Исследования желаний, проводимые симпатками и симпатами, прошедшими Курсы Селекции. Каждый пункт в этих исследованиях проходит контроль Бодха.

**Управление желаниями**

**001.** **Управление желаниями**

Люди привыкли воспринимать свои желания как некую неуправляемую стихию. Предложение изменить свои желания воспринимается ими единственным образом: отказаться от «капризов» (то есть подавить свое желание) и заставить делать себя что-то «нужное».

Селекция предлагает именно управление желаниями. Причем своими, а не навязанными обществом-родителями-учителями с помощью запретов, догматизма, угроз, суеверий и т.д.

Оказывается, можно не просто различить свои желания, определить, какие из них переживаются приятно, с предвкушением (их называют радостными), и реализовывать их, получая удовольствие от жизни, как это предлагается в Селекции Привлекательных Состояний. Кроме этого, свои желания можно усилить или ослабить, исследовать их, отделить от желания реализации (рафинировать) и т.д. и т.п.

Эти инструменты открывают огромные возможности для увеличения интереса к жизни, её насыщенности, ведь теперь можно делать свои радостные желания более интенсивными, устойчивыми, чтобы развивались и укреплялись интересы. Не вымучивать, не заставлять себя учить что-то в страхе перед экзаменами или самоосуждением, не травиться самоизнасилованием, а именно испытывать сильное, устойчивое предвкушение.

Это совершенно новая область человеческой психики, которую каждому еще только предстоит открыть у себя, найти закономерности ее функционирования, научиться ей управлять, подготовить базу терминов, нащупать способы управления желаниями, решать возникающие проблемы. Это - новая ветвь эволюции человеческой психики.

**002. Желания первого порядка. Желудь.**

Желание первого порядка - то, что люди и привыкли называть желаниями: желание съесть яблоко, пойти погулять, выучить несколько японских слов и т.д. Эти желания направлены на изменение окружающих обстоятельств, своего физического или психического состояния и т.п., но НЕ на другие желания.

Желудь – любое желание первого порядка, которое берется для исследования.

Желудь выбираем по определенным критериям:

\*) средняя интенсивность: не слишком сильное (чтобы был потенциал его усиления), но и не слишком слабое (иначе в процессе манипуляций оно может исчезнуть)

\*) легкоразличимость в момент исследования

\*) не слишком значимое

Не выбирай желания типа «стать более искренней» или «стать более страстной», потому что у таких желаний есть большой довесок скептиков, негативных эмоций (НЭ), страхов, которые будут мешать исследованию. Если это желание не будет реализовано или просто исчезнет, в твоей жизни не произойдет существенных изменений, это не будет эмоционально окрашено. Например, подойдет желание пойти погулять или почитать книгу.

В начале исследования целесообразно выбирать такие желуди, которые хочется усилить, это облегчает процесс нащупывания нового для психики действия по усилению желания.

Стоит набрать себе целую корзину желудей, потому что в разных состояниях может легче прорастать тот или иной желудь.

Области, из которых удобно выбирать желуди:

\*) «простые впечатления» (гулять, валяться под солнцем на травке, купаться, залезть в теплую ванну)

\*) развитие тела

\*) чтение книг, научно-популярных или художественных

\*) потиски, не обвешанные обязательствами и психопатиями

\*) общение

\*) интеллектуальные игры (шахматы, балда, уголки и т.д.)

\*) изучение языков

**003. Желания второго порядка**

Желание второго порядка - желание, направленное на желудь.

Примеры желаний второго порядка

\*) желание усилить желание,

\*) желание исследовать желание,

\*) желание приманивать желания

\*) желание ослабить желание

и т.п.

Желание второго порядка также могут стать объектом желания, например можно захотеть исследовать желание «усилить желание читать книгу».

Когда мы выращиваем, изучаем, развиваем желание второго порядка, мы в этот момент испытываем желания третьего порядка, т.е. желания, направленные на желания второго порядка.

