лишь в том, чтобы ограничить его ради спокойствия окружающих. Этот Ниагарский водопад слов имеет силу только потому, что он равнозначен тем периодам, когда его физически принуждали принять то, что ему не было нужно, заботиться о том, что он на самом деле не мог использовать или что ему не нравились, идти туда, куда он не хотел идти, и делать то, чего он не хотел делать. Мы ничего не имеем против слов, если они воспринимаются как *символ* действия или вещи, но слово *пепельница* не тоже самое, что сама пепельница. Если вы этому не верите, попробуйте стряхнуть пепел на звуковые волны, которые несут в себе слово *пепельница*. Назовите предмет, предназначенный для пепла, *блюдец* или *слоном* — назначение этого предмета не изменится.

Пользуясь этим приёмом, языком, – а это магический, совершенно не имеющий материальной основы приём, – люди стремятся распоряжаться жизнью других людей ради собственной выгоды, а те, кто оказались в ловушке из теней, следуют приказам и верят себе во вред.

Истоки любого языка лежат в наблюдении материи, энергии, пространства и времени, а также в наблюдении других живых существ в окружающей среде. Нет такого слова, происхождение которого прямым или косвенным образом не было бы связано с физической вселенной и другими живыми существами.

Таким образом, когда вы будете отвечать на эти вопросы, вспоминая те случаи, которые необходимо вспомнить согласно этим вопросам, ни в коем случае не вспоминайте случаи, которые связаны со словами, – вспоминайте случаи, связанные с действием. Вам не нужно вспоминать случаи, когда вам *сказали* сделать что-то, – вам необходим случай, когда вы совершили *действие*. Вам не нужно связывать действия со словами, однако вы обнаружите, отвечая на вопросы любого из этих списков, что ценность языка начинает заметно уменьшаться и что язык, как ни странно, станет для вас намного более полезен.

Вспомните момент, когда:

1. Вы переместили предмет.

- 2. Предмет переместил вас.
 - 3. Вы подбросили живое существо в воздух.
 - 4. Вы спускались по лестнице.
 - 5. Вы приобрели что-то, что вам хотелось иметь.
 - 6. Вы создали что-то хорошее.
 - 7. Находясь в определённом пространстве, вы чувствовали себя большим.
 - 8. Вы гордились тем, что передвинули что-то тяжёлое.
 - 9. Вы хорошо управляли энергией.
 - 10. Вы разожгли костёр.
 - 11. Вы потеряли что-то ненужное.
 - 12. Вы что-то навязали кому-то.
 - 13. Вы содействовали выживанию.
 - 14. Вы приятно провели время.
 - 15. Вы закрылись в каком-то пространстве.
 - 16. Вы распоряжались своим временем.
 - 17. Вы открыли вход в какое-то пространство.
 - 18. Вы хорошо управляли каким-то механизмом.
 - 19. Вы остановили механизм.
 - 20. Вы подняли какой-то предмет.
 - 21. Вы наклонились.
 - 22. Вы уничтожили что-то ненужное.
 - 23. Вы изменили что-то к лучшему.
 - 24. Живое существо, которое вам не нравилось, удалилось от вас.
 - 25. Вы получили то, что хотели.
 - 26. Вы содержали какого-то человека.
 - 27. Вы сделали так, чтобы тот, кто вам нравился, находился рядом с вами.
 - 28. Вы покинули пространство, которое вам не нравилось.
 - 29. Вы подчинили себе энергию.
 - 30. Вы уничтожили плохое живое существо.
 - 31. Вы правильно обращались с жидкостью.
 - 32. Вы собрали вместе несколько приятных предметов.
 - 33. Вы поместили несколько предметов в какое-то пространство.
 - 34. Вы выбросили ненужные предметы.
 - 35. Вы разбросали много предметов.
 - 36. Вы разорвали ненужный предмет на кусочки.
 - 37. Вы заполнили пространство.
 - 38. Вы планировали время другого человека.
 - 39. Вы прижали к себе нужный вам предмет.
 - 40. Вы улучшили какой-то предмет.
 - 41. Вы освободили пространство, которое было нужно вам.
 - 42. Вы прошли какое-то расстояние.
 - 43. Вы не обращали внимание на время.
 - 44. Вы делали то, что сами хотели делать.
 - 45. Вы победили какое-то живое существо.
 - 46. Вы освободились от чьего-то господства.
 - 47. Вы осознали, что живёте своей собственной жизнью.
 - 48. Вы знали, что вам необязательно это делать.
 - 49. Вы сбежали из опасного пространства.
 - 50. Для вас наступили приятные времена.
- ☐ *Зрительное восприятие*
 - ☐ *Запах*
 - ☐ *Осязание*
 - ☐ *Цвет*
 - ☐ *Тембр*
 - ☐ *Внешнее движение*
 - ☐ *Эмоция*
 - ☐ *Громкость*
 - ☐ *Положение тела*
 - ☐ *Звук*
 - ☐ *Вес*
 - ☐ *Свободное движение*

Список 5

Методы улучшения памяти

Способность помнить, конечно, ведёт своё происхождение непосредственно от действий в физической вселенной. Каким образом глухонемой стал бы учить ребёнка помнить? Ему бы пришлось навязывать ребёнку предметы или действия всякий раз, когда тот оставлял бы их в покое или упускал их из виду. Хотя родители и не глухонемые, дети в самом раннем возрасте не понимают языка, и вследствие этого их учат помнить, привлекая сначала их внимание к действиям и предметам, пространствам и времени. Такое навязывание вещей человеку без его согласия нарушает его селф-детерминизм и, следовательно, его способность управлять собой. Можно сказать, что этим, отчасти, и объясняется «плохая память», которой люди кичатся или на которую жалуются.

Поскольку человек учит язык, воспринимая физическую вселенную и происходящие в ней действия, можно сказать, что он делает со своими мыслями то же самое, что он под принуждением делал с материей, энергией, пространством и временем в его окружающей среде. Таким образом, если всё это навязывалось ему против его воли, то через некоторое время он начнёт отвергать мысли, связанные с этими предметами; но если эти предметы, пространство, время и действия навязывали ему достаточно упорно, то он в конце концов окажется в состоянии апатии по отношению к ним. Они ему не очень-то нужны, но он будет думать, что должен их принимать. Позже, в школе, всё его существование, казалось бы, зависит от того, может он или нет запомнить те «знания», которые ему навязываются.

Таким образом, способность помнить на уровне физической вселенной – это способность удерживать материю, энергию, пространство и время. Для улучшения памяти необходимо лишь восстановить у человека свободу выбора при принятии материальной вселенной.

Отвечая на предлагаемые вопросы, особое внимание следует обращать на наиболее приятные эпизоды. Неизбежно будет всплывать много неприятных случаев, но там, где возможен выбор, следует выделять приятные или аналитические моменты. Этот список не предназначен для того, чтобы вы вспоминали случаи, когда вы что-то помнили. Он предназначен для того, чтобы вы вспоминали, как вы получали вещи, которые хотели получить.

Вспомните момент, когда:

1. Вы приобрели что-то, что было вам нужно.
2. Вы выбросили что-то ненужное.
3. Вы отказались иметь что-то, что, как вы знали, вам полагалось иметь.
4. Вы распорядились временем иначе, чем это было запланировано кем-то другим.
5. Вы вошли в пространство, в котором вам не полагалось находиться.
6. Вы покинули пространство, в котором вам полагалось находиться.
7. Вы были рады, что приобрели что-то, чего вы не могли себе позволить.
8. Вы с удовольствием отказывались повиноваться указаниям, которые были вам даны.

- | | |
|---|--|
| | 9. Вас куда-то отправили, а вы предпочли пойти в другое место. |
| | 10. Вы сами выбрали, во что одеться. |
| | 11. Вы носили какую-то одежду вопреки тому, что о вас могли подумать люди. |
| | 12. Вы избавились от чего-то, что вам наскучило. |
| | 13. Вы были рады, что могли выбрать один предмет из двух. |
| | 14. Вы не пили больше, чем вам хотелось. |
| | 15. Вам удалось отказаться от еды. |
| | 16. Вы распоряжались собой. |
| | 17. Вы делали что хотели с кем-то, кто был меньше вас. |
| | 18. Вы были правы, не приняв чего-то. |
| ☐ <i>Зрительное восприятие</i> | 19. Вы отдали кому-то подарок, который вы получили. |
| | 20. Вы уничтожили предмет, который был вам навязан. |
| ☐ <i>Запах</i> | 21. У вас было что-то, что было нужно вам, и вы содержали это в хорошем состоянии. |
| ☐ <i>Осязание</i> | 22. Вы назло кому-то шаркали подошвами. |
| ☐ <i>Цвет</i> | 23. Вы не стали читать книгу, которую вам дали. |
| ☐ <i>Тембр</i> | 24. Вы не согласились быть чьей-то собственностью. |
| ☐ <i>Внешнее движение</i> | 25. Вы изменили чьи-то приказы. |
| ☐ <i>Эмоция</i> | 26. Вы спали там, где вам нравилось. |
| ☐ <i>Громкость</i> | 27. Вы отказались принять ванну. |
| ☐ <i>Положение тела</i> | 28. Вы испортили какую-то одежду, и это вас развеселило. |
| ☐ <i>Звук</i> | 29. Вы получили то, что хотели. |
| ☐ <i>Вес</i> | 30. Вы нашли то, что потеряли. |
| ☐ <i>Свободное движение</i> | 31. Вы застали человека, который был вам нужен. |
| | 32. Вы отказали партнёру. |
| | 33. Вы сбросили одеяло с кровати. |
| | 34. Вы поступили по-своему. |
| | 35. Вы обнаружили, что были правы, от чего-то отказавшись. |

Список 6

Раздел для забывчивых

Общепризнанно, что противоположностью «помнить» является «забыть». Люди легко могут начать путать между собой эти две вещи, забывая то, что, по их мнению, они должны помнить, и помня то, что, как они думают, им следует забыть. Очевидно, что в основе путаницы между «помнить» и «забыть» лежит то, что было сделано человеку на физическом уровне и что было навязано ему или отнято у него, в том что касается материи, энергии, пространства и времени.

В основе определения слова забыть лежит действие – оставление чего-то без внимания. Каким образом стал бы глухонемой учить ребёнка что-то забывать? Ему бы, конечно, пришлось прятать это или постоянно отбирать это у ребёнка, до тех пор пока ребёнок не пришел бы в апатию по отношению к этому предмету и больше не захотел бы иметь с ним дела. Если бы он проделывал это достаточно долго для того, чтобы ребёнок отказался от предмета, то можно было бы сказать, что ребёнок забыл об этом предмете, поскольку он (или любой другой человек) будет проделывать со своими мыслями то же, что он делал с материей, энергией, пространством, временем и окружающими живыми существами, так как мысли являются приближённым выражением физической вселенной в символической форме. Если ребёнка насильно заставляли оставлять в покое предметы, энергию, пространства и время или отказываться от них, то позже, когда он слышит слово «забуди», оно будет означать, что он должен отказаться от определённой мысли, и если он находится в апатии относительно случаев вынужденной утраты предметов или относительно тех случаев, когда в детстве у него отбирали предметы, то они будут оставаться для него совершенно забытыми.

Можно сказать, что у человека будет закупорено столько мыслей, сколько предметов на протяжении жизни ему пришлось оставить в покое или потерять. Боль сама по себе является потерей, поскольку она неизменно сопровождается потерей клеток тела. Таким образом, потеря человеком предметов или живых существ может быть неправильно истолкована как нечто болезненное. И тогда можно назвать болезненными воспоминания, в которых в действительности не содержится физической боли. Но человек должен был испытать физическую боль, чтобы понять, что потеря означает боль.

При воспитании детей моменты, когда предполагается, что ребёнок должен оставить что-то в покое, часто сопровождаются наказанием. Таким образом, необходимость оставить что-то в покое эквивалентна тому, что будет больно. Таким образом, может возникнуть ошибочное мнение, что воспоминание того, что человек якобы должен забыть, причиняет боль, хотя на самом деле это не так.

Существует целая философия, которая говорит, что лучшее, что можно сделать с неприятными мыслями, – это забыть их. Она прочно базируется на апатии, вызванной воспитанием в раннем возрасте. Когда ребёнок просит какую-то вещь, обычно сначала он бывает весёлым, а затем, не получив её, начинает сердиться; если и тогда он не получает эту вещь, то он может заплакать и, наконец, впасть в апатию по отношению к ней и сказать, что она ему не нужна. Это наблюдение и послужило одним из источников при создании дианетической шкалы тонов, и это легко может увидеть каждый.

Итак, предлагаемые вопросы направлены на преодоление последствий тех случаев, когда приходилось оставлять в покое вещи, когда приходилось утрачивать их или когда их утрата была навязана. Отвечая на эти вопросы, постарайтесь вспомнить несколько случаев по каждому вопросу, причём лучше всего вспоминать наиболее ранние случаи.

Вспомните случай, когда:

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|---|
| ☐ | <i>Зрительное восприятие</i> | 1. Вы отложили что-то, потому что думали, что эта вещь опасна, а она не была опасной. |
| | | 2. Вы заполучили что-то, чего вам иметь не полагалось, и хранили это у себя. |
| | | 3. Вы охотно вмешивались во все дела, которые вам полагалось оставить в покое. |
| | | 4. Вы вернулись к какому-то предмету, от которого вас силой заставили отойти. |
| | | 5. Вы обнаружили, что предостережение оставить что-то в покое было безосновательным. |
| | | 6. Вы с радостью уничтожили дорогую вещь. |
| | | 7. Вы выбросили что-то, что вам было нужно. |
| ☐ | <i>Запах</i> | 8. Вы играли с кем-то, от кого вам полагалось держаться в стороне. |
| | | 9. Вы были правы, не послушавшись. |
| ☐ | <i>Осязание</i> | 10. Вы читали книгу, которую было запрещено читать. |
| | | 11. Вам нравилось иметь что-то. |
| ☐ | <i>Цвет</i> | 12. Вы заполучили опасный предмет и были этому рады. |
| | | 13. Вы украли какую-то еду и радовались этому. |
| ☐ | <i>Тембр</i> | 14. Вы ели именно то, что вам нравилось. |
| | | 15. Вы успешно устранили неисправность в электропроводке. |
| ☐ | <i>Внешнее движение</i> | 16. Вы играли с огнём. |
| | | 17. Вы успешно вели машину в довольно опасной манере. |
| ☐ | <i>Эмоция</i> | 18. Вы прикоснулись к чему-то вопреки всем предупреждениям. |
| | | 19. Вам что-то сошло с рук. |
| ☐ | <i>Громкость</i> | 20. Она вас покинула. |
| | | 21. Вы и ваши друзья собирали какие-то предметы. |
| ☐ | <i>Положение тела</i> | 22. Вы прикоснулись к чему-то, что вам запрещали трогать, и были рады этому. |
| | | 23. Вы всё равно получили это. |
| ☐ | <i>Звук</i> | 24. Вы пошли туда, куда вам не полагалось идти, и это доставило вам удовольствие. |
| ☐ | <i>Вес</i> | 25. Вы владели тем, что когда-то вам запрещали иметь. |
| | | 26. Он вас покинул. |
| ☐ | <i>Свободное движение</i> | 27. Вы выбросили что-то, что до этого вам пришлось принять. |
| | | 28. Вы нашли что-то, что было от вас спрятано. |
| | | 29. Вы приобрели привычку, которую вам не следовало иметь, и она вам нравилась. |
| | | 30. Вы были правы, а они были неправы. |
| | | 31. Вам нравилось находиться в каком-то пространстве, хотя это было запрещено. |
| | | 32. Вы не должны были чего-то делать, но вы это сделали. |
| | | 33. Другие были рады, что ошиблись в отношении вас. |
| | | 34. Вы вернули что-то, что выбросил кто-то другой. |
| | | 35. Вы принудили кого-то дать вам то, что вы хотели. |
| | | 36. Вы продолжали проводить этот процессинг несмотря на то, что говорили окружающие. |

