

- 1: **«Семь Симеонов»** (5). **Ответственность перед предшественниками**, так или иначе выполнившими свой долг. Помнить их всех. Стараться – ради каждого.
- 2: **«Остановить Подмену Другим»** (10). **Вовне – неумолимость**. Неумолимость для противника. Это продолжение и раскрытие ощущения в теле: в неумолимость переходит плотность, ее генерирует позвоночный столб и раскрывается неумолимость «капюшоном кобры» за головой. Это – игровое состояние, спортивное, но оно подлинное. Ты не уступишь.
- 3: **«Из сна»** (18). **Радость открывающегося дня**, предвкушение деятельности, бурлящая жизнь и нерастраченные силы.
- 4: **«Медитация»** (25). **Любое физическое действие в этот момент может стать формальным**. Лучше – если это будет цикличное действие. Формальным – значит отвлеченным от своей прагматики, тем самым актуализируется знание того, что внешняя, объектная, сторона жизни не имеет решающего значения, она лишь опосредована внутренней энергией.
- 5: **«Настройка внимания»** (33). **Улыбаться событиям**: не сильно, тонко, мягко, отстраненно, легко, незаметно для других.
- 6: **«Битва за борьбу»** (41). **Хранить достоинство** – внутреннее и внешнее – в каждом эпизоде борьбы.
- 7: **«Боль»** (45). **Вытащить аспект неумолимости**. Уйти в постоянство, в неумолимость боли и научиться фокусироваться не на самой боли, а на выделенном аспекте постоянства и неумолимости. Вытащить из боли этот её аспект – овладеть неумолимостью и постоянством как определенным содержанием, которое можно включать по собственной команде в другие ощущения и состояния, в том числе не физического плана.
- 8: **«Охота»** (52). **Ухватывание**. Чтобы охотиться, нужно разбираться в нашей цели – в ее привычках, правилах, распорядках, особенностях бытия. Нам нужно ухватывать те следы нашей цели, которые она оставляет, а любая цель в материальном мире оставляет такие следы, поскольку не является совершенством, не слита полностью с Духом. Она – всего лишь личность, индивидуальность, и в чем-то «скособочена». Вот эта ее «скособоченность» и дает нам шанс ее ухватить.
- 9: **«Страх, который мы потеряли»** (63). Не стоит дальше что-то сообщать о жизни. **Пусть просто действует страх**.
- 10: **«Магия пик»** (67). **Жизни в свои действия должно быть влито «до краев»** – в действия в полях пространства и времени.
- 11: **«Магия монтажа»** (73). В сознание нужно «впрыскивать» какой-то «ментальный» жир, ланолин, какое-то особое «вещество», которое **не дает смыслу спутаться**, «свалиться», слипнуться. Нужно, чтобы каждый открываемый смысл был доступен для монтажа: заряжен, достаточно «наэлектризован», продолжал отделяться от других смыслов. Внимание должно быть тоже «наэлектризовано», плюс должно «впускать» в окно сознания то, что появляется перед этим окном.
- 12: **«Магия сердца»** (78). **Сила охраняющего поля**, в котором сжигаются манипуляции, «хвосты» манипуляций, проникающие из мира людей. Остаться невидимкой для

«лихорадки социума», не поддаваться проникновению этого «вещества» в личное поле энергии.

13: **«Адская рубка»** (90). **Состояние «легкой изменёнки»**, сдвинутости сознания, как будто тебя слегка ударили чем-то по голове. Такое бывает после недосыпа. Все привычные интерпретации должны быть в «подвиснутом» положении, должны «дрожать», как иконки на экране смартфона перед возможным удалением. Кошка, кот ходят по жизни сдвинутыми, их внимание и алертность всегда зашкаливают – даже когда они, скажем, спокойно спят. Кошки могут проигрывать человеку в скорости реакции, но не могут проиграть в чистоте, в естественности внимания. Внимание и алертность, это может быть даже заторможенность, но именно что – заторможенность привычных, «заезженных» реакций. Суть алертности в том, чтобы не действовать «на автомате», чтобы действовать из внутренней точки, внутренней точки осознания, осознания соответствия времени и события. В переходе от одной такой точки к другой рождается поток неделания, поток точного действия, красоты. Идет высвобождение из внутренних цепей и якорей (прокрастинации), удерживающих от необходимого чуда: совпадения по времени действия.