Желаний второго порядка на самом деле довольно много, научиться их испытывать, четко различать и использовать можно только постепенно, одно за другим. Стоит быть готовым к тому, что эти желания будут нащупываться с трудом, ведь для их переживания необходимо смахнуть паутину и плесень с тех областей мозга, которыми мы еще никогда не пользовались. Но один раз заработав, они начнут активно осваивать все новые и новые желания все более высоких порядков. Так что стоит упереться и ждать неизбежного перехода количества усилий в их качество.

Желание n-ного (энного) порядка - желание, направленное на желание n-1 (эн минус первого) порядка. Например, желание усилить желание, направленное на желание исследовать желание, является желанием третьего порядка.

Для удобства использования часто встречающихся в исследованиях зверей необходимо придумать им короткие названия, чтобы не погрязнуть в бесконечных «желаниях … желание».

**004. Желание усиливать желание (жуж)**

Жуж - желание усиливать желание (желание второго порядка).

Жужелица – человек, исследующий жуж, внедряющий его в свой психический мир, тренирующийся его различать, пользоваться им для усиления тех желаний, которые хотелось бы испытывать чаще и дольше.

Усиливание желаний необходимо отличать от «выдавливания», сопровождающегося физическими и психическими напряжениями. Для этого применяется практика циклической смены восприятий и другие практики: эти навыки преподаются на «Курсах селекции».

Усиливание желания с помощью жуж необходимо отличать от «прямого усиливания желания» (т.е. с помощью «вспоминания себя в состоянии более сильного желания») – это также преподается на «Курсах» наряду с другими критически важными навыками.

**005. Осла, Уж, Шмель**

Ослa - желание ослабить желание (второй порядок).

Очень важно отличать осла от подавления желания (практический навык достигается в процессе практики циклической смены). После возникновения осла ослабление желудя может достигаться прямым усилием (впрыгиванием в состояние более слабого желания) или в результате постепенного влияния на желудь самого осла.

Уж - желание усилить желание исследовать желание (третий порядок)

Шмель - желание исследовать желание усиливать желание (третий порядок)

Возможно, что шмель - наиболее важное из желаний третьего порядка. Это желание мы реализуем с помощью подвергания себя разнообразным воздействиям и наблюдая при этом – как меняется жуж, анализируя результаты.

**006. Рафинированные желания (рафы)**

Рафинированное желание (кратко «раф») - радостное желание, переживаемое без желания реализации. Акцент делается на испытывании удовольствия от переживания самого желания, самого процесса хотения чего-либо, будь то объект или состояние или отношения с кем-то и т.д. и т.п., а также на предвкушении откладывания его реализации.

Словесное выражение таких желаний можно обозначить как «хочу так делать, но не сейчас», или «хочу просто хотеть», или «хочу, но не буду». Эти же фразы можно использовать для того, чтобы яснее различить – что такое рафинированные желания.

Нельзя смешивать понятия рафинированного желания и желания, реализация которого невозможна, или обвешана скептиками и т.д.

Нельзя смешивать рафы и фантазии: при фантазировании заранее понятно, что реализация или невозможна, или крайне маловероятна. «Хочу слетать на Юпитер» - фантазия, а не раф, потому что я не в состоянии представить и не представляю конкретные шаги, с помощью которых можно организовать такое путешествие, и нельзя с предвкушением откладывать «реализацию фантазии» и испытывать удовольствие от откладывания реализации. В отличие от фантазии, у рафа можно представить реализацию в деталях, но отложить ее, потому что хочется испытывать именно удовольствия от самого процесса хотения.

Отличие рафа от самообманов о том, что при самообмане я лишь думаю, что желание есть, я лишь уверен, что это «правильно» - испытывать такое желание, но на самом деле его нет, и я и не хочу его реализовывать, и у меня не возникает предвкушение от откладывания реализации, а лишь облегчение, что не надо себя насиловать. Если в какой-то момент решить реализовать якобы существующее желание, то вместо энтузиазма и удовольствия возникнут лишь неприятные состояния, напряжение, НЭ.