37. Вы продолжали делать что-то, пока люди не согласились, что у вас есть на это право.
38. Вы вдруг осознали, что можете делать с чем-то всё что захотите.
39. Вы сделали что-то опасное, и это сошло вам с рук.
40. Ваша группа в конце концов добилась того, в чём ей отказывали.
41. Вы обнаружили, что вам больше не нужно сидеть где-то.
42. Вы осознали, что вам больше никогда не нужно будет ходить в школу.
43. Вы осознали, что наступили каникулы.
44. Вы прогуливали уроки.
45. Вы сделали что-то похожим на что-то другое.
46. Вы обнаружили ошибку, сделанную взрослым.
47. Вы обнаружили, что что-то было не тем, чем его называли.
48. Вы почувствовали себя хозяином всех своих вещей.
49. Вы обнаружили, что вечером вам идти спать необязательно.
50. Хотя вы чувствовали, что вы обязаны что-то съесть, вы оставили это.
51. Вы съели что-то, что не было полезно для вас, и вам это понравилось.
52. Вы позволили себе взбеситься, и были рады этому.
53. Вы вдруг решили, что не может быть, чтобы вы были настолько плохим.
54. Вы открыли дверь, которую вам было запрещено открывать.
55. Вы заставили что-то двигаться очень быстро, хотя оно должно было двигаться медленно.
56. Вы выиграли немного времени.
57. Вы нашли любовь там, где не ожидали.
58. Вы оставили кого-то и были этому рады.
59. Вы отказались терять время.
60. Вы улизнули откуда-то и разожгли костёр.
61. Вы даже не представляли, что это может быть таким хорошим.
62. Вы обнаружили, что играть совсем неплохо.
63. Вы не понимали, что же плохого в удовольствии.
64. Вы перестали делать то, что от вас требовалось, чтобы заняться тем, что доставляло вам удовольствие.
65. Вы приобрели пространство, которое раньше не могли иметь.
66. Вы не отказывали себе ни в чём.
67. Вас не могли удержать от чего-то.
68. Вам удалось отказаться сесть за стол.
69. Вы всё-таки обожглись, и вас это не беспокоило.
70. Вы избавились от какого-то предмета и обрели свободу.
- ☐ *Зрительное восприятие*
- ☐ *Запах*
- ☐ *Осязание*
- ☐ *Цвет*
- ☐ *Тембр*
- ☐ *Внешнее движение*
- ☐ *Эмоция*
- ☐ *Громкость*
- ☐ *Положение тела*
- ☐ *Звук*
- ☐ *Вес*
- ☐ *Свободное движение*

Список 7

Факторы выживания

Поскольку основной движущей силой жизни является выживание и поскольку хорошее выживание должно содержать в себе изобилие, то способствующие выживанию – с точки зрения отдельного человека – характеристики людей, живых существ, материи, энергии, пространства и времени очень важны. Побуждением к выживанию служит получение удовольствия. Отталкивает от смерти угроза боли. Высокие идеалы и этика повышают потенциал выживания человека и группы. Конечная цель выживания – бессмертие.

Факторы, из которых складывается жизнь, могут стать неоднозначными в том смысле, что что-то может одновременно и способствовать выживанию, и препятствовать ему. Нож в вашей руке, например, является способствующим выживанию, но он может стать контрвыживательным, если он нацелен в вашу грудь. Продвигаясь по жизни, человек начинает ошибаться относительно выживательной ценности определённых людей, различных предметов, энергии, пространства и времени. Человек желает выживания для себя, своей семьи, своих детей, своей группы, жизни в целом и физической вселенной. Когда человек смешивает одно с другим и видит, как что-то, ранее выживательное, становится невыживательным, как невыживательные объекты приобретают выживательные качества, его способность оценивать свою окружающую среду с точки зрения её вреда или пользы для выживания ухудшается.

Конечно, человек, семья, группа выживают наилучшим образом тогда, когда способствующие выживанию объекты находятся поблизости и доступны, а контрвыживательные – отсутствуют. Можно сказать, что жизнь борется за факторы, способствующие выживанию, и уничтожает, разрушает, устраняет контрвыживательные факторы.

Эмоция напрямую зависит от выживательных и контрвыживательных факторов в жизни. Когда человек заполучает и держит рядом с собой объект, в значительной степени способствующий выживанию, будь то другой человек, животное или предмет, он *счастлив*. Когда этот объект, способствующий выживанию, удаляется от человека, эмоциональная реакция последнего снижается прямо пропорционально его уверенности в своей способности вернуть себе этот объект. Когда есть угроза, что этот объект покинет человека, он впадает в *антагонизм* и борется, чтобы удержать этот объект рядом с собой. Если кажется, что объект непременно покинет человека, последний впадёт в *гнев*, и, чтобы этот объект не стал способствовать выживанию другой формы жизни (а человек уверен, что он его потерял), пойдёт даже на его уничтожение. Когда человек осознаёт, каким может стать его собственное состояние или состояние его семьи, детей или группы после ухода способствующего выживанию объекта, он испытывает *страх*, что эта потеря станет безвозвратной. Когда человек осознаёт, что, как ему кажется, отсутствие способствующего выживанию объекта практически непоправимо, он испытывает *горе*. Когда он начинает думать, что утратил этот объект навсегда, он впадает в *апатию*, и в апатии даже может дойти до того, что будет утверждать, что этот объект ему не нужен. В действительности, опускаясь по шкале эмоциональных тонов от антагонизма до горя, человек всё ещё борется за то, чтобы вернуть себе этот объект, и только в апатии отказывается от него и отрицает его ценность.

В случае, когда выживанию человека, его семьи или его группы угрожает другой человек, животное, предмет, энергия, пространство или время, наилучшее выживание может быть достигнуто путём их устранения, уничтожения или максимально возможного отдаления их от самого человека, его семьи, детей, группы. Бешеная собака представляет наибольшую опасность, когда она находится в непосредственной близости, и наименьшую, когда находится максимально далеко или отсутствует. Когда мы имеем дело с контрвыживательными объектами, движение по шкале происходит в обратном направлении. Когда присутствует контрвыживательный объект и его нельзя удалить, человек испытывает апатию. Когда человек полагает, что ему что-то угрожает, или когда он чувствует, что его семье, детям или группе контрвыживательный объект угрожает до такой степени, что он не может с лёгкостью ему противостоять, он испытывает горе, поскольку горе содержит некоторую надежду на победу, если он заручится сочувствием со стороны союзников. Когда существует угроза, что контрвыживательный объект приблизится, возникает страх, при условии, что человек считает прямую атаку невозможной. Если контрвыживательный объект находится поблизости, но человек, его семья, его дети или его группа чувствуют, что этот объект можно победить, даже несмотря на то, что он уже находится слишком близко, рождается гнев. Если существует вероятность, что контрвыживательный объект приблизится, человек демонстрирует антагонизм. Выше этого уровня контрвыживательные объекты могут находиться на всё большем и большем расстоянии от человека, или же с ними можно без труда что-то сделать, и в конце концов можно дойти до того уровня, когда человек даже будет воспринимать их весело, – в таком случае они уже либо отсутствуют, либо с ними можно с лёгкостью справиться.

Фиксированное эмоциональное состояние в отношении окружающей среды возникает у людей тогда, когда в ней неизменно присутствуют контрвыживательные объекты или когда оказывается слишком трудно раздобыть объекты, способствующие выживанию, и их нельзя заполучить или приблизить к себе, или кажется, что эти объекты имеют тенденцию удаляться. К этим эмоциональным состояниям добавляется замешательство, вызванное притупленной способностью видеть различия между контрвыживательной стороной объекта и той его стороной, которая способствует выживанию.

Родители контрвыживательны потому, что они наказывают, что они слишком большие и что им ничем нельзя быть полезным, и эти факторы уменьшают потенциал выживания ребёнка. С другой стороны, эти же самые родители обеспечивают пищей, одеждой и кровом, и, что немаловажно, являются теми, кто любит и кого можно любить, – и это объекты, способствующие выживанию. Если у человека рядом нет родителей, это неудовлетворительно с точки зрения выживания. Когда родители рядом – это тоже неудовлетворительно с точки зрения выживания. Отсюда возникает неуверенность, и человек проявляет беспокойство по отношению к родителям.

Но это беспокойство существует потому, что есть множество скрытых ситуаций в жизни человека с самого её начала.

Предлагаемые ниже вопросы составлены таким образом, чтобы дать человеку возможность заново оценить контрвыживательную и способствующую выживанию природу людей, животных, предметов, видов энергии, пространства и времени в целом.

Вспомните случай, когда:

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|---|
| ☐ | <i>Зрительное восприятие</i> | 1. Человек, который вам не нравился, находился поблизости. |
| | | 2. Человек, который вам нравился, возвышался над вами. |
| | | 3. Вы наконец приняли того человека, который вам нравился. |
| | | 4. Вам нравилось идти вместе с человеком, который был вам приятен. |
| | | 5. Вы были рядом с человеком, который вам нравился. |
| | | 6. Вы обрели человека, который вам нравился. |
| | | 7. Вы и человек, который вам нравился, были заняты чем-то приятным. |
| ☐ | <i>Запах</i> | 8. Ваши действия привели к тому, что вы избавились от кого-то, кто вам не нравился. |
| | | 9. Вам было очень приятно видеть кого-то, кем вы восхищались. |
| ☐ | <i>Осязание</i> | 10. Вы сделали шаг к сближению с человеком, который вам нравился. |
| | | 11. Вы приобрели предмет, которым вы восхищались. |
| ☐ | <i>Цвет</i> | 12. Вы знали, что вас кто-то любит. |
| | | 13. Вы избежали встречи с человеком, которого боялись. |
| ☐ | <i>Тембр</i> | 14. Вы шли вслед за человеком, который вам нравился. |
| | | 15. Человек, который вам нравился, помог вам. |
| ☐ | <i>Внешнее движение</i> | 16. Вы были вместе с людьми, которые вам нравились. |
| | | 17. Вы чуть не встретились с человеком, который вам не нравился. |
| ☐ | <i>Эмоция</i> | 18. Вам было приятно побыть одному. |
| | | 19. Кто-то поддержал ваши честолюбивые замыслы. |
| ☐ | <i>Громкость</i> | 20. Вы были среди людей, которые вам нравились. |
| | | 21. Вы обнаружили, что кто-то оказался дружелюбным человеком. |
| ☐ | <i>Положение тела</i> | 22. Кто-то забавлял вас. |
| | | 23. Наконец-то вам не нужно было беспокоиться. |
| ☐ | <i>Звук</i> | 24. Человек, который вам нравился, появился внезапно. |
| | | 25. У вас был хороший аппетит. |
| ☐ | <i>Вес</i> | 26. Вы приблизились к кому-то, кого вы почитали. |
| | | 27. Кто-то отозвался о вас одобрительно. |
| ☐ | <i>Свободное движение</i> | 28. Человек, который вам нравился, появился. |
| | | 29. Чья-то красота приковала ваше внимание. |
| | | 30. Вы были рады прибытию. |
| | | 31. Вы обнаружили, что вам нечего стыдиться. |
| | | 32. Кто-то, кто вам нравился, спал. |
| | | 33. Вы с успехом напали на врага. |
| | | 34. Человек, которого вы уважали, вам помог. |
| | | 35. Вы были рады, что у вас есть такой коллега. |
| | | 36. Вас подбодрил человек, который вам нравился. |
| | | 37. Вы были поражены, обнаружив, что какой-то человек всё-таки вас уважает. |
| | | 38. Вы напали на кого-то, кто вам не нравился. |
| | | 39. Вы чувствовали привязанность к другу. |
| | | 40. Кто-то, кто вам нравился, обратил на вас внимание. |
| | | 41. Кто-то находил вас привлекательным. |
| | | 42. Вас разбудил человек, в котором вы души не чаяли. |
| | | 43. Вы были рады, обнаружив, что кто-то другой является плохим человеком. |
| | | 44. Вы играли в мяч. |
| | | 45. Вы играли в войну с детьми. |

- 46. Кто-то считал вас красивым.
- 47. Вы поняли, что вам очень сильно кто-то нравится.
- 48. Кто-то, кто вам не нравился, умолял вас о чём-то.
- 49. Вы подружились.
- 50. Вы поняли, что вам не нужно было соблюдать приличия.
- 51. Человек, который вам не нравился, был позади вас.
- 52. Вы находились ниже, чем человек, который вам нравился.
- 53. Кто-то, кто вам очень сильно нравился, превзошел вас в чём-то.
- 54. Вы были рядом с вашим лучшим другом.
- ☐ *Зрительное восприятие*

55. Вы обнаружили, что нравитесь больше, чем вы думали.
- ☐ *Запах*

56. Вы находились между двух друзей.
- ☐ *Осязание*

57. Вы съязвили в отношении кого-то, кто вам не нравился.
- ☐ *Цвет*

58. Вы решили не обращать внимания на недостаток.
- ☐ *Тембр*

59. Вам нравился чернокожий человек.
- ☐ *Внешнее движение*

60. Кто-то попросил вас сильно дунуть.
- ☐ *Эмоция*

61. Чей-то вопрос заставил вас покраснеть от удовольствия.
- ☐ *Громкость*

62. Кто-то заставил вас почувствовать себя храбрым.
- ☐ *Положение тела*

63. Вы были рады, что кто-то родился.
- ☐ *Звук*

64. Никто не мог нарушить вашего спокойствия.
- ☐ *Вес*

65. Вы достигли дна и начали подниматься вверх.
- ☐ *Свободное движение*

66. Вы кивнули другу.
- 67. Вы были в театральной ложе рядом с приятным человеком.
- 68. Вы разделили трапезу с кем-то, кто вам нравился.
- 69. Вы завтракали с кем-то, кто вам нравился.
- 70. Вам кто-то так сильно понравился что у вас захватило дух.
- 71. Вы принесли кому-то подарок.
- 72. Вы слегка задели кого-то, кто вам нравился.
- 73. Кто-то помог вам что-то построить.
- 74. Кто-то поцеловал обожжённое место.
- 75. Вас так и распирало от счастья.
- 76. Вы закопали в землю что-то ненужное.
- 77. Вы были слишком заняты, чтобы обращать внимание на врага.
- 78. Вы стояли рядом с кем-то.
- 79. Вы увидели что-то, что вам не нравилось, в клетке.
- 80. Вы ответили на звонок друга.
- 81. Вы уничтожили что-то, что использовалось для наказания.
- 82. Вы поймали врага.
- 83. Вам больше не нужно было быть осторожным.
- 84. Вы узнали, что вы безразличны кому-то.
- 85. Вам очень нравилось быть беззаботным.
- 86. Кошка, которая вам не нравилась, ушла.
- 87. Вы обнаружили, что что-то произошло не из-за вас.
- 88. Вас не могли поймать, и вы это осознали.
- 89. Вы были уверены в друге.
- 90. Вы обнаружили, что вы обаятельны.
- 91. Вам доставил радость ребёнок.
- 92. Вам понравилось находиться в церкви.
- 93. Вы обнаружили, что у вас есть друзья в городе.
- 94. Вы вместе с другими вышли из класса.

