

1: **«Семь Симеонов»** (4). **Стыд.** Нечего тут жаловаться. Раньше люди жили неизмеримо хуже. Терпели больше – и радовались больше.

2: **«Остановить Подмену Другим»** (9). **Безжалостность – к себе.** Ни в коем случае не к другому. Состояние безжалостности проявляется вовне, но оно ни в коем случае не должно зацепиться за объект, за другого: оно должно остаться обращенным вовнутрь.

3: **«Из сна»** (21). **Внимательное добро.** Закрепить радость, интенсивность и сознательность от одного дня к другому помогает внимательное добро. То есть не то «добро», которое «сразу ко всем», а то, которое к чему-то малому и незаметному – возникшему на твоём пути. Это прежде всего мягкое и нежное обращение с теми вещами, в которых есть жизнь. А жизнь есть удивительным образом в таких вещах, на которые мы раньше даже не смотрели. Установить это и помогает «внимательное добро». Мы «контачим» добром с разными вещами, как будто прыгаем к ним «на подножки». Мы побудем немного вместе, подружим с ними, а потом «спрыгнем» – не оставляя следов. Не оставляя и следа беспокойства.

4: **«Медитация»** (24). **Отрешенность от внешних стимулов.** Активным, раздражающим смыслам определяется внутренняя дистанция, они перестают цеплять сознание. Создается основа для внутренней паузы, для создания внутри «глади спокойного озера».

5: **«Настройка внимания»** (29). **Ставка на технологичность.** Приказ вниманию уйти в системные контексты, собранные по точкам смыслов. Профессиональное отношение к действительности здесь и сейчас.

6: **«Битва за борьбу»** (40). **Открыться Красоте и пойти за ней.** Открыв самое красивое решение, прочувствовать его как предел и преклонить перед ним свою личность. Следовать этому решению без страха и упрёка.

7: **«Боль»** (48). **Исключить аспект страдания.** Помнить, что любая боль относительна, и не один ты страдаешь – даже в этот момент на этой Земле. Избавляться таким образом от нагнетания страдания – по сути отдельно от самой боли. Использовать относительность болевых ощущений как принцип – для понимания относительности собственного бытия в целом: децентрализация позиции в мире, принятие вектора выхода из самопоглощенности. То же в отношении эмоций и чувств.

8: **«Охота»** (54). **Выманивание.** Чтобы охотиться, нужно уметь терпеть и выжидать. Выжидать – сливаясь с меняющейся ситуацией, с обстановкой, которую задает Абстрактное. Дух дает нам возможность играть, и он обеспечивает условия этой игры – тем, что меняет ситуацию так, как мы не планировали. Как не хотели, как боялись, как не могли себе представить. И в этом принятии данной нам игровой ситуации мы принимаем Дух – и вытаскиваем себя из состояния самопоглощенности. Мы забываем о самопоглощенности, когда стремимся выманить из Духа то, что нам суждено, и с чем нам придется иметь дело, но иметь дело так, как нам будет понятно. Мы выманиваем нашу цель – но на самом деле мы выманиваем свою суть на встречу с Духом, и тем самым выманиваем Дух на встречу со своей сутью.

9: **«Страх, который мы потеряли»** (57). **Настоящий страх** – это не та пустотелая вялая дребедень, что только отвлекает нас от событий. До настоящего страха нам еще жить да жить, так что не будем заморачиваться этим детенышем Подмены. Раскусим его как орех – и выплюнем, ведь это гнилой орех: не доводи его до чрева.

10: «**Магия пик**» (66). **Ощущение окружающего пространства как своего.** В какой-то степени родного. Для этого ощущения с пространством нужно дружить. Нельзя предавать объекты этого пространства, нельзя выказывать им неуважение. Лучше – если в пространство будет уже вложена энергия субъекта – в делах, в людях, в чувствах к тем и другим.

11: «**Магия монтажа**» (71). Необходимо задать **внутренний баланс**, обеспечивающий исходное равенство смыслов, открываемых в акте ММ. В отношении внутреннего состояния должно действовать негибкое намерение: не поддаваться на «провокации» отдельных смыслов, не поддаваться их взрывной силе, вовлекающей в эмоции, в каналы слива энергии, во все типы подмены. Лучше всего сфокусироваться на работе «процессора», перебирающего варианты, на этом внутреннем ощущении однородной массы, – тогда каждый отдельный смысл, даже сильно заряженный, потеряет власть над вниманием. Не отдавать свое сердце ненужному. Отдать свое сердце Миру (стать бхакти хотя бы на пять минут), это значит позволить Миру себя вести. Так человек достигает того спокойствия, которое способно увлечь и другие сердца. (Дина Гарипова 10 выпуск). Только такое спокойствие в Силе по-настоящему и способно увлечь. Это еще и спокойствие принимать всё так как дается: горести, радости или чудеса. Становясь частью Силы Мира в том или ином её виде – нельзя дергаться от эмоций, нельзя мельтешить. Мельтешить – это значит выпасть из взаимодействия с Силой, это значит уже (или изначально совсем) не дотягивать до того уровня красоты, который задали в ситуации (или, скажем, в песне) боги.

12: «**Магия сердца**» (81). «Оно одиноко, но единственное **печется о других**».

13: «**Адская рубка**» (91). **Красота**, которую в «адской рубке» нужно **замечать «туннельным» зрением**. Только так ее там и можно замечать, но только так ее вообще и нужно замечать. Мир дает знаки именно для туннельного зрения. И Мир очень часто просто поддерживает – без всякой другой цели в отношении человека. Он создает удивительные совпадения – на пути следования моего тела-скафандра в рамках предоставленных мне задач. Именно для такого движения эти задачи и должны быть поняты, осмысленны. В каждый момент своего действия я должен успевать осознавать: а что, собственно, я сейчас делаю по-настоящему, в моем романе с Миром: в чем я должен стать в эту минуту свободнее и сильнее, в каком разделе своей жизненной стратегии и, конкретно, пункте плана своей экзистенции я нахожусь? Мне не нужно специально искать себе и в себе равновесие – у меня просто дух захватывает от красоты. А это и есть – красота.