В процессе обычной жизнедеятельности происходит так, что если реализация того или иного желания затруднена, то оно вовсе вытесняется и уничтожается, чтобы не становиться источником разного рода НЭ, связанных с затрудненностью или невозможностью реализации. Тем самым осуществляется катастрофическое обеднение психики. Понимая эту ситуацию, ты можешь позволять существовать рафам, сделать их частью своей сферы желаний, позволять им оказывать оживляющее, насыщающее влияние на свою психику.

Помимо этого, совокупность рафов может стать питательной средой, из которой вырастают новые желания, включая те, реализация которых возможна и желаема.

Чтобы оценить – насколько сфера рафов может быть более обширной и развитой, чем сфера плексов, можно подумать о том – насколько просто испытывать желание слетать в Антарктиду, и насколько сложно сделать это, если вдруг тебе этого захочется (даже при наличии средств). Реализация плексов происходит медленно, поштучно, и за это время попутно можно испытывать десятки, а то и сотни рафов.

**007. Комплексные желания (плексы)**

Комплексное желание (кратко «плекс») - радостное желание, нагруженное/сопровождаемое желанием его реализации, т.е. и желание, и желание его реализовать испытываются одновременно.

Любой плекс можно рафинировать прямым усилием, убирая из него желание реализации.

Задача ясно различить, суметь испытать рафинированное желание, может оказаться непростой, и это требует определенной практики (на курсах этому обучают).

Наряду с различением радостных и механических желаний, различение рафов и плексов является совершенно новым, необычным для современных людей.

**008. Целесообразность рафинирования желаний**

В психике обычного человека рафы не выживают, потому что кажутся бесполезными, не приводящими к результатам. Какой смысл хотеть учить английский, если я знаю, что не хочу предпринимать для этого никаких конкретных действий? Вроде никакого смысла, а значит и желание можно забыть или даже подавить.

Почему, тем не менее, может хотеться рафинировать желания:

- Иногда происходит так, что некоторые желания мертвеют из-за налипающих на них обременений в виде догм об обязательности их испытывания, перфекционизма, страхов негативного отношения со стороны других людей и т.д. и т.п. Если желание рафинировать, то оно освобождается от этого груза и становится вновь свежим, живым, наполняющим твою жизнь насыщенностью.

- Психика насыщается разнообразными желаниями (без оглядки на возможность или желаемость их реализации), что приводит к ее развитию как за счет обогащения эмоциональной сферы, так и за счет увеличения топологии взаимовлияния друг на друга разных восприятий из разных сфер.

- Можно коллекционировать желания, относиться к ним как к зверинцу своей психики, или как к коллекции кристаллов; можно перечитывать списки, вспоминать удовольствие от самого процесса переживания желаний, сопровождать их позитивным отношением к себе, предвкушением того, что возможно какие-то из них захочется в будущем реализовать и т.д.

- Такие желания могут быстро активизироваться, если появятся подходящие для этого внешние или внутренние условия.

- При рафинировании возможна альтернативная оценка качества и интенсивности желаний, ведь при испытывании плекса желание реализации, особенно сильное, зачастую подавляет различение качеств исходного рафа.

**009. Жуж и прямое усилие**

Сам факт испытывания жуж приводит к тому, что интенсивность желудя усиливается и без того, чтобы применять к нему какие-либо дополнительные усилия.

Если же этого не происходит, то возможная причина заключается или в отсутствии привычки его испытывать, или в скептиках, в попытках выдавливания, или в том, что жуж слишком слабый и т.д. Важно понимать, что усиление желудя при этом происходит просто от удерживания внимания одновременно на желуде и на желании его усилить, поэтому еще одной из причин, по которым поначалу может не удаваться такое усиление, является выпадение из внимания либо желудя, либо жужа.