- 95. Кто-то считал вас умным.
 - 96. Вы обнаружили, что враг неуклюж.
 - 97. Вам не нужно было одеваться в соответствии с указаниями.
 - 98. Вы выбросили воротничок.
 - 99. Вам не нужно было причёсываться.
 - 100. Вы чувствовали себя комфортно с кем-то.
 - 101. Вы увидели, что идёт враг, и избежали встречи с ним.
 - 102. Вы могли прийти, когда вам вздумается.
 - 103. Враг вынужден был подчиниться вашей команде.
 - 104. Вы обнаружили, что командуете.
 - 105. Вы слышали о том, что вашего врага лишили свободы.
 - 106. Вы находились в хорошей компании.
 - 107. Вы чувствовали жалость к врагу.
 - 108. Вы оказались хорошим компаньоном.
 - 109. Вы ощущали себя полноценным.
 - ПО. Вы спрятались от врага.
 - 111. Вы решили участь врага.
 - 112. Люди доверяли вам.
 - 113. Вы сбили с толку врага.
 - 114. Вы победили врага.
 - 115. Кто-то согласился с вашим предложением.
 - 116. Вы не могли сдержаться.
 - 117. Вы видели, что враг отступает.
 - 118. Вы доказали прямо противоположное.
 - 119. Было трудно сосчитать ваших друзей.
 - 120. Люди осознали, что вы храбрый человек.
 - 121. Ваше ухаживание имело успех.
 - 122. Вы заняли господствующее положение над врагом.
 - 123. Вы заставили врага пресмыкаться.
 - 124. Вы создали группу.
 - 125. Вы помогли кому-то преодолеть злость.
 - 126. Вы были рады, что находитесь в толпе.
 - 127. Вы заставили врага плакать.
 - 128. Вы излечили своего друга.
 - 129. Ваш враг порезался.
 - 130. Ваш враг потерялся в темноте.
 - 131. Вы обнаружили, что то, что вам не нравилось, погибло.
 - 132. Вы проигнорировали слова врага.
 - 133. Вы простили чей-то обман.
 - 134. Вы повергли кого-то, кто вам не нравился, в уныние.
 - 135. Вы предотвратили катастрофу.
 - 136. Кто-то был в восторге от вас.
 - 137. Вы не могли отказать в любезности.
 - 138. Вы не могли отказаться от того, что хотели.
 - 139. Вы смотрели сквозь пальцы на недостаток друга.
 - 140. От вас кто-то зависел.
 - 141. Враг получил по заслугам.
 - 142. Ваше желание было исполнено.
 - 143. Вы удалились от врага.
- ☐ *Зрительное восприятие*
 - ☐ *Запах*
 - ☐ *Осязание*
 - ☐ *Цвет*
 - ☐ *Тембр*
 - ☐ *Внешнее движение*
 - ☐ *Эмоция*
 - ☐ *Громкость*
 - ☐ *Положение тела*
 - ☐ *Звук*
 - ☐ *Вес*
 - ☐ *Свободное движение*

- 144. Враг удалился от вас.
 - 145. Вы привели врага в отчаяние.
 - 146. Вы вместе с кем-то ещё успешно добрались до места назначения.
 - 147. Ваша группа уничтожила врага.
 - 148. Вы победили благодаря своей решительности.
 - 149. Вы смогли увидеть разницу.
 - 150. Вы унизили врага.
 - 151. Вы разогнали группу, которая вам не нравилась.
 - 152. Вы обнаружили, что были правы, не доверяя кому-то.
 - 153. Вы нырнули.
 - 154. Было очень много чего-то, что нужно было делить.
 - 155. Вы не сомневались в ком-то.
 - 156. Вы кого-то везли.
 - 157. Вы ели вместе с человеком, дружески к вам расположенным.
 - 158. Ваши усилия были вознаграждены.
 - 159. Вас окружали друзья.
 - 160. Вам удалось ободрить кого-то.
 - 161. Вы положили конец чему-то, что вам не нравилось.
 - 162. Вам было приятно видеть, как кто-то уходит.
 - 163. Вы решили, что с вас довольно, и начали действовать.
 - 164. Кто-то был от вас без ума.
 - 165. Вы любого заткнули бы за пояс.
 - 166. Вы скрылись от врага.
 - 167. Вы свели счеты с кем-то, кто вам не нравился.
 - 168. Вы сдали экзамен, хотя кто-то другой этому противодействовал.
 - 169. Вы чувствовали возбужденность от того, что куда-то приезжаете.
 - 170. Кто-то, кто вам не нравился, скрылся от вас.
 - 171. Неприятный вам человек уехал далеко.
 - 172. Вы обнаружили, что кто-то был вам верен.
 - 173. Вы обнаружили, что вам больше не нужно бояться.
 - 174. Вы кого-то накормили.
 - 175. Вы обнаружили, что ваши враги немногочисленны.
 - 176. Вы нашли того, кого искали.
 - 177. Вы решили держаться до конца.
 - 178. Ваш злейший враг ушёл от вас прочь.
 - 179. Вы наблюдали, как презираемый вами человек спасается бегством.
 - 180. Вы запретили кому-то приближаться к вам, и вас послушались.
 - 181. Вы успешно применили к кому-то силу.
 - 182. Вы осознали, что вы свободны.
 - 183. Вы знали, что у вас есть друг.
 - 184. Вы напугали кого-то, кто вам не нравился.
 - 185. Вы собрали друзей вместе.
 - 186. Вы могли выйти за ворота.
 - 187. Люди считали вас щедрым.
 - 188. Вам больше не нужно было опасаться за себя.
 - 189. Люди сделали вас счастливым.
 - 190. Вы навредили человеку, который вам не нравился.
 - 191. Кто-то, кто вам нравился, спешил к вам.
 - 192. Вы помогли выздоровлению своего друга.
- *Зрительное восприятие*
 - *Запах*
 - *Осязание*
 - *Цвет*
 - *Тембр*
 - *Внешнее движение*
 - *Эмоция*
 - *Громкость*
 - *Положение тела*
 - *Звук*
 - *Вес*
 - *Свободное движение*

- 193. Вы помогли союзнику.
 - 194. У вас был друг.
 - 195. Вы помешали врагу.
 - 196. Кто-то подбросил вас высоко в воздух.
 - 197. Вы столкнули врага в яму.
 - 198. Вы согласились, что было жарко.
 - 199. Вы охотились за врагом.
 - 200. Вы спешили по направлению к какой-то группе.
 - 201. Вы причинили боль кому-то, кто был вам нужен.
 - 202. Вы уговорили кого-то побездельничать.
 - 203. Вы просветили какую-то группу.
 - 204. Вы обнаружили, что ваши домыслы о ком-то были ошибочны.
 - 205. Вы вместе с кем-то из друзей сделали невозможное.
 - 206. Кто-то, за кем вы охотились, вошёл.
 - 207. Вы обнаружили, что враг был невежествен.
 - 208. Вы заставили потерять терпение кого-то, кто вам не нравился.
 - 209. Выяснилось, что вы интересный человек.
 - 210. Ваше изобретение оценили.
 - 211. Вы предприняли приятное путешествие.
 - 212. Вы обрадовали кого-то.
 - 213. Вы подпрыгнули.
 - 214. Вы уберегли кого-то от дурного поступка.
 - 215. Вы видели, как вышвырнули врага.
 - 216. Вы преодолели желание убить.
 - 217. Кто-то обнаружил, что вы добры.
 - 218. Вас впервые поцеловали.
 - 219. Вы вышли сухим из воды.
 - 220. Вы опоздали, но это не имело значения.
 - 221. Вы рассмешили людей.
 - 222. Вы и кто-то, кто вам нравился, ленились.
 - 223. Вы покинули врага.
 - 224. Одним стало меньше.
 - 225. Вы уличили врага во лжи.
 - 226. Вы и ваша группа наслаждались жизнью.
 - 227. Вы радовались тому, что было светло.
 - 228. Вас с удовольствием слушали.
 - 229. Вы взяли верх над кем-то, кто был больше вас.
 - 230. Вы заставили человека радоваться жизни.
 - 231. Вы обнаружили, что любовь действительно существует.
 - 232. Вам выпала редкая удача.
 - 233. Вы починили чью-то машину.
 - 234. Вы получили что-то приятное по почте.
 - 235. Вы знали хорошего человека.
 - 236. Кто-то скопировал вашу манеру.
 - 237. Вы держали врага под контролем.
 - 238. Вы решили не вступать в брак.
 - 239. Вы поняли, что вы – хозяин.
 - 240. Вы обнаружили, что вы не противный.
 - 241. У вас была счастливая встреча.
- *Зрительное восприятие*
 - *Запах*
 - *Осязание*
 - *Цвет*
 - *Тембр*
 - *Внешнее движение*
 - *Эмоция*
 - *Громкость*
 - *Положение тела*
 - *Звук*
 - *Вес*
 - *Свободное движение*

- 242. Вы были среди друзей.
- 243. Человек, который вам не нравился, остерегался вас.
- 244. Кто-то из друзей заинтересовал вас музыкой.
- 245. Люди считали вас загадочным.
- 246. Вы обнаружили, что никто не испытывал к вам неприязни.
- 247. Вы могли шуметь сколько хотели.
- 248. Вам не пришлось подчиняться.
- 249. Вы сделали кому-то одолжение.
- 250. Вы обнаружили, что никто не наблюдал за вами.
- 251. Вы устроили из этого события торжество.
- *Зрительное восприятие* 252. Вы обидели кого-то, кто вам не нравился.
- 253. Вы сели на кого-то.
- *Запах* 254. Вы закрыли дверь перед врагом.
- *Осязание* 255. Вы не подчинились приказу и обнаружили, что ничего страшного не произошло.
- 256. Вы организовали игру.
- *Цвет* 257. Вы с радостью принимали участие.
- *Тембр* 258. Вы были довольны партнёром.
- *Внешнее движение* 259. Вы встали на чью-то сторону.
- 260. Кто-то питал к вам страсть.
- *Эмоция* 261. Вы были терпеливы по отношению к глупому человеку.
- 262. Вы принесли мир.
- *Громкость* 263. Вы пожалели врага.
- *Положение тела* 264. Вы были невежливы, и это послужило вашей цели.
- 265. Вы обнаружили, что вы не бедны.
- 266. Вы заняли место рядом с другом.
- *Звук* 267. Вы чувствовали, что сильны, имея таких друзей.
- 268. Вы обнаружили, что кто-то вам дорог.
- *Вес* 269. Вы делали то, что предпочитали, вместе с другим человеком.
- 270. Вы подарили что-то человеку, который вам нравился.
- *Свободное движение* 271. Вы помешали кому-то совершить глупость.
- 272. Кто-то считал вас привлекательным.
- 273. Вы поняли, что не хотите, чтобы кто-то попал в тюрьму.
- 274. Вы были правы, отстаивая свои принципы.
- 275. Вы были частью процессии.
- 276. Выяснилось, что вы можете что-то производить.
- 277. Вы и ваш друг добились успеха в чём-то.
- 278. Кто-то сдержал своё обещание.
- 279. Доказательств не требовалось.
- 280. Кто-то гордился вами.
- 281. Вы были верны своей цели.
- 282. Выяснилось, что вы обладаете ценными качествами.
- 283. Вы прекратили ссору.
- 284. Вы поняли, что можете действовать быстро.
- 285. Не было необходимости соблюдать тишину.
- 286. Вы подняли ребёнка.
- 287. Вы обнаружили, что враждебность встречалась редко.
- 288. Кто-то читал вам вслух.
- 289. Существовала опасность, и вы были к ней готовы.
- 290. Кто-то неожиданно появился вновь.

- 291. Вас посетил кто-то, кто вам нравился.
- 292. Вы узнали друга.
- 293. Кто-то нашёл в вас спасение.
- 294. Вы обнаружили, что напрасно сожалели о чём-то.
- 295. Люди радовались вместе с вами.
- 296. Друг присоединился к вам.
- 297. Кто-то решил остаться.
- 298. Вас считали выдающимся человеком.
- 299. Вы повторили что-то и не жалели об этом.
- 300. Люди обнаружили, что о вас составилось неверное мнение.
- 301. Кто-то сказал, что вы на кого-то похожи.
- 302. Вы пришли к мнению, что вам необязательно нужно было уважать кого-то.
- 303. Вы возобновили дружбу.
- 304. Вы сохранили доброе имя.
- 305. Вы раскрыли обман.
- 306. Друг прикоснулся к вам.
- 307. Вы попытались спасти от гибели кого-то, кто вам не нравился.
- 308. Вы заставили бежать недоброжелательного человека.
- 309. Вы избавили кого-то от печали.
- 310. Вы обрели спокойствие.
- 311. Вы знали, что вы были частью какой-то красивой сцены.
- 312. Вы были правы, объявив кого-то негодяем.
- 313. Вы заставили вскрикнуть недружелюбного человека.
- 314. Вам было приятно узнать, что кто-то оказался совсем не таким, как о нём думали.
- 315. Вы пришли к мнению, что не думали всё время только о себе.
- 316. Вы прогнали кого-то.
- 317. Вы обнаружили, что кто-то не был таким суровым, как вы думали.
- 318. Вы заставили кого-то дрожать.
- 319. Вы закричали от радости.
- 320. Вы с удовольствием закрыли что-то.
- 321. Друг был на вашей стороне.
- 322. Вы были рады видеть, как кто-то уходит.
- 323. Вы заставили всех молчать.
- 324. Вы поняли, что ваш рост не имеет значения.
- 325. Кто-то обнаружил, что вы профессионал.
- 326. Вы были рады, что не стали спешить.
- 327. Вам удалось собрать головоломку.
- 328. Вы были рады, что что-то было скользким.
- 329. Вы радовались, что пришли слишком рано.
- 330. Кто-то обиделся на вас, и это не принесло ему никакой пользы.
- 331. Вы привязали кого-то к столбу.
- 332. Вам доставило удовольствие напугать кого-то.
- 333. Вы обнаружили, что не было необходимости голодать.
- 334. Вы не хотели оставаться и не остались.
- 335. Кто-то был привязан к вам.
- 336. Кто-то всё ещё был вашим другом.
- 337. Кто-то взволновал вас.
- 338. Вы остановились, чтобы поговорить с кем-то.
- 339. Вы остановили недружелюбного человека.

□ *Зрительное восприятие*

□ *Запах*

□ *Осязание*

□ *Цвет*

□ *Тембр*

□ *Внешнее движение*

□ *Эмоция*

□ *Громкость*

□ *Положение тела*

□ *Звук*

□ *Вес*

□ *Свободное движение*

- 340. Кто-то, кто вам понравился в магазине, был доброжелателен к вам.
- 341. Кто-то заставил вас почувствовать себя менее сильным.
- 342. Вы отняли что-то у недружелюбного человека.
- 343. Кто-то погладил вас.
- 344. Кто-то увидел, как вы сильны.
- 345. Вы победили в борьбе.
- 346. Вы подчинили себе недоброго человека.
- 347. Вы обнаружили, что вам есть о чём поговорить.
- 348. Вы заставили подчиниться недружелюбного человека.
- 349. Вы добились успеха вопреки другим людям.
- 350. Вы справедливо наказали кого-то.
- 351. Вы подали пример другому человеку.
- 352. Вы чувствовали себя уверенно в чьём-то присутствии.
- 353. Вы хорошо справились с кем-то.
- 354. Вы схватили недружелюбного человека.
- 355. Ваши поиски увенчались успехом.
- 356. Кто-то попытался прогнать вас, но вы не ушли.
- 357. Вы поняли, что слишком серьёзно относитесь к кому-то.
- 358. Вы смотрели, как недружелюбный человек быстро движется.
- 359. Вы пришли к выводу, что не нужно было стыдиться.
- 360. Кто-то обнаружил, что вас подозревали необоснованно.
- 361. Вы должны были сказать что-то и сказали.
- 362. Вы напрасно тревожились.
- 363. Вы опасались какого-то недружелюбного человека.
- 364. Вам понравилось, что кто-то был высокого роста.
- 365. Вы заплакали, и вам стало легче.
- 366. Вы напугали какого-то недружелюбного человека.
- 367. В конце концов им пришлось признать, что вы не крали этого.
- 368. Кому-то пришлось уважать ваше право собственности.
- 369. Вы устроили проверку недружелюбному человеку.
- 370. Вы схватились с недружелюбным человеком и победили.
- 371. Вы угощали много людей.
- 372. Вы были рады, что что-то оказалось правдой.
- 373. Вы обнаружили, что совсем неплохо находиться в подчинении какого-то человека.
- 374. Вы обнаружили, что вы не несчастный человек.
- 375. Вы поняли разницу между двумя похожими словами.
- 376. Вы взяли ребёнка на руки.
- 377. Вам нравилось подниматься с кем-то по лестнице.
- 378. Вас признали полезным.
- 379. Что-то, что вы считали исключительным, оказалось обычным.
- 380. Вы обнаружили, что в тщеславии не было ничего плохого.
- 381. О вашей ценности узнали.
- 382. Вы обнаружили, что что-то не было пороком.
- 383. Вы вновь обрели силу.
- 384. Вы справились с жестоким человеком.
- 385. Вы обнаружили, что у вас нет скрытых врагов.
- 386. Вы сделали что-то, что заставило собаку вилять хвостом.
- 387. Вы действительно заработали деньги, которые вам заплатили.
- 388. Вы заставили врага ждать.

□ *Зрительное восприятие*

□ *Запах*

□ *Осязание*

□ *Цвет*

□ *Тембр*

□ *Внешнее движение*

□ *Эмоция*

□ *Громкость*

□ *Положение тела*

□ *Звук*

□ *Вес*

□ *Свободное движение*

- ☐ *Зрительное восприятие* 389. Вы шли с кем-то, кто вам нравился.
- ☐ *Запах* 390. Вы прижали недружелюбного человека к стене.
- ☐ *Осязание* 391. Вы с удовольствием прогуливались.
- ☐ *Цвет* 392. Кто-то заметил вашу доброжелательность.
- ☐ *Тембр* 393. Вы обнаружили, что нет ничего плохого в том, чтобы наблюдать.
- ☐ *Внешнее движение* 394. Вы обнаружили, что не были слабым.
- ☐ *Эмоция* 395. Вы заставили плакать недружелюбного человека.
- ☐ *Громкость* 396. Вам было всё равно, куда он ушёл.
- ☐ *Положение тела* 397. Вам было приятно видеть, как кто-то уходит.
- ☐ *Звук* 398. Вы физически заставили кого-то прийти.
- ☐ *Вес* 399. У вас было хорошее мнение о жене.
- ☐ *Свободное движение* 400. У вас было хорошее мнение о муже.
- 401. Вы обнаружили, что что-то не было неверным.
- 402. Вы сделали что-то не так, а оказалось, что всё нормально.
- 403. Кто-то похвалил ваш почерк.
- 404. Вы заставили кого-то кричать.
- 405. Приятные предметы были прямо перед вами.
- 406. Вы были рады, что какой-то предмет был рядом.
- 407. Везде вокруг вас были какие-то предметы, и вы были счастливы.
- 408. Вы были рады, что над вами находится какой-то предмет.
- 409. Кто-то принял от вас предмет, который вы хотели ему дать.
- 410. Один предмет двигался вместе с другим предметом.
- 411. Вы приобрели что-то, что было вам нужно.
- 412. Вы добились, чтобы предметы выполняли какие-то действия.
- 413. Кто-то восхищался тем, чем вы владели.
- 414. Какой-то предмет способствовал вашему успеху.
- 415. Вы увидели, что благодаря какому-то предмету вы выглядели привлекательнее.
- 416. Вы открыли в себе любовь к чему-то, о которой вы раньше и не подозревали.
- 417. Вы отбросили что-то, чего вы боялись.
- 418. Вы побежали за каким-то предметом и поймали его.
- 419. Что-то помогло вам.
- 420. Вы были рады избавиться от чего-то полностью.
- 421. Какой-то предмет чуть не поранил вас, но всё обошлось.
- 422. Вы осуществили свой честолюбивый замысел в отношении чего-то.
- 423. Вы находились среди приятных предметов.
- 424. Вы обнаружили, что животное было дружелюбным.
- 425. Вы рассмешили кого-то при помощи предмета.
- 426. Вы испытывали беспокойство из-за чего-то и избавились от источника беспокойства.
- 427. К вам приближался опасный предмет, но вы избежали встречи с ним.
- 428. Кто-то одобрил что-то.
- 429. Вы остановили какой-то предмет.
- 430. Вам нравилось соперничать с предметом.
- 431. Вы были рады подъехавшей машине.
- 432. Вы обнаружили, что вам не было стыдно без причины.
- 433. Вы усыпили какое-то животное.
- 434. Вы напали на что-то и одержали победу.
- 435. Вы кому-то чем-то помогли.
- 436. Вы прекратили общение с чем-то, что вам не нравилось.

- 437. Какой-то предмет придал вам уверенности.
 - 438. Вы чем-то удивили людей.
 - 439. Вы успешно атаковали что-то.
 - 440. Вы притянули к себе какой-то предмет.
 - 441. Вы подбросили мяч.
 - 442. Вы считали что-то красивым.
 - 443. Кто-то умолял вас о чём-то.
 - 444. Вы заставили механизм работать правильно.
 - 445. Вы были рады, что оказались позади чего-то.
 - 446. Вы были рады находиться под чем-то.
 - 447. Вы не возлагали надежд на какой-то предмет.
 - 448. Вы находились между двумя предметами.
 - 449. Вы наполнили что-то.
 - 450. Вы поскребли дно.
 - 451. Вы раздобыли хлеба.
 - 452. Вы отполировали какой-то предмет.
 - 453. Вы сожгли что-то, что вам было не нужно.
 - 454. Вы закопали что-то, что вам не нравилось.
 - 455. Вы захватили что-то.
 - 456. Вы умело сделали что-то с автомобилем.
 - 457. Вы поняли, что не обязательно быть осторожным с каким-то предметом.
 - 458. Вы были беззаботны, и это принесло успех.
 - 459. Вы кого-то очаровали с помощью чего-то.
 - 460. Вы обрели уверенность относительно чего-то.
 - 461. Вы заботились о каких-то своих вещах, потому что хотели это делать.
 - 462. Вы увидели, как что-то произошло вовремя.
 - 463. Вы распоряжались каким-то предметом.
 - 464. Вы скрыли что-то.
 - 465. Вы забраковали какой-то предмет.
 - 466. Вы кому-то что-то дали, и это придало ему уверенности.
 - 467. Вы разобрались с каким-то предметом, который сбивал вас с толку.
 - 468. Вы завоевали какой-то объект.
 - 469. Что-то было отдано с вашего согласия.
 - 470. Вы хорошо что-то соорудили.
 - 471. Вы устроили что-то, что было очень удобным.
 - 472. Вы проявили смелость в отношении какого-то предмета.
 - 473. Вы разрезали что-то ненужное.
 - 474. Вы избавились от нежелательного предмета.
 - 475. Вы отложили какое-то физическое действие.
 - 476. Какая-то вещь привела вас в восторг.
 - 477. Вы отрицали существование чего-то.
 - 478. Вы зависели от какого-то предмета.
 - 479. Вы были счастливы получить то, что вы заслужили.
 - 480. Вы смотрели, как удаляется нежелательный предмет.
 - 481. Вы были в восторге, уничтожая что-то.
 - 482. Вы видели разницу между двумя предметами.
 - 483. Вы наблюдали за уменьшением какого-то предмета.
 - 484. Вы сделали что-то, что другие считали слишком трудным.
 - 485. Вам очень нравилось копать.
- ☐ *Зрительное восприятие*
 - ☐ *Запах*
 - ☐ *Осязание*
 - ☐ *Цвет*
 - ☐ *Тембр*
 - ☐ *Внешнее движение*
 - ☐ *Эмоция*
 - ☐ *Громкость*
 - ☐ *Положение тела*
 - ☐ *Звук*
 - ☐ *Вес*
 - ☐ *Свободное движение*

486. Вы разбросали много предметов.
487. Вы овладели чем-то, к чему относились с недоверием.
488. Вы делали с чем-то то, что вам нравилось.
489. Вы поняли предмет, относительно которого раньше были сомнения.
490. Вы пододвинули что-то к себе.
491. Вы напоили животное.
492. Вы видели, как падает какой-то предмет.
493. Вы жили в приятном месте.
494. Вы с нетерпением ждали.
495. Что-то выглядело слишком хорошо, чтобы это съесть.
496. Вам удалось передвинуть какой-то предмет в результате огромных усилий.
497. Вы вложили какой-то предмет внутрь чего-то.
498. Что-то ободрило вас.
499. Вы положили конец существованию какого-то предмета.
500. Вы обнаружили, что что-то, что вы считали врагом, на самом деле оказалось дру-
гом.
501. Вам доставляло удовольствие обладание чем-то.
502. Вы чувствовали, что никак не можете насытиться чем-то.
503. Вы прорубили вход в чём-то.
504. Вы избежали столкновения с каким-то предметом.
505. Вы успешно исследовали что-то опасное.
506. Вас что-то взволновало.
507. Вы дрессировали животное.
508. Вы перевернули какой-то предмет лицевой стороной вниз.
509. Какой-то предмет верно служил вам.
510. Вы отбросили что-то далеко от себя.
511. Вы заставили что-то двигаться быстро.
512. Вы преодолели страх перед каким-то предметом.
513. Вы покормили животное.
514. Вы без колебаний взяли первое, что попало вам под руку.
515. Вы подогнали предмет так, чтобы он подходил.
516. Вы видели, как кто-то убежал от какого-то предмета, и затем подошли к этому
предмету.
517. Вы стали владельцем чего-то, к чему раньше вам запрещалось прикасаться.
518. Вы успешно применили силу.
519. Вы гордились своей собственностью.
520. Какой-то предмет был вам другом.
521. Вы кого-то напугали с помощью какого-то предмета.
522. Вы удачно собрали какие-то предметы вместе.
523. Вы вырастили что-то.
524. Вы были щедры на какие-то предметы.
525. Вы хорошо что-то охраняли.
526. Какая-то вещь сделала вас очень счастливым.
527. Вы были рады причинять какой-то вред с помощью какого-то предмета.
528. Вы вылечили животное.
529. Вы помогли кому-то с помощью какого-то предмета.
530. Вы нашли то, что кто-то спрятал от вас.
531. Вы помешали чему-то плохому.
532. Вы проделали отверстие в каком-то предмете.

☐ *Зрительное восприятие*

☐ *Запах*

☐ *Осязание*

☐ *Цвет*

☐ *Тембр*

☐ *Внешнее движение*

☐ *Эмоция*

☐ *Громкость*

☐ *Положение тела*

☐ *Звук*

☐ *Вес*

☐ *Свободное движение*

- 533. Вы сильно нагрели какой-то предмет.
 - 534. Вы удачно поохотились.
 - 535. Вы поспешили, чтобы получить то, что вы хотели, и вам это удалось.
 - 536. Вы нанесли вред врагу каким-то предметом.
 - 537. Какой-то предмет дал вам возможность побездельничать.
 - 538. Вы осветили что-то с помощью чего-то.
 - 539. Вы придумали новый предмет и создали его.
 - 540. Вы сделали невозможное с помощью какого-то предмета.
 - 541. Вы наблюдали, как что-то проникает внутрь.
 - 542. Вы увеличили свою собственность.
 - 543. По своему выбору вы взяли один предмет вместо другого.
 - 544. Вас интересовал какой-то предмет.
 - 545. Кто-то был очень рад вашему изобретению.
 - 546. Вы уничтожили что-то плохое.
 - 547. Вы сделали так, чтобы какой-то предмет прыгал.
 - 548. Вы обнаружили, что что-то было действительно вашим.
 - 549. Вы в порыве счастья поцеловали какой-то предмет.
 - 550. К счастью, предмет появился слишком поздно.
 - 551. Вы при помощи какого-то предмета заставили кого-то смеяться.
 - 552. Вы измерили длину и ширину предмета.
 - 553. Вы обнаружили, что предмет лежит.
 - 554. Вы сделали так, что что-то появилось на свет.
 - 555. Вы хорошо осветили какое-то пространство.
 - 556. Вы были рады, что что-то было маленьким.
 - 557. Вы любили какой-то предмет и хранили его.
 - 558. Вы справились с каким-то механизмом, с которым не мог справиться кто-то другой.
 - 559. Вы контролировали предмет.
 - 560. Вы сделали так, что предмет издавал звуки музыки.
 - 561. Вы выведали секрет какого-то загадочного предмета.
 - 562. Вам нравилось выражать злобу по отношению к какому-то предмету.
 - 563. Вы освоили какую-то сложную вещь.
 - 564. Вы наблюдали, как два предмета соприкоснулись.
 - 565. Вы брызнули жидкостью вверх.
 - 566. Вы подогрели жидкость.
 - 567. Вы вылили жидкость.
 - 568. Вы смешали две жидкости.
 - 569. Вы размешали жидкость.
 - 570. Вы обнаружили, что что-то не было необходимым.
 - 571. Вы заставили животное подчиниться вам.
 - 572. Вы оказали кому-то услугу тем, что дали ему предмет.
 - 573. Вы купили что-то для какого-то случая.
 - 574. Вы закрыли какой-то предмет.
 - 575. Вы успешно привели в порядок несколько предметов.
 - 576. Вы раскрыли, каково происхождение чего-то.
 - 577. Вы причинили боль с помощью какого-то предмета, и вам это понравилось.
 - 578. Вы положили какой-то предмет себе в карман.
 - 579. Какой-то предмет заставил вас почувствовать себя богатым.
 - 580. Вы дали кому-то что-то ценное.
- ☐ *Зрительное восприятие*
 - ☐ *Запах*
 - ☐ *Осязание*
 - ☐ *Цвет*
 - ☐ *Тембр*
 - ☐ *Внешнее движение*
 - ☐ *Эмоция*
 - ☐ *Громкость*
 - ☐ *Положение тела*
 - ☐ *Звук*
 - ☐ *Вес*
 - ☐ *Свободное движение*