Есть другой способ усилить желание - более привычный, чем жуж. Мы называем его «прямым усилием». Им мы тоже пользуемся – и для тренировки состояния сильного желания, и просто для удовольствия от расшатывания привычных рамок, в которых обычно существуют наши желания. Для этого мы используем образ какой-либо ситуации при вспоминании себя в состоянии сильного желания. То есть при прямом усилении мы не используем триггер, запускающий или усиливающий желание, а именно «впрыгиваем» в состояние сильного желания, вспоминая этот имеющийся у нас опыт таких состояний.

Например, чтобы испытать сильное желание съесть яблоко, можно вспомнить у себя в руках яблоко, сосредоточившись на том, какое оно сочное, вкусное, и вспомнить само состояние сильного желания, «впрыгнуть» в него.

Конечно, прямому усилию в порождении сильного желания тоже предшествует жуж, который и запускает процесс применения прямого усилия, но в этом случае он лишь выполняет свою роль стартера и не оказывает сам по себе прямого влияния на усиление интенсивности желудя. В отличие от этого, когда мы применяем только жуж для усиления желудя и не используем прямое усилие, жуж проявляется непрерывно на протяжении длительного времени и оказывает свое специфическое влияние на усиление желудя.

Желудь усиливается по-разному в зависимости от того – происходит это в результате жуж или прямого усилия. Жуж усиливает желудь более мягко, ламинарно, и результат воздействия жуж более долгосрочный.

**010. Термины**

\*) Трим - желание ополовинивать желание (ополовинивать - не значит «остановить реализацию ровно на половине». Можно остановиться, когда желание еще сильное, или когда оно осталось всего на 2-3. Можно выучить 3 или 8 слов, когда хочется 10).

\*) Журр - радостное желание реализации желания.

\*) Понг - тренировка поочередного присоединения-отсоединения журра. Может начинаться с плекса или с рафа.

\*) Жмур - механическое желание реализации желания.

\*) Щель – временной промежуток между появлением жужа и усилением желудя. «Застрять в щели» - испытывать жуж и не различать усиления желудя.

**011. Некоторые эффекты рафинирования**

Когда получается испытать раф и удовольствие от него, становится очевидно, насколько жизнь крутится вокруг фантомов из будущего, и насколько мало вокруг настоящего. Еще становится понятно, что возможно прямо сейчас испытать всю полноту насыщенности, которая мне доступна на данный момент с помощью переживания желаний, и для этого необязательно идти и делать че-то. Можно сильно чего-то хотеть и совсем не быть обязанной это реализовывать. Можно прямо сейчас хотеть что угодно и сколько угодно, и ясность в этом убирает мощные преграды, надуманные правила, препятствующие такой психической активности.

Во время порождения сильного рафа может возникать состояние неуязвимости, отрешенности. Это можно объяснить: практически все желания реализации обвешены скептиками, страхами, неуверенностью себе, озабоченностями разных мастей, и если желания реализации нет, то и всего этого мусора тоже нет, поэтому и возникают ОзВ, и при манипуляциях с рафами наслаждение в груди возникает заметно сильнее, чем с плексами.

После того, как желание очищено от журра, его может снова захотеться реализовать, потому что отвалились озабоченности и прочий отравляющий мусор, и это желание реализации переживается приятней.

При высокой интенсивности желания, при его очистке может появляться восприятие тяги, увлекания куда-то, может возникать сопутствующий образ потока, ассоциирующимся с ламинарным течением переживания желания.

**012. Практика «пружинка»**

Санитар-химантопус или просто **химантопус** - желание второго порядка - желание очистить желудь от налипших скептиков, озабоченностей, механических составляющих и тому подобного мусора.

**Иллюзорное желание** – то, которого нет на самом деле, есть только мысль о нем, память о том, что когда-то в прошлом было такое желание. Сейчас может хотеться его испытывать, а самого желания нет, при этом может казаться, что оно есть.

Например, мне может хотеться учить английский язык, и даже кажется, что я хочу его учить, просто не сейчас (то есть как будто это рафинированное желание). Но отличить его от рафинированного просто: если я представляю реализацию рафа прямо сейчас, то может возникнуть спокойная ясность «нет, сейчас не хочу». А вот при попытке представить реализацию иллюзорного желания возникает заметная придавливающая тяжесть обязаловки.