- ☐ *Зрительное восприятие*
 - 581. Вы смешали что-то, и получилось то, что было нужно.
 - 582. Вы предпочли один предмет другому.
 - 583. Вы предотвратили повреждение какого-то предмета.
 - 584. Вы победили в споре относительно какого-то предмета.
 - 585. Вы собрали дождевую воду.
 - 586. Вы приобрели ту жидкость, которая была вам нужна.
 - 587. Вы подняли какой-то предмет.
 - 588. Вы сохранили что-то редкое.
 - 589. Вы были рады получить что-то.
 - 590. Вы узнали какой-то предмет, который озадачил других.
 - 591. Вы приютили животное.
 - 592. Вы контролировали какое-то животное.
- ☐ *Запах*
 - 593. Вы восстановили предмет.
- ☐ *Осязание*
 - 594. Вы позволили кому-то сохранить что-то ценное.
- ☐ *Цвет*
 - 595. Вам удалось привести что-то в движение, хотя это не удавалось другим.
- ☐ *Тембр*
 - 596. Вы перенесли какой-то предмет в безопасное место.
- ☐ *Внешнее движение*
 - 597. Вы поместили какой-то предмет во что-то.
 - 598. Вы вытащили какой-то предмет из чего-то.
 - 599. Вы приобрели что-то редкое.
- ☐ *Эмоция*
 - 600. Вы устранили царапину на каком-то предмете.
 - 601. Вы при помощи предмета заставили кого-то кричать.
 - 602. Кто-то обнаружил, что с каким-то предметом слишком плохо обращались.
- ☐ *Громкость*
 - 603. Вы вытрясли жидкость из чего-то.
- ☐ *Положение тела*
 - 604. Вы вытащили животное из воды.
 - 605. Вы приобрели животное, предназначенное для съедения.
- ☐ *Звук*
 - 606. Вы привязали животное к столбу.
- ☐ *Вес*
 - 607. Вы боролись с каким-то предметом и справились с ним.
 - 608. Вы поглаживали рукой какой-то предмет.
- ☐ *Свободное движение*
 - 609. Вы были слишком сильным для какого-то предмета.
 - 610. Вам преподнесли что-то как дань уважения.
 - 611. Люди обнаружили, что вас надо поздравить в связи с каким-то предметом.
 - 612. Вы хорошо управляли каким-то предметом.
 - 613. Вы схватили предмет.
 - 614. Ваш поиск какого-то предмета был вознаграждён.
 - 615. Вы были рады видеть какой-то предмет.
 - 616. Вы поддерживали что-то.
 - 617. Вы преодолели что-то, что вам угрожало.
 - 618. Вы прекратили шум, исходивший от какого-то предмета.
 - 619. Вы убедили кого-то в ценности какого-то предмета.
 - 620. Вы потратили деньги впустую.
 - 621. Вы получили деньги.
 - 622. Вы отказались от каких-то денег, которые вам не причитались.
 - 623. Вы наблюдали, как удаляется какой-то ненужный предмет.
 - 624. Вы наблюдали, как приближается нужный предмет.
 - 625. Вы сделали так, что что-то летело по воздуху.
 - 626. Вы покинули пространство, которое вам не нравилось.
 - 627. Вы заполучили пространство, которое хотели.
 - 628. Вы восхищались каким-то пространством.
 - 629. Вы продвигались вперед в каком-то пространстве.

- 630. Вы чувствовали привязанность к какому-то пространству.
 - 631. Вы были рядом с каким-то пространством.
 - 632. Вы украсили какое-то пространство.
 - 633. Вы были рады уйти из какого-то пространства, в котором вы боялись находиться.
 - 634. Вы помогли создать пространство.
 - 635. Вам было приятно находиться одному в каком-то пространстве.
 - 636. Вы были в каком-то забавном месте.
 - 637. Вы покорили расстояние.
 - 638. Вы прошли через какое-то отвратительное место.
 - 639. Вы прибыли в приятное место.
 - 640. Вы открыли вход в какое-то пространство.
 - 641. Вы заверили кого-то в чём-то относительно какого-то пространства.
 - 642. Вас влекло в какое-то место.
 - 643. Вы проснулись в приятном месте.
 - 644. Вы сожгли всё в каком-то пространстве.
 - 645. Вы вслепую, но успешно, пробрались через какое-то место.
 - 646. Вам нравилось какое-то тёмное пространство.
 - 647. Вы сделали коробку.
 - 648. Вы вошли в приятное место.
 - 649. Вы забрали что-то из какого-то места.
 - 650. Вы заполнили какое-то место полностью.
 - 651. Вам понравилась коробка.
 - 652. Вы позволили занять какое-то пространство.
 - 653. Вы прорвались в пространство, в котором было запрещено находиться.
 - 654. Вы сделали хорошую клетку.
 - 655. Вы захватили какую-то область.
 - 656. Вы забрали ребенка из какого-то места.
 - 657. Вы привели в порядок пространство.
 - 658. Вам нравилось прыгать через какое-то пространство.
 - 659. Вы шли вниз в каком-то пространстве.
 - 660. Вы создали обширное пространство.
 - 661. Вы собрали много вещей в каком-то месте.
 - 662. Вы сделали так, что стало жарко.
 - 663. Вы сделали так, что стало светло.
 - 664. Вы уничтожили враждебную энергию.
 - 665. Вы зажгли свет.
 - 666. Вы регулировали огонь.
 - 667. Вы успешно использовали энергию.
 - 668. Вы сожгли что-то ненужное.
 - 669. Вы сделали хорошее освещение.
 - 670. Вы кипятили что-то.
 - 671. Вы сделали так, что машина работала.
 - 672. Вы рассеяли тепло.
 - 673. Вы охладили что-то.
 - 674. Вы вышли из тёмного места на светлое и приветливое.
 - 675. Вы были рады, что было темно.
 - 676. Вы оставили темноту позади.
 - 677. Вы были рады рассвету.
 - 678. Вы смотрели, как сгущаются сумерки.
- ☐ *Зрительное восприятие*
 - ☐ *Запах*
 - ☐ *Осязание*
 - ☐ *Цвет*
 - ☐ *Тембр*
 - ☐ *Внешнее движение*
 - ☐ *Эмоция*
 - ☐ *Громкость*
 - ☐ *Положение тела*
 - ☐ *Звук*
 - ☐ *Вес*
 - ☐ *Свободное движение*

679. Вы видели освещённые окна.
680. Вы нашли что-то, используя источник света.
681. Вы были рады войти в тёплое место.
682. Вы сделали холодное место тёплым.
683. Вы обогрели кого-то.
684. Вы разогрели какую-то еду.
685. Вы обнаружили, что огонь – это ваш помощник.
686. Вы почувствовали, что кто-то был теплее вас.
687. Вы с радостью ушли из холодного места.
688. Вы сделали пустынное место приятным.
689. Вы обнаружили, что кто-то ждал вас в темноте, и обрадовались этому.
690. Вы хорошо спланировали время.
691. Тяжёлые времена остались позади.
692. Для вас наступали хорошие времена.
693. Вы решили, что всё не так уж плохо.
694. Вы пришли к выводу, что хорошо провели время.
695. Вчера вы с пользой проводили время.
696. Сегодня вы приятно проводили время.

- ☐ *Зрительное восприятие*
- ☐ *Запах*
- ☐ *Осязание*
- ☐ *Цвет*
- ☐ *Тембр*
- ☐ *Внешнее движение*
- ☐ *Эмоция*
- ☐ *Громкость*
- ☐ *Положение тела*
- ☐ *Звук*
- ☐ *Вес*
- ☐ *Свободное движение*

Список 8

Воображение

Одной из важнейших составных частей процесса мышления является воображение. Воображение, в действительности, – это форма расчёта. Воображение выдаёт просчитанные инстинктивные решения, которые могут использоваться в будущем. Если воображение человека притуплено, его способность рассчитывать сильно нарушена. Воображение – это нечто хорошее, оно не является чем-то плохим. Например, мечтая, человек может превратить не очень приятное существование в сносную жизнь. Только при помощи воображения можно постулировать¹ будущие цели, которых человек собирается достичь.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> □ <i>Зрительное восприятие</i> □ <i>Запах</i> □ <i>Осязание</i> □ <i>Цвет</i> □ <i>Тембр</i> □ <i>Внешнее движение</i> □ <i>Эмоция</i> □ <i>Громкость</i> □ <i>Положение тела</i> □ <i>Звук</i> □ <i>Вес</i> □ <i>Свободное движение</i> | <p style="text-align: center;">Вспомните момент, когда:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вы предвидели, каким что-то должно быть, и устроили это соответственно. 2. Вы представили себе что-то и соорудили это. 3. Вы представили, как должно выглядеть какое-то место, и пошли туда. 4. Вас вынудили признать, что вы солгали, хотя вы сказали правду. 5. Кто-то привёл в беспорядок ваши вещи, а вы привели всё в прежнее состояние. 6. Вам очень нравилось заполнять пространство воображаемыми вещами. 7. Вы создали какой-то шедевр. 8. Вы видели, как что-то, выдуманное вами, становится реальностью. 9. Вы вообразили, что что-то существует, и разрушили это. 10. Вашу проницательность похвалили. 11. Вы запланировали, что вы будете делать в какое-то время, и сделали это. 12. Вы не обращали внимание на помехи и продолжали действовать в соответствии с расписанием. 13. Вы увидели, как можно улучшить какое-то пространство, и улучшили его. 14. Вы составили план, и люди следовали ему. 15. Дела шли более гладко, потому что вы думали о них именно так. 16. Вы извлекли выгоду из своего воображения. |
|---|---|

Если вы проанализируете слово *воображение*, то вы обнаружите, что оно означает просто постулирование образов или собирание по собственному желанию восприятий в форме созданий. Воображение – это нечто такое, что человек делает по собственной воле. Можно сказать, что заблуждение – это что-то, навязанное человеку его аберрациями. Всё, что человеку нужно знать о воображении, – это знать, когда он воображает что-то, а когда нет.

¹ **постулировать:** выдвигать в качестве реальности.

Список 9

Вэйлансы¹

Возможно, вы замечали, как при восприятии чего-то, что происходило в прошлом, вам иногда казалось, что вы находитесь внутри своего собственного тела, а иногда вы как бы наблюдали за собой со стороны. Есть такие люди, которые при воспоминании никогда не находятся вне своего тела, и такие, которые никогда не бывают в нём. У каждого человека есть множество вэйлансов. Под вэйлансом понимается действительная или мнимая личность. Собственный вэйланс – это действительная личность человека. Однако будьте уверены, что человек может запутаться в других телах и людях. Если он остаётся в своем собственном вэйлансе при воспоминании, то он видит то, что видел, так, как если бы он снова смотрел на это своими собственными глазами. Это весьма желательное положение дел. Можно сказать, что пребывание человека вне собственного вэйланса и пребывание в мнимом вэйлансе указывает на то, что он считает своё тело слишком опасным, чтобы мысленно в нём находиться. Пребывание вне вэйланса затрудняет контакт с восприятиями при воспоминании. Проходя предлагаемые списки раз за разом, вы обнаружите, что вам становится всё легче и легче снова видеть вещи своими глазами.

В данном списке вопросов, да и при любом воспоминании, следует стараться принять собственную точку зрения, то есть видеть место действия и воспринимать его так, как вы сами это делали в тот момент.

☐ *Зрительное восприятие*

Вспомните момент, когда:

☐ *Запах*

☐ *Осязание*

☐ *Цвет*

☐ *Тембр*

☐ *Внешнее движение*

☐ *Эмоция*

☐ *Громкость*

☐ *Положение тела*

☐ *Звук*

☐ *Вес*

☐ *Свободное движение*

1. Вы наблюдали, как человек, который вам не нравился, делал то, что вам нравилось делать.
2. Вы видели, как человек, который вам нравился, делал то, что вам не нравилось делать.
3. Вы наблюдали, как человек, который вам нравился, делал то, что вам нравилось делать.
4. Вы видели, как человек, который вам не нравился, делал то, что вам не нравилось делать.
5. Вы заметили, что на ком-то было надето то же, что и на вас.
6. Вы заметили, что у кого-то те же манеры, что и у вас.
7. Вы переняли чьи-то манеры.
8. Вы обнаружили, что к вам и к собаке относятся одинаково.
9. Вы строили гримасы, глядя на себя в зеркало.
10. Вы решили, что будете совершенно не похожи на какого-то человека.
11. Вы обнаружили, что вы похожи на какой-то предмет.
12. Вас поставили в один ряд с неприятным человеком.

¹ **вэйланс:** личность. Термин используется для обозначения ситуации, когда один человек «одалживает» личность у другого. Вэйланс – это замена себя, принятая после потери доверия к самому себе. Преклир в «вэйлансе своего отца» ведет себя так, будто он является своим отцом.

13. Вас поставили в один ряд с приятным человеком.
14. Вы обнаружили, что одеты так же, как многие другие.
15. Вы обнаружили, что вы всё же отличаетесь от какого-то человека.
16. Вы заметили разницу между собой и другими.
17. Вы ели вместе с кем-то, кто вам нравился.
18. Вы встретили человека, который напоминал вам кого-то, и заметили разницу между ними.
19. Вы шагали в ногу с кем-то, кто вам нравился.
20. Вы ехали верхом вместе с кем-то, кем вы восхищались.
21. Вам пришлось принять такое же положение, как то, что занимал кто-то другой.
22. Вы играли с людьми, которые вам нравились.
23. Вы обнаружили, что делаете что-то, потому что кто-то делал это, когда вы были совсем ребёнком.
24. Вы обнаружили, что отказываетесь делать что-то, потому что кто-то делал это, когда вы были совсем ребёнком.

Заметьте, что в английском языке слово «like», которое означает «восхищаться или испытывать к кому-то любовь», также означает «быть похожим на кого-либо». Можно сказать, что стремление к вэйлансам заключается в попытке быть похожим на своих друзей и непохожим на врагов. К сожалению, в жизни человека часто проводятся сравнения и обнаруживаются сходства между ним и его врагами, а также отмечаются различия между ним и его друзьями. С этим желательно разобраться, чтобы вы чувствовали себя свободно и могли выполнить любое движение или действие любого человека, не связывая при этом данное действие или движение ни с другом, ни с врагом.

Чтобы устранить отождествление человеком самого себя с одними людьми и отделение им себя от других, в список 9, в качестве второй части, добавлены следующие вопросы.

☐ *Зрительное восприятие*

☐ *Запах*

☐ *Осязание*

☐ *Цвет*

☐ *Тембр*

☐ *Внешнее движение*

☐ *Эмоция*

☐ *Громкость*

☐ *Положение тела*

☐ *Звук*

☐ *Вес*

☐ *Свободное движение*

Вспомните:

1. Человека, который внешне похож на вас.
2. Человека, у которого те же проблемы с телом, что и у вас.
3. Человека, у которого вы переняли какую-то характерную манеру.
4. Человека, напоминающего вам животное, которое вы знали.
5. Человека, который нелестно сравнил вас с неприятными людьми.
6. Человека, который лестно сравнил вас с приятными людьми.
7. Двух людей, которых вы перепутали друг с другом.
8. Человека, которого вы знали давно, похожего на того, с кем вы вместе живёте.
9. Человека, которого вы знали раньше, напоминающего вам человека, с которым вы сейчас как-то связаны.
10. Того, на кого вы больше всего похожи. Кто это сказал?
11. Кто обычно боялся проявления чувств?
12. Кто не любил есть?
13. Кого никогда не считали стоящим?
14. Кто слишком много общался с людьми?
15. Кто всем портил жизнь?
16. У кого были плохие манеры?