**Смешанное желание** – желание, частично радостное и частичное механическое (т.е. к нему примешивается и механическая мотивация). Например, у меня может быть радостное желание учить английский, и попутно всплывают догмы типа «надо учить», которые начинают отравлять желание несмотря на то, что направлены они вроде бы в одном направлении.

**Полив** – простая практика по чередованию состояний: а) испытывание желудя, б) усиление его прямым усилием или жужем.

**Практика «пружинка»** (делаем обычно несколько циклов, на каждый пункт по 15 секунд):

1. испытываем желудь

2. осла (или жуж)

3. желудь

4. жуж (осла)

Для этой практики недостаточно просто выбрать желудь по критериям, которые мы описывали ранее. Стоит проводить сканирование желудей какой-нибудь простой практикой, например поливом. Во время этой практики сразу же станет заметно, примешивается ли к желанию механическая составляющая, нет ли каких-то налипших на него скептиков. И можно либо очистить его от этого, либо выбрать более подходящий желудь.

1. Стоит иметь список желаний, из которых выбираешь желудь, с которым будет удобно работать именно сейчас.

Иногда после начала тренировки обнаруживается, что желудь не подходит – например, выясняется, что он облеплен скептиками, которых не заметила раньше. И можно, не останавливая тренировку, попробовать другие желуди, чтобы выбрать тот, который именно сейчас легко поддается усилиям.

2. При усилении иллюзорного желания оно сдуется после первых же попыток усиления, и станет очевидным, что его на самом деле сейчас нет, а если начнешь его выдавливать, то возникает сильное отравление.

3. При усилении смешанного желания в какой-то момент возникает отравление от усиленной механической составляющей. То есть усиливая желудь перед началом тренировки, можно проверять, не является ли он смешанным.

4. Манипуляции со смешанными желаниями могут привести к желанию вырастить и надрессировать санитара-химантопуса, чтобы очистить желудь для дальнейшего его использования.

**013. Сложности в удержании внимания на желуде и жуже.**

Поначалу может быть довольно сложным удерживать одновременно внимание на желуде и жуже (или других желаниях второго порядка). Во время порождения жужа желудь как будто бы отходит на второй план, и может быть сложно поддерживать памятование о нем, и иногда можно даже о нем вообще забыть, когда в какие-то моменты все внимание уходит на порождение жужа, ведь жуж – довольно-таки непривычное желание, к которому пока что нет привычки.

Можно сказать, что практика применения жужа выполняется только в те моменты, в которые внимание равномерно охватывает собою как жуж, так и желудь.

Проводили тренировку удержания внимания на желаниях первого и второго уровней одновременно. В качестве желудя выбирали раф.

Последовательность действий:

1. испытать желудь

2. испытать жуж

3. контролировать равномерность удерживания внимание на жуже и на желуде.

Нашли такие способы удержания внимания:

1) Сначала представляю зрительный абстрактный образ желания, а затем представляю, что как будто «отхожу на шаг назад», т.е. как будто отдаляюсь физически и могу одновременно охватить вниманием и само желание, и некий абстрактный зрительный объект-жуж. Возможный вариант образа жужа – горячий оранжевый шар в груди, подогревающий желудь

2) На втором этапе делать не краткую декламацию «хочу сильнее хотеть», а полную «хочу сильнее хотеть исследовать отрешенность». Используемые таким образом фразы автоматически привязывают внимание к обоим объектам.

3) Представляю картинку с реализацией желудя, после чего усиливаю яркость картинки, представляя шкалу яркости и бегунок, который двигаю по ней.

**014. Спонтанное рафинирование желудя.**

Спонтанное рафинирование желудя возникало у нескольких жужелиц при разных упражнениях, в основном при пружинке. Например, ослабление плекса часто приводит к спонтанному отпадению журра. Если сосредотачиваться на сохранении журра (например, представляя ослабленный плекс как реализацию желания в маленьком объеме, вроде «прочитать только одно предложение на английском»), то можно добиться именно ослабления плекса, не допустив рафинирования.

Похоже, что спонтанное рафинирование при разных упражнениях возникает из-за того, что это дает возможность плавать в своих восприятиях, испытывать удовольствие от «бездеятельности», при этом многого хотя. Такое состояние является очень непривычным и как будто необходимым, и кажется, что за всю предыдущую жизнь накопился его дефицит, и после того, как оно один раз возникло с помощью усилий по его порождению, оно начинает возникать уже спонтанно во время упражнений с плексами.

Эффект спонтанного рафинирования при пружинке можно попробовать использовать, когда не получается по-другому рафинировать плекс.

**015. Помехи для жужа со стороны скептиков и страхов**

Во время усиления желания любым способом (прямым усилием или жужем) возникают помехи со стороны скептиков и страхов.

У разных жужелиц возникали свои варианты помех:

\*) слепая деструктивная уверенность, которую можно описать такими фразами: «мои усилия по управлению желаниями не имеют отношения к реальной жизни»; «то, что я делаю - это просто прикольная игрушка, а в реальной жизни мне это не поможет, я не смогу применить». Такое восприятие себя беспомощной - ну поиграла и хватит, а в настоящей жизни всё не так, и я ничего не изменю.

\*) страх сильного желания, которое «подчинит» меня

\*) слепая деструктивная уверенность «я не могу испытывать сильные желания»

\*) страх, что если я буду усиливать желудь, то мне обязательно придется его реализовывать. Кажется, такой страх обусловлен отсутствием привычки испытывать рафы, а также догмой о том, что каждое мое желание должно «приносить пользу» в самом утилитарном смысле этого слова, обязательно должно быть реализовано

\*) отсутствие желания усиления желудя (проблема решается выбором того желудя, к которому возникает желание его усилить)

\*) страх своих возможностей по управлению желаниями после успешного усиления желудя жужем (потому что такое умение – новое, неизученное, «нечеловеческое»)

\*) страх конкуренции желаний, из-за которого хочется перестать испытывать, подавить более слабые, чтобы в целом желаний стало меньше

\*) негативная уверенность: «мои манипуляции с желаниями не изменят их фоновую интенсивность, все равно она вернется в прежнее состояние». Это мешает усиливать желания с помощью жужа больше, чем ослаблять ослой.

Возможные пути решения:

1. выписать скептики, а потом попробовать усилить их до абсурда и посмотреть, что будет, не рассеются ли они при этом.

2. ЦВ против скептиков: вспоминаю себя в состоянии скептиков/страхов, затем в состоянии вне их.

3. Составить список ОзФа против скептиков – ясностей в том, чего я уже добилась, как уже изменилась (можно вспоминать, какой я была и какая сейчас), чтобы поддерживать уверенность, что я и дальше смогу стать такой, как хочу.

**016. Зажмуренные желания**

Есть желания, которые я вроде бы испытываю довольно часто, но почему-то не реализую, хотя реализовывать их приятно. То есть явно это желание радостное, но оно чем-то придавлено до того, что несмотря на его длительное присутствие в психике оно не реализуется почти никогда.

Такие желания легко различили у себя несколько жужелиц, и у всех возникли схожие проблемы, непонимание - как подступиться к таким желаниям, чтобы сделать их живыми.

Возник вопрос: в чем тут механическая составляющая, чем именно придавлено рж?