17. У кого из тех, кого вы знали раньше, была боль, которая беспокоит вас?
18. На кого вы хотели бы быть похожим больше всего?
19. На кого вы очень не хотели бы быть похожим?
20. Кто считал, что вы ни на что не годитесь?
21. Кто пытался держать вас «в узде»?
22. Кто льстил вам?
23. Кто кормил вас?

Было бы хорошо ещё раз пройти вторую половину списка 9 и вспомнить конкретные случаи со всеми возможными восприятиями, которые иллюстрируют ответы на эти вопросы.

- ☐ *Зрительное восприятие*
- ☐ *Запах*
- ☐ *Осязание*
- ☐ *Цвет*
- ☐ *Тембр*
- ☐ *Внешнее движение*
- ☐ *Эмоция*
- ☐ *Громкость*
- ☐ *Положение тела*
- ☐ *Звук*
- ☐ *Вес*
- ☐ *Свободное движение*

Список 10

Прерывания

Медлительная или неуверенная речь, отчасти страх перед аудиторией, медленное вычисление, то есть мышление, и неуверенность в выборе курса действий происходят главным образом от того, что кто-то прерывал физические действия человека, когда тот был ребёнком.

Физические действия ребёнка постоянно прерываются из-за того, что он может причинить себе вред. Он тянется к чему-то, а его не пускают, и не просто словами, а убирая его самого от объекта или убирая объект от него. Его не пускают в те пространства, в которые он хочет войти, отталкивая его назад. Он хочет одну вещь, а ему дают другую. Таким образом постоянно прерывается его селф-детерминизм, проявляющийся в его попытках исследовать материю, энергию, пространство или время, попытках добывать их или избавляться от них. Начиная с этих прерываний, имевших место в раннем возрасте, ребёнок строит длинную цепь¹ случаев прерываний, осуществляемых не просто при помощи слов, а при помощи барьеров и препятствий в физической вселенной. Если человек не испытывал постоянные прерывания в детстве, он способен аналитически оценивать более поздние прерывания, но если в обращении с ним в раннем возрасте было много прерываний и отказов, то его способность принятия решений подавляется, не говоря уже о его способности говорить и мыслить.

Вспоминание особых случаев, которые запрашиваются в данном списке, позволяет увидеть эти цепи прерываний и лишает их силы.

☐ *Зрительное восприятие*

☐ *Запах*

☐ *Осязание*

☐ *Цвет*

☐ *Тембр*

☐ *Внешнее движение*

☐ *Эмоция*

☐ *Громкость*

☐ *Положение тела*

☐ *Звук*

☐ *Вес*

☐ *Свободное движение*

Вспомните момент, когда:

1. Какой-то объект сопротивлялся вам, и вы преодолели это.
2. Вы не могли двигаться, а потом вам удалось сбежать.
3. Кто-то забрал у вас что-то, что вы делали, и закончил это.
4. Ваше физическое действие было прервано.
5. Какая-то машина не заводилась.
6. Кто-то неожиданно прыгнул на вас.
7. Вам рассказали историю о привидениях.
8. Вам пришлось отказаться от карьеры.
9. Кто-то дотронулся до вашего рта.
10. Вы попытались поднять руку, но вам помешали.
11. Вы увидели, что дорога перекрыта.
12. Вы не могли втиснуть что-то куда-то.
13. Вас остановил друг.
14. Ваш отец показал вам, как это делается на самом деле.
15. Кто-то заставил вас заботиться о чём-то.

¹ **цепь:** серия инцидентов похожего типа.

- 16. Вам продемонстрировали, что вы неправильно чем-то пользовались.
- 17. Вас поправили «для вашего же блага».
- 18. Вы знали кого-то, у кого была мания употреблять только правильные слова.
- 19. Вам «помогли», закончив ваше высказывание.
- 20. В последний момент вы не смогли пойти.
- 21. Вы знали кого-то, кто поправлял вас, когда вы использовали какие-то слова в песнях.
- 22. Вам не разрешили плакать.
- 23. Шум действовал кому-то на нервы.
- 24. Вы не могли закончить что-то из-за нехватки времени.
- 25. Вы должны были быть терпеливым.
- 26. Вы не могли пойти сразу.
- 27. Вы шли, но вас остановили.
- 28. Кто-то пытался вас остановить, но вы всё равно продолжали.
- 29. Вы пользовались чем-то именно так, как хотели.
- 30. Вас не остановили.
- 31. Вы освободились и продолжали.
- 32. Вы всё равно закричали.
- 33. Вы завершили что-то вопреки кому-то.
- 34. Вам пришлось перестать торопливо заглатывать еду.
- 35. Вы пили всё, что хотели.
- 36. Вы не должны были драться.
- 37. Кто-то сдержал мышечную реакцию.
- 38. Вы были полны энтузиазма, но кто-то вас быстро охладил.
- 39. Вы продолжали, несмотря на усталость.
- 40. Вы избавились от какой-то привычки.
- 41. Вы обнаружили, что кто-то не был таким сильным, каким вы его считали.
- 42. Вы обнаружили, что всё-таки можете этим обладать.
- 43. Вы поняли, что настоящей причиной был эгоизм.
- 44. Вы вышли из-под чьей-то власти.
- 45. Вы обнаружили, что это всё-таки не было сделано ради вашего собственного блага.
- 46. Вы сдержались и не перебили кого-то.
- 47. Вы обнаружили, что другие люди не были мудрее вас.
- 48. Все думали, что вы были неправы, но оказалось, что правда была на вашей стороне.
- 49. Вы всё равно достигли цели.
- 50. Вы обнаружили, что другой человек ни на что не годится.
- 51. Вы обуздали желание разрушить что-то.
- 52. Вы нарушили закон, и это сошло вам с рук.
- 53. Молния не ударила в вас.
- 54. Вы что-то починили.
- 55. Вы не обращали внимания на попытку прервать ваше чтение.

☐ *Зрительное восприятие*

☐ *Запах*

☐ *Осязание*

☐ *Цвет*

☐ *Тембр*

☐ *Внешнее движение*

☐ *Эмоция*

☐ *Громкость*

☐ *Положение тела*

☐ *Звук*

☐ *Вес*

☐ *Свободное движение*

Список 11

Обесценивание

Аберрированные люди используют два отличающихся друг от друга и очень аберрированных метода контролирования других. Первый состоит в принуждении другого человека делать в точности то, чего от него хотят, с помощью механизма перекладывания вины и отказа в дружбе или поддержке в случае, если не будет немедленного повиновения. Другими словами, «делай именно то, что я тебе говорю, иначе я не буду твоим союзником». Это – откровенная попытка господствования. Кроме того, делаются попытки с помощью гнева, прямой критики, обвинений и других механизмов заставить другого человека подчиняться, принижая его. Второй метод можно назвать «господствованием путём уничижения¹». Это скрытый метод, и очень часто человек, к которому он применяется, ничего не подозревает, зная только то, что он очень несчастен. Этот метод господствования применяется трусом. Тот, кто им пользуется, чувствует, что он меньше того человека, по отношению к которому он его применяет, но не имеет честности и мужества признаться в этом самому себе. И тогда он начинает, подобно термитам в Калифорнии, подтачивающим фундамент, «уменьшать величину» другого человека, пользуясь мелкими придирками и критикой. Человек, ищущий господства, наносит сильные удары по гордости и способностям своей мишени, и в то же время, если в какой-то момент его мишень бросает ему вызов, человек, использующий этот механизм, утверждает, что он делает всё это исключительно из желания помочь и по дружбе, или полностью отрицает то, что было сделано. Из этих двух методов второй приносит намного больше вреда. Человек, использующий этот метод, стремится снизить значимость другого человека до такой степени, когда того можно будет полностью контролировать, и не останавливается до тех пор, пока мишень не будет сбита с толку и ввергнута в апатию. Наименьшим общим знаменателем уничижения можно считать «обесценивание». Тот, кто уничижает кого-то, стремится обесценить не только личность, но также навыки и знания своей мишени. О её имуществе говорится, что оно не так значительно, как могло бы быть. Её жизненный опыт почти ни во что не ставится. Её внешность, сила, физические достоинства, способности и потенциал также обесцениваются. Всё это делается так скрытно, что может показаться, что это предпринимается «в интересах» мишени. Тот, кто уничижает кого-то, стремится «улучшить» человека, которого обесценивает.

Первым в этом списке, конечно, должен быть вопрос о том, сколько вы знали людей, которые постоянно под маской желания помочь стремились растерзать вас как личность, снизить значимость вашего будущего, ваших надежд, вашей цели и самой энергии вашей жизни?

Вспомните момент, когда:

¹ **уничижение:** метод обращения с другими, применяемый людьми, находящимися низко на шкале тонов. Здесь человек стремится сделать отдельных людей меньше, так что он становится больше, чем они, и, таким образом, может контролировать их. Тот, кто применяет «уничижение», предпочитает видеть человека больным, а не здоровым, потому что больной человек менее опасен, чем здоровый, в соответствии с «мышлением», имеющим место среди таких людей.

1. Человек, который был гораздо ниже вас ростом, возмутился по поводу вашего роста.
 2. Человек, который был выше вас ростом, заставил вас чувствовать себя неполноценным.
 3. Какой-то человек не давал вам закончить что-то.
 4. Какой-то объект был слишком большим для вас.
 5. Вы нашли какое-то пространство слишком большим.
 6. Вас оттолкнули, потому что вы были слишком маленьким.
 7. Вы не вошли в команду.
 8. Вы обнаружили, что соответствовали каким-то требованиям.
 9. Вы обнаружили, что кто-то лгал о том, какой вы плохой.
 10. Вы обнаружили, что вы всё же были правы.
 11. Вы пришли к выводу, что ваше решение было самым лучшим.
 12. Вы решили проблему, которую никто не мог решить.
 13. Вы обнаружили, что в мире существуют и более некрасивые люди, чем вы.
 14. Вы обнаружили, что можете игнорировать чье-то мнение.
 15. Вы обнаружили, что кто-то считает, что вы действительно сделали что-то хорошее.
 16. Вашей внешностью восхищались.
 17. Вы справились с какой-то машиной.
 18. Вы совершили очень трудное путешествие.
 19. Вы обнаружили, что тот, кто злословил в ваш адрес, был непорядочным и в других отношениях.
 20. Вы обнаружили, что были больше и сильнее какого-то животного.
 21. Вы почувствовали свою компетентность.
 22. Вы одержали безоговорочную победу над кем-то.
 23. Враг кричал, прося пощады.
 24. Вы побили кого-то до крови.
 25. Вы забрали львиную долю чего-то и оставили это себе.
 26. Вы заставили кого-то почувствовать ваш вес.
 27. Вы были слишком тяжелы для кого-то.
 28. Вы убили что-то живое.
 29. Вы победили.
 30. Вам удалось уйти от кого-то, кто обесценивал вас.
 31. Вы обнаружили, что были правы, а «старик» – нет.
 32. Вы поняли, что можете стать лучше.
 33. Вы поправились, когда они уже не надеялись на это.
 34. Вы удивились собственной выносливости.
 35. Вы обнаружили, что действительно поняли что-то.
 36. Вы выполнили работу, которую все считали невыполнимой.
 37. Сегодня вы гордились собой.
- ☐ *Зрительное восприятие*
 - ☐ *Запах*
 - ☐ *Осязание*
 - ☐ *Цвет*
 - ☐ *Тембр*
 - ☐ *Внешнее движение*
 - ☐ *Эмоция*
 - ☐ *Громкость*
 - ☐ *Положение тела*
 - ☐ *Звук*
 - ☐ *Вес*
 - ☐ *Свободное движение*

Список 12

Погодные условия

В окружающей человека среде первым его врагом является погода. Дома, печи, одежда и даже пища – в той степени, в которой она даёт телу тепло и подвижность, – являются оружием, защищающим человека от бури, холода, жары и тьмы.

Вспомните случай, когда:

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|--|
| ☐ | <i>Зрительное восприятие</i> | 1. Вы преодолели штормовой ветер. |
| ☐ | <i>Запах</i> | 2. Вам нравился гром. |
| ☐ | <i>Осязание</i> | 3. Вы играли в снегу. |
| ☐ | <i>Цвет</i> | 4. Вам нравился солнечный свет. |
| ☐ | <i>Тембр</i> | 5. Все говорили, что слишком жарко, а вам нравилось это. |
| ☐ | <i>Внешнее движение</i> | 6. Вы преодолели водное пространство. |
| ☐ | <i>Эмоция</i> | 7. Дождь был успокаивающим. |
| ☐ | <i>Громкость</i> | 8. Вы были рады, что день был облачным. |
| ☐ | <i>Положение тела</i> | 9. Ветер приятно взволновал вас. |
| ☐ | <i>Звук</i> | 10. Была тёплая ночь. |
| ☐ | <i>Вес</i> | 11. Вам было приятно видеть солнце. |
| ☐ | <i>Свободное движение</i> | 12. Погода была приветливой. |
| | | 13. Вы преодолели прибой. |
| | | 14. Воздух был бодрящим. |
| | | 15. Вы были рады времени года. |
| | | 16. Вы согрелись после того, как замёрзли. |
| | | 17. Рассвет приятно взволновал вас. |
| | | 18. Вы чувствовали, что звёзды принадлежат вам. |
| | | 19. Градина приятно взволновала вас. |
| | | 20. Вы рассмотрели узор снежинок. |
| | | 21. Роса была блестящей. |
| | | 22. Стелился лёгкий туман. |
| | | 23. Вы преодолели натиск сильного ветра. |
| | | 24. На улице была ужасная погода, и вам было уютно дома. |
| | | 25. Был приятный ветер. |
| | | 26. Вы пережили что-то. |
| | | 27. Вы поняли, что вам нравился климат той местности, где вы живёте. |
| | | 28. Вы были рады, что наступила весна. |
| | | 29. Вы чувствовали, что можете преодолеть все ветры в мире. |
| | | 30. Вы восхищались бурей. |
| | | 31. Вы радовались при виде молнии. |

Начните снова со списка 1 и продолжайте прорабатывать все списки, до тех пор пока книга не будет пройдена много раз.

Специальные списки, используемые в сессии

Воображение

Если, вспоминая что-либо, вы получили неприятные ощущения

А

При вспоминании некоторых случаев из вашей жизни у вас могут появиться неприятные ощущения. Есть несколько способов преодолеть это. Если в ситуации, которую вы вспомнили, присутствует действительная физическая боль, не пытайтесь заставить себя ещё больше углубиться в эту ситуацию, а сосредоточьтесь на более поздних случаях, которые постепенно вернут вас в настоящее время. В этом вам помогут предлагаемые ниже вопросы.

1. Вспомните приятный случай, который произошёл позже.
2. Вспомните, что вы делали в это время в прошлом году.
3. Вспомните момент, когда вы действительно получали удовольствие.
4. Вспомните, что вы делали в это время в прошлом месяце.
5. Вспомните, что вы делали вчера.
6. Вспомните что-нибудь приятное, случившееся сегодня.

☐ *Зрительное восприятие*

☐ *Запах*

☐ *Осязание*

☐ *Цвет*

☐ *Тембр*

☐ *Внешнее движение*

☐ *Эмоция*

☐ *Громкость*

☐ *Положение тела*

☐ *Звук*

☐ *Вес*

☐ *Свободное движение*

Вспомните всё это последовательно ещё раз.

Б

Если физической боли не было, но была грусть, вспомните следующее:

1. Следующий после той ситуации случай, когда вы приобрели что-то, что вам нравилось.
2. Вспомните что-то, что у вас есть сейчас и от чего вы получаете удовольствие.
3. Вспомните что-то, что вы давно хотели и наконец получили.
4. Вспомните случай, когда кто-то был очень мил с вами.
5. Вспомните, когда вы последний раз получили деньги.
6. Вспомните вчерашний обед.
7. Вспомните приём пищи сегодня.

Вспомните все эти случаи ещё раз со всеми доступными вам восприятиями.

В

Если, проводя процессинг, вы постоянно сталкиваетесь со случаями, в которых присутствует физическая боль и моменты горя, и ничего не можете с этим поделать, обратитесь к профессиональному дианетическому одитору – он поможет вам подняться до такого состояния, когда прохождение списков будет приносить пользу.

Если вы просто почувствуете неудобство, без особой грусти или физической боли, испытывая лишь желание избежать воспоминания, используйте следующий список:

- | | |
|---|---|
| ☐ <i>Зрительное восприятие</i> | 1. Вспомните этот случай снова во всей полноте от начала до конца. |
| ☐ <i>Запах</i> | 2. Вспомните этот случай ещё раз. |
| ☐ <i>Осязание</i> | 3. Вспомните более ранний случай, подобный этому. |
| ☐ <i>Цвет</i> | 4. Вспомните ещё более ранний случай, подобный этому. |
| ☐ <i>Тембр</i> | 5. Вспомните самый ранний случай, который вы можете найти. |
| ☐ <i>Внешнее движение</i> | 6. Вспомните все эти случаи, один за другим, во всей их полноте. |
| ☐ <i>Эмоция</i> | 7. Вспомните все эти случаи ещё раз, один за другим, от самого раннего до самого позднего. |
| ☐ <i>Громкость</i> | 8. Ещё раз вспомните все эти случаи. |
| ☐ <i>Положение тела</i> | 9. Пройдите по цепи подобных случаев и найдите более поздние случаи, вплоть до настоящего времени. |
| ☐ <i>Звук</i> | 10. Вспомните какой-нибудь приятный случай, произошедший в последние несколько дней. Получите все возможные восприятия в нём. |
| ☐ <i>Вес</i> | 11. Вспомните, что вы делали час назад. |

Г¹

- ☐ *Свободное движение*

Этот список обычно восстанавливает душевное равновесие при появлении любого из упомянутых выше состояний.

1. Вспомните момент, который действительно представляется вам реальным.
2. Вспомните момент, когда вы чувствовали настоящее аффинити² со стороны кого-то.
3. Вспомните момент, когда кто-то поддерживал с вами хорошее общение.
4. Вспомните момент, когда вы чувствовали сильное аффинити к кому-то.

¹ Во многих других книгах, лекциях и работах Л. Рона Хаббарда по технологии этот список называется «предпоследний список “Самоанализа”». – Редактор.

² **аффинити**: степень расположения, или дружеского отношения, или их отсутствие. Аффинити – это способность или готовность быть на некотором расстоянии. Когда аффинити велико, люди способны, или готовы, или им нравится находиться рядом друг с другом. Когда аффинити не хватает, люди не способны, не готовы или им не нравится находиться рядом друг с другом. Аффинити – это одна из составляющих понимания.

- ☐ *Зрительное восприятие*
 - ☐ *Запах*
 - ☐ *Осязание*
 - ☐ *Цвет*
 - ☐ *Тембр*
 - ☐ *Внешнее движение*
 - ☐ *Эмоция*
 - ☐ *Громкость*
 - ☐ *Положение тела*
 - ☐ *Звук*
 - ☐ *Вес*
 - ☐ *Свободное движение*
5. Вспомните момент, когда вы знали, что действительно общаетесь с кем-то.
 6. Вспомните момент, когда несколько человек полностью с вами согласились.
 7. Вспомните момент, когда вы были согласны с кем-то другим.
 8. Вспомните момент, имевший место за последние два дня, когда вы чувствовали себя любящим.
 9. Вспомните момент, имевший место за последние два дня, когда кто-то чувствовал любовь к вам.
 10. Вспомните момент, имевший место за последние два дня, когда вы поддерживали хорошее общение с кем-то.
 11. Вспомните момент, имевший место за последние два дня, который действительно представляется вам реальным.
 12. Вспомните момент, имевший место за последние два дня, когда вы поддерживали хорошее общение с людьми.

Вспоминайте по несколько случаев при ответе на каждый вопрос.

В медицинской практике и в результате проведенных экспериментов было обнаружено, что во время процессинга требуется витамин В₁³ в больших количествах. Установлено, что эффективность процессинга существенно повышается при хорошей протеиновой диете и приёме от 100 до 200 миллиграммов витамина В₁ в день. Обнаружено, что если не принимать В₁ и не придерживаться усиленной протеиновой диеты, то во время процессинга возникает нервозность и ночные кошмары. Обратите внимание, что это уже многие годы известно медицине, и Дианетика не открыла здесь ничего нового.

Список для завершения сессии

Всякий раз, когда вы проводите самому себе сессию процессинга, вы должны заканчивать её следующей процедурой, которая проводится без диска.

1. Быстро просмотрите мысленно сессию, которую вы только что закончили.
2. Мысленно просмотрите ещё раз то, что вы делали, обращая особое внимание на то, как вы сидели.
3. Мысленно пройдите по сессии от начала до конца, обращая внимание только на то, что вы делали руками, и на вещи в окружающем мире, звуки которых вы слышали во время сессии.
4. Задержите ваше внимание на каком-нибудь приятном предмете, находящемся сейчас около вас.

Проходите этот список снова и снова, пока вы не почувствуете себя бодрым в отношении вашего непосредственного окружения.

³ В₁: витамин, другое название – «тиамин». Жизненно необходим для функционирования нервов.

Об авторе

Л. Рон Хаббард – один из самых известных и читаемых авторов в истории, главным образом потому, что его работы выражают непосредственное знание природы человека – знание, полученное не в результате отстранённого наблюдения, а в результате общения на протяжении всей жизни с людьми из различных слоёв общества.

Как сказал Л. Рон Хаббард: «Нельзя познать жизнь, сидя в башне из слоновой кости и размышляя о жизни. Чтобы познать жизнь, надо быть её частью». Именно так он и жил.

С юных лет он начал поиски знания о природе человека. Когда ему было восемь лет, за его плечами уже лежало немало дорог. К девятнадцати годам его приключения включали несколько путешествий в Китай, Японию и другие страны Востока и южной части Тихого океана – это составило более четырёхсот тысяч километров. Путешествуя, он близко познакомился с двадцатью одной народностью и культурой мира.

По возвращении в Соединённые Штаты Рон возобновил своё образование, изучая математику и инженерное дело в университете Джорджа Вашингтона; там же он посещал один из первых курсов по ядерной физике. В ходе обучения он осознал, что ни на Востоке, ни на Западе нет исчерпывающего ответа на вопросы, которые ставит жизнь. Несмотря на все достижения человека в области физических наук, никто так никогда и не создал *работающей* технологии разума и жизни. А существовавшие «технологии» разума – психология и психиатрия – были в действительности варварскими, ложными предметами, не более действенными, чем методы шаманов джунглей. Рон взял на себя ответственность за заполнение этой бреши в знаниях, которая была у человечества.

Он финансировал свои ранние исследования писательским трудом, став одним из самых популярных авторов в «золотой век» приключенческой и научно– фантастической литературы, в 30-е и 40-е годы. Его работу прервала только действительная служба в военно-морском флоте США во время второй мировой войны.

Став частично инвалидом в конце второй мировой войны, Рон применил то, что он узнал в ходе своих исследований. Он сделал открытия и разработал методы, которые дали ему возможность излечиться от ран самому и помочь вернуть здоровье другим. В это время были сформулированы основные принципы технологии Дианетики.

В 1947 году он изложил свои открытия в первой работе, которая в то время не была опубликована, а разошлась среди друзей. Они размножали её и передавали другим. (Эта книга была официально опубликована в 1951 году под названием «Дианетика: первоначальные тезисы», а сейчас издаётся под названием «Динамики жизни».) Интерес, вызванный этой работой, повлёк за собой лавину просьб о более подробной информации.

Рон пытался передать все свои открытия Американской психиатрической ассоциации и Американской медицинской ассоциации, для того чтобы они могли использовать их. Но несмотря на тот факт, что его работа была бы полезной для них и оказала бы огромную помощь обществу, его предложения были отвергнуты. Эти организации, преследуя свои корыстные интересы, решили, что Дианетика может нанести ущерб их прибыли (которая основывалась и основывается на количестве болезней и безумств в нашей культуре), и обру-

пились с нападками на Рона и его работу. Поэтому он решил написать исчерпывающий учебник по этому предмету и передать его непосредственно людям.

Благодаря выходу в свет книги «Дианетика: современная наука душевного здоровья» 9 мая 1950 года исчерпывающее руководство по применению новой технологии Л. Рона Хаббарда впервые стало широко доступным. «Дианетика» вызвала невероятный интерес у общественности. Книга взлетела на вершину списка бестселлеров газеты «Нью-Йорк Таймс». Она оставалась там неделю за неделей. В течение буквально нескольких месяцев после её публикации возникло более чем 750 групп, изучающих Дианетику.

После публикации этого феноменального бестселлера Рона стали просить изложить более подробно этот предмет и ответить на всё возрастающую лавину вопросов. Он предпринял дальнейшие исследования, регулярно осведомляя общественность о своих последних открытиях, читая лекции и выпуская бюллетени, журналы и книги.

«Самоанализ» был одной из этих книг. Рон задумал его как простой учебник по самопомощи, который каждый может использовать, работая с ним по несколько минут в день. «Самоанализ» уникален тем, что, в действительности, через его страницы Рон одитирует читателя. Процессы из этой книги направлены на специфические аспекты кейса, такие как способность вспоминать восприятия звука, голоса, запаха и т. д. За счёт такой своей направленности, эти процессы позволяют человеку получить всю пользу от прохождения инграмм в дианетическом одитинге с большей лёгкостью.

Успех Дианетики не был финальным шагом в работе Рона. Дальнейшие исследования привели его к открытию основных истин самой жизни, и на основе этих открытий он разработал Саентологию – первую полностью работающую технологию по улучшению жизни.

На протяжении более чем тридцати лет, в течение которых Рон продолжал свои исследования в области разума и жизни, количество написанных им книг и прочитанных им лекций продолжало расти.

В настоящее время эти работы, включая учебные фильмы, демонстрации и инструкции, изучаются и применяются в сотнях церквей, миссий и организаций Саентологии на каждом континенте.

Целиком завершив и упорядочив свои исследования, Л. Рон Хаббард оставил своё тело 24 января 1986 года.

Работа Рона открыла новую дорогу для человечества. Благодаря его усилиям в наши дни существует полностью работающая технология, применяя которую, люди могут помогать друг другу улучшать жизнь и добиваться своих целей.

Миллионы людей во всём мире считают, что у них нет лучшего друга, чем Рон.

Глоссарий

абerrация: отклонение от рационального мышления или поведения. Это значит ошибаться, совершать промахи или, более точно, иметь фиксированные идеи, которые не являются правдой. Это слово также используется в его научном значении. Оно значит «отклонение от прямой линии». Если линия, которая должна соединить точки А и Б, *абerrированна*, то она пойдёт из точки А в какую-то другую точку, в следующую точку, в следующую точку, в следующую точку и в конце концов прибудет в точку Б. В своём научном значении это слово также значит «отсутствие прямизны» или «видеть искажённым» (например, человек видит лошадь, но думает, что видит слона). Абerrированное поведение – это неправильное или неразумное поведение. Абerrация противоположна состоянию душевного здоровья. Слово произошло от латинского *aberrare*, что значит «блуждать, брести прочь» (от латинского *ab-* «от, прочь» и *errare* – «блуждать»).

аксиома: формулировка естественного закона того же порядка, что и законы в физических науках.

алёртность: готовность к действию, внимательность и полное осознание происходящего.

артрит: воспаление сустава или суставов.

атомная физика: раздел физики, который изучает поведение, структуру и составные части атомов.

аффинити: степень расположения, или дружеского отношения, или их отсутствие. Аффинити – это способность или готовность быть на некотором расстоянии. Когда аффинити велико, люди способны, или готовы, или им нравится находиться рядом друг с другом. Когда аффинити не хватает, люди не способны, не готовы или им не нравится находиться рядом друг с другом. Аффинити – это одна из составляющих понимания.

бушель: в Англии, США и некоторых других странах: мера объёма жидкостей, сыпучих веществ (приблизительно 35–36 литров).

бэйсик: (от англ. *basic* – основной, начальный) первое происшествие, связанное с определённым типом боли, неприятным ощущением, дискомфортом и т. п., записанное в виде умственных образов-картинок. Первая инграмма на любой цепи похожих инграмм. «Бэйсик» – это просто первый. См. также цепь и инграмма в этом глоссарии.

взаимный одитинг: это деятельность группы, состоящей из двух человек, которые с помощью дианетического и саентологического одитинга помогают друг другу достичь улучшений в жизни.

вспоминание на аналитическом уровне: вспоминание вещей или случаев, записанных на сознательном уровне, в отличие от тех вещей или случаев, которые содержатся в реактивном уме.

вспоминать: воскресить в памяти что-либо, произошедшее в прошлом; это делается человеком, который находится в настоящем времени. Это *не является* повторным переживанием прошлого события, проживанием или прохождением его вновь. «Вспомнить» *не значит* возвратиться в то время, когда что-либо произошло. «Вспомнить» просто означает, что человек, находясь в настоящем времени, думает о чём-либо, воскрешает что-либо в своей памяти, направляет своё внимание на что-либо, произошедшее в прошлом, – и он делает всё это, оставаясь в настоящем времени.

вторичная инграмма: период страданий, вызванный тем, что индивидуум испытал серьёзную потерю или угрозу потери. Сила и мощь вторичной инграммы обуславливаются лежащими под ней инграммами физической боли.

вуду: примитивная религия, основанная на вере в магию, колдовство и чары. Эта религия зародилась в Африке и до сих пор практикуется некоторыми народами Вест-Индии (большой группы островов между Северной и Южной Америкой).

«выкипание»: состояние затуманенности сознания и сонливости; это значит, что какой-то период жизни человека, когда он находился в бессознательном состоянии, немного рестимулировался. См. *также* рестимуляция в этом глоссарии.

вэйланс: личность. Термин используется для обозначения ситуации, когда один человек «одалживает» личность у другого. Вэйланс – это замена себя, принятая после потери доверия к самому себе. Преклир в «вэйлансе своего отца» ведёт себя так, будто он является своим отцом.

высокоэтичный: от слова «этика», что означает «рациональность, направленная к высшему уровню выживания индивидуума, будущей расы, группы и человечества». Этика является здравомыслием. Это то, как человек представляет себе оптимальное выживание.

гипноз: введение человека в транс с целью внушения. Гипноз уменьшает селф-детерминизм посредством введения в разум гипнотизируемого команд другого человека ниже уровня осознания.