Наблюдения за такими желаниями:

\*) противодействие обыденности именно с этими желаниями очень сильное

\*) если все-таки реализую желание, то нет такого, что я себя заставляю что-то испытывать. Я ничего не выдавливаю, приятные восприятия возникают сами

\*) объективной причины не реализовывать эти желания не получается найти, времени на их реализацию почти не нужно, нет каких-то важных занятий, которые необходимо сделать прямо сейчас. Тем не менее желание откладывается, не реализуется

Примеры таких желаний:

- сходить на массаж или попросить кого-то сделать мне массаж

- выйти погулять вечером возле отеля

- потусоваться возле огромного камня в треке, до которого идти 5 минут от отеля

Всем казалось, что это определенный класс желаний, не индуцированное, не радостное, не механическое – что-то иное. Что таких желаний в психике много, и их присутствие отравляет, потому что есть что-то общее, задавливающее: этого хочется, но я никогда это не реализую, еще и осуждаю себя за то, что не делаю таких простых вещей и не могу различить, почему не делаю.

Попытки дальше копаться с классификацией, различением этих желаний казались тягостными, бесперспективными. Решили подергать такое желание разными упражнениями:

При пружинке:

1. не хочу его усиливать, отчетливое нежелание, сопротивление

2. мысли «я не должна реализовывать» приносят облегчение. После этого желание стало отчетливо рафинированным и получалось его усиливать.

3. похоже, что на желание был навешен жмур, и именно он отвалился при мысли «не должна реализовывать»

Предварительный вывод-1:

Такие желания – это рж с навешенным жмуром и навешенным чувством вины за нереализацию. Я пытаюсь выдавить из себя это желание, заставив себя его реализовывать. Как только желание рафинируется, оно оживает, становится приятно переживаемым. Похоже, что мы не реализуем эти рж из-за навешенных жмуров, которые задвигают эти желания намертво. Во время слабого рафа это желание начинает «лечиться», избавляться от жмура.

После пружинки делали такую тренировку с тем же желанием:

раф2 – плекс2 – плекс5 – раф5 (5 циклов по кругу)

Наблюдения:

\*) в случае с таким желанием испытывать жуж рафа и просто раф приятнее, чем плекс. При этом все равно можно такому задавленному желанию прицепить живой журр.

\*) было сложно усиливать плекс, возможно из-за хвоста от жмура

\*) похоже, что раф легче усиливать жужем, и если есть плекс, который не получается усилить, можно его сначала рафинировать, потом применить жуж, потом навесить журр

\*) на рафе-5 пытался прицепиться жмур. Как будто сила желания является приманивающей этого паразита

\*) плекс-2 было легко испытывать, потому что я хочу короткой реализации этого желания, а я считала, что должна долго его реализовывать.

Предварительный вывод-2: если к желанию привешен жмур, то он не дает возникнуть журру. Пока он есть, невозможно радостно захотеть реализовывать это желание.

Упражнение: плекс2 – раф2 – раф5 – плекс5 (5 циклов)

Наблюдения:

\*) как будто навешенный когда-то жмур продолжает отравлять это желание.

\*) получилось испытать плекс-5 без сопротивления. В целом легче испытывать плекс и отсоединять жмур, если до этого уже работали с таким же зажмуренным желанием.

Выводы:

1. Жмуры могут быть разными – просто «должна это делать», или «нельзя просто хотеть, обязательно должна именно делать». Тем не менее все желания с разными жмурами воспринимаются принадлежащими к одному классу «зажмуренных». Освободить зажмуренное желание можно раскачиванием с помощью упражнений.

2. Похоже, что жмуры для разных желаний взаимосвязаны, и стоит освободить одно зажмуренное желание, как и остальные начинают освобождаться. Как будто есть общая позиция, привычка навешивать жмуры на желания, и достаточно ее ослабить, чтобы такие желания стали очищаться.

3. Если не получается разбором-различением-анализом определить, что именно «не так» с восприятиями, можно раскачать это восприятие с помощью упражнений и получить ясности для анализа.

**017. Цапля, Облако желаний**

«Цапля» - состояние приятного ожидания появления каких-то новых восприятий, готовности к их возникновению, желание заметить даже самые слабые проблески. Цапля желаний – готовность различить появление желаний.

«Облако желаний» - те желания, которые фоново присутствуют в психике (радостные, индуцированные и механические): привычные, часто возникающие, легче всего различаемые. Плексы, которые чаще всего хочется реализовывать, и рафы, которые чаще хочется переживать. В облако входят и навязчивые механические желания, так как есть практики, которые хочется с ними делать.