гормон: вещество, образующееся в каком-нибудь органе тела (железах) и переносимое жидкостями тела к другому органу или тканям, где оно оказывает специфическое воздействие; сейчас гормоны часто синтезируются искусственно.

градуированная шкала: шкала состояний, градуированная от нуля до бесконечности. На шкале выживания все состояния, которые находятся выше нуля или центра, ведут всё к большему и большему выживанию, приближаясь к бесконечному выживанию (бессмертию); а все состояния, которые находятся ниже нуля, являются более и более невыживательными, приближаясь к бесконечному невыживанию (смерти). Абсолюты считаются недостижимыми.

дерматит: воспаление кожи.

диабет: заболевание, при котором сахар и крахмал не усваиваются телом так, как это должно происходить.

Дианетика: самая передовая школа в области разума, какая имеется у человека. Дианетика означает «через душу» (от греческого *dia* — «через» и *pois* — «душа»). Её дальнейшее определение — «то, что душа делает с телом». Дианетика — это способ работать с энергией, из которой состоит жизнь, таким образом, что это делает более эффективными деятельность организма человека и его духовную жизнь.

динамики: можно сказать, что в жизни существует восемь стремлений (стимулов, импульсов). Каждый из них мы называем *динамикой*. Они являются мотивами или побуждениями. Мы называем их *восемью динамиками*. Существуют стремления к выживанию в качестве или посредством (1) личности, (2) секса и семьи, (3) групп, (4) всего человечества, (5) всего живого (животные и растения), (6) материальной вселенной, (7) духовных существ (духа), (8) бесконечности или Верховного Существа. Чтобы получить более полную информацию о динамиках, читайте книгу Л. Рона Хаббарда «Саентология; основы мысли».

динамический: существующий в качестве мотивирующей или движущей силы, физической или моральной, в любой области.

закупорен: состояние, при котором что-то, что находится в памяти, недоступно для сознательного воспоминания.

заряженный: обладающий связанным с ним зарядом. Заряд — это хранящаяся на траке времени энергия.

импотенция: такое состояние, когда человек не способен иметь половые сношения.

инграмма: умственный образ-картинка — запись опыта, в котором присутствует физическая боль, бессознательность и реальная или воображаемая угроза выживанию. Это записи в реактивном уме, в которых зафиксировано то, что на самом деле случилось с человеком в прошлом, а также боль и бессознательность. Всё это записано в виде умственного образа-картинки, называемого «инграммой». Непременной частью инграммы, по определению, является удар или травма. Инграммы — это полные, вплоть до последней точной подробности, записи каждого ощущения, присутствовавшего в момент частичной или полной бессознательности. Если вы хотите больше знать об инграммах, читайте книгу «Дианетика: современная наука душевного здоровья».

индекс: упорядоченный справочный список содержимого какого-либо собрания материалов вместе с определённым кодом, по которому можно идентифицировать то, что находится в этом собрании материалов, или определить местоположение этого.

кейс: общий термин, обозначающий человека, с которым работают или которому помогают. Слово «кейс» также обозначает состояние человека, находящееся под контролем содержимого его реактивного ума. Кейс человека — это то, как он реагирует на окружающий мир по причине своих аберраций. См. также реактивный ум и аберрация в этом глоссарии.

клир: человек, у которого больше нет собственного реактивного ума. Клир неаберрирован и рационален, поскольку он приходит к наилучшим возможным решениям, основываясь на имеющихся данных и на собственной точке зрения. Клир не имеет инграмм, которые могли бы быть рестимулированы и нарушили бы правильность его расчётов, внося в них скрытую и неверную информацию.

клирование: освобождение от всей физической боли и болезненных эмоций, которые имели место в жизни человека.

коллективистское государство: организованное в соответствии с политическим принципом централизованного управления обществом и экономикой, в особенности управления всеми средствами производства.

коммуникационная линия: путь, по которому сообщение идёт от одного человека к другому.

коммунист: сторонник коммунизма (теории или системы общественного устройства, основанной на коллективном владении собственностью; реальное право на собственность приписывается существу в целом или государству).

кули: в некоторых восточных странах: чернорабочий (обычно носильщик, грузчик).

лок: (от англ. *lock* – замок) умственный образ-картинка происшествия, который не является болезненным для человека, но беспокоит его. Сила локов зависит от более ранних вторичных инграмм и инграмм, которые это происшествие рестимулировали (привели в действие). См. также **инграмма** и **вторичная инграмма** в этом глоссарии.

мораль: кодекс хорошего поведения, выработанный на основе опыта нации. Такой кодекс служит универсальным мерилom поведения людей и групп. Мораль на самом деле – это законы.

моральный: способный отличать правильное от неправильного; принимающий решения и действующий на основе этого понимания.

настоящее время: время сейчас, которое становится прошлым почти с такой же скоростью, с какой вы его наблюдаете. В расширительном смысле этот термин употребляется по отношению к окружению, существующему в настоящее время. Например, «преклир пришёл в настоящее время» означает: «преклир стал осознавать своё окружение».

неврологический: имеющий отношение к нервной системе, её структуре и заболеваниям, связанным с ней.

невротик: человек, чьё поведение характерно для людей, лишившихся рассудка или помешанных на каком-то одном предмете (в отличие от психически больного человека, психотика, который полностью лишён рассудка).

«не спрашивай, по ком звонит колокол»: широко известная цитата из прозаического произведения английского поэта Джона Донна (1572?-1631) «Молитвенник на случай беды». строчка содержится в следующем отрывке: «Нет человека, который был бы как остров, сам по себе: каждый человек есть часть материка, часть суши; и если волной снесёт в море береговой утёс, меньше станет Европа, и также, если смочит край мыса или разрушит замок твой или друга твоего; смерть каждого человека умалит и меня, ибо я един со всем человечеством, а потому не спрашивай никогда, по ком звонит колокол; он звонит по тебе».

«Нью-Йоркер»: американский еженедельный журнал, основанный в 1925 году. Специализируется на публикации коротких фантастических рассказов, комиксов, стихов, критических статей, а также содержит литературные комментарии, рассчитанные на эрудированных читателей. В журнале есть такие рубрики, как: «Городские сплетни» (в этом разделе печатаются комментарии и смешные истории), «Портреты» (здесь рассказывается о жизни необычных, интересных или малоизвестных людей), а в юмористической страничке публикуются перепечатки из имеющихся в продаже книг и периодических изданий.

обесценивать: опровергать, принижать, подвергать сомнению или отрицать то, что кто-то другой считает фактом.

одитинг: применение обученным одитором дианетических процессов и процедур по отношению к другому человеку. Точное определение одитинга таково; одитор задаёт преклиру вопрос (который преклир может понять и на который он может ответить), получает ответ на этот вопрос и подтверждает получение ответа. Также называется «процессинг».

одитор: человек, обученный и имеющий квалификацию в применении дианетических процессов и процедур, для того чтобы улучшать состояние людей. Слово *одитор* означает «*тот, кто слушает*».

озеро Танганьика: озеро в центральной Африке, самое протяжённое пресноводное озеро в мире, приблизительно 650 километров в длину.

перфокарта: бумажная карточка, на которую можно записать информацию, пробивая отверстия, и которая может быть прочитана компьютером.

плутоний: радиоактивный химический элемент, используемый в ядерном оружии и ядерных реакторах.

повторяющийся прямой провод: прямой провод, при котором один и тот же случай рассматривается снова и снова, пока он не потеряет силу воздействия. *См также* прямой провод в этом глоссарии.

поджелудочная железа: большая продолговатая железа, расположенная за желудком и выделяющая пищеварительный сок в тонкую кишку; группы клеток в железе производят инсулин (протеиновый гормон, помогающий организму усваивать сахар и другие углеводы).

постулировать: выдвигать в качестве реальности.

преклир: любой человек, который начал получать дианетический процессинг. Человек, который при помощи дианетического процессинга узнаёт больше о себе и о жизни.

процессинг: применение обученным одитором дианетических процессов и процедур. Также называется «одитинг».

прямой провод: название процесса. Это действие, которое заключается в протягивании нити между настоящим временем и некоторым случаем в прошлом, притом её протягивают прямо, без всяких обходных путей. Одитор протягивает прямой «провод» памяти

между действительным источником состояния и настоящим временем, и тем самым демонстрирует, что существует разница во времени и пространстве между состоянием «тогда» и состоянием «сейчас». Когда преклир признаёт эту разницу, он избавляется от этого состояния или, по крайней мере, способен справиться с ним.

психосоматические: слово «психо» относится к разуму, а «соматика» – к телу. Термин «психосоматический» означает, что разум делает тело больным, что физические заболевания происходят из-за отклонений в работе разума.

психотерапия: лечение умственных расстройств с применением одного из таких средств, как внушение, консультирование, психоанализ и т. п.

разум: от природы способный управлять собой и определяющий свои действия компьютер, который ставит или видит проблемы и решает их, чтобы добиться выживания. Разум думает с помощью набора факсимиле реального опыта или факсимиле нереального опыта. Разум по природе своей является причиной. Разум стремится как можно меньше быть следствием. *См. также* факсимиле в этом глоссарии.

Рассел, Чарльз: (1864–1926) один из величайших и наиболее популярных художников американского Запада. Он зарабатывал себе на жизнь, работая ковбоем и занимаясь ловлей зверей. Позже он выразил свою страсть к приключениям и любовь к дикому животному миру Америки в своих картинах.

реактивный ум: часть ума, которая работает на раздражительно-ответной основе (воздействие определённого раздражителя автоматически вызывает определённый ответ). Реактивный ум неподвластен волевому контролю человека, он применяет силу, управляя сознанием человека, его целями, мыслями, телом и действиями.

реальность: твёрдые объекты, реальные вещи, существующие в жизни; степень согласия, достигнутая двумя людьми.

ревматизм: распространённое название любого из различных болезненных состояний суставов и мышц. Для этих состояний характерны воспаление, несгибаемость суставов и т. п.

рестимуляция: повторная активизация памяти о происшествии из прошлого, возникающая в связи с тем, что обстоятельства настоящего времени напоминают обстоятельства прошлого.

селф-детерминизм: состояние, при котором человек определяет свои действия.

сессия: период времени, в течение которого происходит процессинг.

синусит: воспаление синуса или синусов (синусы – полости в черепе, соединённые с носдрями).

соматика: физическая боль или неудобство любого рода, в особенности – болезненные или вызывающие неудобство восприятия физического характера, идущие из реактивного ума. «Соматический» в действительности означает «телесный» или «физический».

Поскольку слово «боль» является рестимулирующим и поскольку это слово в прошлом приводило к путанице между физической болью и душевной, в Дианетике для обозначения физической боли или неудобства любого рода используется термин «соматика».

социализм: теория или политика организации общества, которая поддерживает идею о том, что собственность на средства производства, капитал, землю, имущество и т. п. и контроль за ними должны принадлежать коммуне в целом, и управление ими и их распределение должно осуществляться в интересах всех людей; а также теория или политика, целью которой является добиться такого положения дел.

стереоскопический: создающий трёхмерный эффект.

сублимировать: (*психология*) направлять энергию (эмоций или импульсов, берущих начало в примитивном инстинкте) на деятельность более высокого культурного уровня.

тон: уровень эмоции на шкале тонов. *См. также шкала тонов* в этом глоссарии.

трак времени: последовательная запись умственных образов— картинок, которые накапливаются на протяжении жизни человека. Он очень точно датирован. Трак времени — это полная последовательность событий «сейчас», в которых полностью содержатся все восприятия, полученные человеком за всё время его существования.

транс: полусознательное состояние, как бы между сном и бодрствованием. В этом состоянии может быть приостановлена способность действовать по собственной воле.

тэта: разумность, безмятежность, стабильность, счастье, жизнерадостность, настойчивость и другие факторы, которые люди обычно считают желательными. Термин происходит от греческой буквы *тэта* (θ). Этой буквой греки обозначали «мысль» или, возможно, «дух». В Дианетике и Саентологии используется следующая расширенная дефиниция *тэты*: мысль, жизненная сила, дух, душа.

уничтожение: метод обращения с другими, применяемый людьми, находящимися низко на шкале тонов. Здесь человек стремится сделать отдельных людей меньше, так что он становится больше, чем они, и, таким образом, может контролировать их. Тот, кто применяет «уничтожение», предпочитает видеть человека больным, а не здоровым, потому что больной человек менее опасен, чем здоровый, в соответствии с «мышлением», имеющим место среди таких людей.

факсимиле: трёхмерная цветная картинка со звуком, запахом и со всеми другими восприятиями, а также выводами и заключениями индивидуума.

фашист: человек, который верит в идеи фашизма или осуществляет их на практике. Фашизм — это система правления, которая характеризуется жёсткой однопартийной диктатурой, силовым подавлением оппозиции, частным предпринимательством под централизованным управлением государства, воинствующим национализмом, расизмом, милитаризмом и т. п.

физическая вселенная: материальная вселенная, состоящая из материи, энергии, пространства и времени. Это вселенная планет, их скал, рек и океанов, вселенная звёзд и галактик, вселенная пылающих солнц и времени.

цепь: серия инцидентов похожего типа.

человек-змея: человек, к примеру цирковой акробат, который может заставлять своё тело принимать неестественное положение.

шкала тонов: шкала, которая показывает эмоциональные тона человека. Эти тона изменяются от высшего к низшему, включая безмятежность, энтузиазм (по мере того, как мы продвигаемся вниз), консерватизм, скуку, антагонизм, гнев, скрытую враждебность, страх, горе, апатию.

щитовидная железа: большая железа внутренней секреции, находящаяся в передней части шеи и выделяющая гормон, который регулирует рост и развитие тела.

эвтаназия: также называется эйтаназия – действие, при котором человека или животное, которые страдают от неизлечимой, особенно тяжёлой, болезни, предаются безболезненной смерти или позволяют им умереть (например, воздерживаясь от принятия крайних мер в оказании медицинской помощи).

эзотерический: понимаемый немногими избранными, обладающими особыми знаниями или интересами, или предназначенный только для них.

экстрасенсорное восприятие: восприятие или общение, выходящее за рамки нормальной деятельности органов чувств, как, например, телепатия или ясновидение.

электрошоковая «терапия»: (*психиатр.*) практика воздействия электрическим током на мозг пациента в предполагаемой попытке лечения душевного заболевания. Не существует терапевтических причин для того, чтобы проводить кому-либо шок, и не существует подлинных свидетельств о том, что кто-нибудь был вылечен от чего-либо при помощи шока. Истина в обратном. Электрический шок часто причиняет непоправимый вред человеку в виде разрушения мозга и снижения умственных способностей.

эндокринная система: система желёз, которые выделяют одно или несколько веществ напрямую в кровь. Эти вещества затем переносятся к другим частям тела, функции которых они регулируют или контролируют.

энтурбуляция: возбуждение или беспокойство; смятение и расстройство.

энтэта: означает «энтурбулированная тэта» (мысль или жизнь). Слово часто употребляется для обозначения общения, основанного на лжи и путанице. В таком общении используется клевета, оно направлено на то, чтобы прервать собеседника или что-либо разрушить, так как предпринимается попытка ошеломить или подавить человека или группу.

В₁: витамин, другое название – «тиамин». Жизненно необходим для функционирования нервов.

IBM: international Business Machines Corporation (США) – производитель компьютеров и других видов оборудования для бизнеса.