**018. Замученные желания**

Некоторые механические желания являются отголосками радостных желаний. Например, когда-то мне радостно хотелось подтягиваться, а сейчас не хочется, но я продолжаю пытаться из себя это желание выдавить, «раз было и оно правильное – значит, и сейчас должна этого хотеть». Когда вспоминали, как и почему это желание стало механическим, оказывалось, что сначала его реализовывали до исчерпания, а потом, когда оно уже исчезло, выдавливали его из себя, занимаясь самоизнасилованием. Поэтому такие желания назвали «замученными».

Самое существенное отличие замученных желаний от зажмуренных: зажмуренное желание при реализации приносит удовольствие, а реализация замученного приносит явное отравление. Так что замученные желания точно являются механическими, и за счет того, что таким образом выдавливаются какие-то важные для человека желания (например, желание учить английский язык, который необходимо знать при жизни вне России, или желание развивать свое тело, чтобы избежать дряхлости), они могут надолго задерживаться в психике, замусоривая ее и отравляя фоновым чувством вины за невыдавливание их из себя.

Удивительно, что даже такое желание оказалось довольно просто «воскресить», используя практики по управлению желаниями.

Реаниматор-1:

1. различить замученное желание и то, какие скептики на него навешены

2. применить химантопус

3. составить упряжку для возникновения этого желания (про практику упряжек рассказывают на Курсах Селекции Восприятий)

Результат: желание стало радостным плексом, приходится его постоянно ополовинивать, реализую по часу-полтора в день, отслеживаю удовольствие во время реализации, чтобы не допустить повторного замучивания.

Реаниматор-2:

Тренировка (5 циклов):

1. желудь (замученное желание)

2. раф

3. жуж

4. осла

Наблюдения:

1. При первой попытке радостно захотеть этого возникает куча скептиков, тяжесть, подавленность, но через это пробивается что-то приятное, оставшееся от радостного желания, превратившегося в замученное.

2. При первом рафинировании сильное облегчение: «могу просто хотеть, мечтать, и ничего не должна». На каждом следующем цикле это было скорее не рафинированием (потому что жмур отвалился сразу же), а напоминание себе «не должна реализовывать».

3. На этапе усиления жуж легко усиливает желудь от мыслей «хочу сильнее хотеть, просто хотеть приятно»

4. Ослаблять желание было легко, но постоянно была уверенность, что после упражнения я верну его к сильному, потому что хочется его испытывать именно сильным рафом.

Результаты практики:

1. Хочется оставить это желание сильным рафом, чтобы получать от него удв. Буду год этого хотеть и не реализовывать, пока не появится сильный журр.

2. Стало возникать радостное желание реализации. И разные идеи, как не замучить снова этот желудь, например реализовывать помалу, ополовинивать (про ополовинивание см. на Курсах). Еще возникли разные сопутствующие радостные желания.

Вывод: механическими замученные желания делает навешенный жмур + опыт самоизнасилования. Достаточно получаса практик, чтобы желание ожило и стало либо рафом, либо плексом, который хочется ополовинивать или реализовывать помалу.

**019. Способ усилить желание, обойдя скептики.**

1. беру за желудь желание знакомиться с девушками на улице. Исходная интенсивность желания 2.

2. применяю жуж.

3. желудь усиливается до трех, но сразу же возникает страх негативного отношения девушек. Понятно что оно связано с тем, что одновременно автоматом возникает и желание реализовывать, на которое и навешен этот страх. Дальше усиливать не получается, хочется бросить. Значит это «грязный желудь», так как значительно обременен скептиками.

4. рафинирую грязный желудь (освобождаю от желания реализовывать, а значит и от скептика).

5. жуж рафинированного желудя

6. желудь становится на 6, страх не возникает. Добавляю журр - страха нет или он довольно слабый из-за уже высокой интенсивности исходного желания.