# Оглавление

## Путь к ясному сознанию

**Предисловие** ..... 3

Краткое резюме начального этапа практики прямого пути ..... 7

**1. Определение терминов** ..... 7

**2. Определение практики прямого пути (ППП)** ..... 9

**3. Описание начального этапа ППП** ..... 10

Работа по полному устранению негативных эмоций (НЭ). ..... 10

Практика исследования и рассеивания концепций и внутреннего диалога (ВД). ..... 12

Практика устранения омраченных желаний. ..... 13

Проявление Переживаний ..... 13

**4.Заключение** ..... 14

**Список аббревиатур** ..... 16

1. Эмоции ..... 18

**Глава 1.1 Свобода от негативных эмоций (НЭ)** ..... 18

1.1.1 Физические болезни - почти на 100% вызваны погруженностью в НЭ ..... 18

1.1.2 Наш мир - это мир эмоций. Вне эмоций жизнь представляется мертвой. ..... 19

1.1.3 Интерпретациями восприятия определяется - какая именно эмоция возникнет. ..... 19

1.1.4 Краткое определение негативной эмоции ..... 20

1.1.5 Изменение интерпретаций и преодоление автоматизма испытывания НЭ. ..... 21

1.1.6 Надо найти особое Усилие, устраняющее негативные эмоции ... 24

**Глава 1.2. Устранение негативных эмоций. Первые шаги** ..... 25

1.2.1 Устранение НЭ - трудная задача, требующая решимости и устремленности. ..... 25

1.2.2 Штурм отдельно взятой НЭ в течение нескольких дней. ..... 25

1.2.3 Метод «перепроживания» - многократный повтор НЭ, пока она не «выдохнется». ..... 26
1.2.4 Метод памятования о том, что НЭ - это яд, разъедающий во мне все живое. ..... 27
1.2.5 Позиция стороннего судьи, удаляющего НЭ как причину ложных реакций. ..... 27
1.2.6 Воображаемые ситуации можно применять для тренировки устранения НЭ. ..... 28
1.2.7 Очень важно понять разницу между подавлением и устранением НЭ. ..... 28
1.2.8 Полезно составить перечень того - какой именно вред нам наносят НЭ. ..... 31
1.2.9 В этой работе нет мелочей. Каждая мелкая НЭ должна быть устранена. ..... 32
1.2.10 НЭ - это не непременный атрибут нашей жизни. Это просто опухоль, болезнь. ..... 32
1.2.11 Негативная доминанта - это настолько въевшаяся НЭ, что ее и не заметно. ..... 33
1.2.12 Получение впечатлений от НЭ - сладкий яд, наркотическое одурение. ..... 33
1.2.13 Поддержание бесстрастного лица, голоса, тела и т.д. - препятствие для НЭ. ..... 34
1.2.14 Ограниченный тотальный контроль - полное устранение НЭ за 10.15 минут. ..... 34
1.2.15 Полезно осознать, что НЭ - это самая настоящая психическая болезнь. ..... 35
1.2.16 Говорить о практике легко, заниматься практикой - трудно. Не стань треплом. ..... 35
1.2.17 Когда нет загрязнений - чистая природа проявляется сама. Переживания. ..... 36
1.2.18 Консервативные методы. ..... 36
1.2.19 Обработка типовых ситуаций. ..... 38
1.2.20 Устранение мимики и пр. действий, сопровождающих НЭ. ..... 39

**Глава 1.3 Устранение негативных эмоций. ..... 40**
1.3.1 Классификация типов проявлений конкретной НЭ помогает ее устранить. ..... 40
1.3.2 НЭ часто проявляются в смешанном виде, поэтому нужно уметь опознавать их. ..... 41
1.3.3 НЭ интерпретируется как моя собственность, что усложняет ее устранение ..... 41

1.3.4 НЭ интерпретируются как «справедливые» - это тоже препятствие. ..... 41
1.3.5 В жизни практикующего человека НЭ растворяются, а ПЭ расслаиваются. ..... 41
1.3.6 Прекращается «засыпание». Растет ясность. Появляются переживания. ..... 42
1.3.7 Мы так долго травились НЭ - переживания приходят не сразу. Большая пауза. ..... 43
1.3.8 Безупречное устранение НЭ (т.е. менее чем за полсекунды) – важная цель. ..... 43
1.3.9 Важно подробно записывать свои опыты. ..... 44
1.3.10 Нет лучших или худших условий для практики. ..... 44
1.3.11 Линия работы: анализ НЭ - долгий штурм – внимательность – привычка ..... 45
1.3.12 Метод выталкивания. «Сфера», непроницаемая для НЭ. ..... 46
1.3.13 Позиция исследователя удобна для преодоления отождествления с НЭ. ..... 46
1.3.14 Нужно совмещать устранение НЭ и рассеивание ложных концепций. ..... 47
1.3.15 Фиксация чистого сознания. ..... 47
1.3.16 Важно иметь устремленность, твердое намерение свободы и ясного сознания. ..... 48
1.3.17 Прямой путь не нуждается в посредниках, он ведет прямо к цели. ..... 50
1.3.18 И успех и неудача в практике важны, т.к. важно наличие постоянного усилия. ..... 50
1.3.19 И еще раз об устранении - точное определение Устранения НЭ 51

**Глава 1.4 Завершение работы по устранению негативных эмоций ... 53**
1.4.1 Критерий полной чистоты от негатива – чувство исходящего от тебя «сияния». ..... 53
1.4.2 Практика циклического восприятия (ЦВ). ..... 53
1.4.3 Определение негативных энергетических состояний (НЭС) ..... 55
1.4.4 Устранение НЭС ..... 56
1.4.5 Классификация НЭС ..... 57
1.4.6 Устранение негативного фона (НФ) ..... 63
1.4.7 Устранение негативных отношений (НО) ..... 63
1.4.8 Образ сияющего лезвия ..... 64
1.4.9 Практика активного поиска ..... 65
1.4.10 Практика эмоциональной полировки (ЭП) ..... 66
1.4.11 Усилия, сверхусилия и откаты в практике. ..... 68

1.4.12 Устранение 4Н во сне ..... 69
1.4.13 НЭ и ПЭ – две стороны одной медали. Трансформация эмоционального тела ..... 69
1.4.14 Когда эмоций нет, восприятие не исчезает, а углубляется и обостряется ..... 71
1.4.15 Основа ПЭ и НЭ – интерпретации, порождаемые концепциями ..... 71
1.4.16 Вовлеченность в ПЭ и НЭ - специфический вид наркозависимости ..... 72
1.4.17 Рост способности распознавать НЭ в других людях ..... 73
1.4.18 Забеги на безупречность ..... 73
1.4.19 Совершенное устранение 4Н. Полное прекращение их возникновения ..... 74
1.4.20 Пространство свободы от 4Н ..... 74

**Глава 1.5 Анализ некоторых заблуждений ..... 75**
1.5.1 Ошибка поиска первопричины НЭ вместо того, чтобы начать их устранять ..... 75
1.5.2 Ошибка попытки устранять НЭ с помощью смены интерпретаций ..... 76
1.5.3 Ошибка исключения стремления устранять НЭ из списка «естественного» ..... 77
1.5.4 Ошибка поиска Большой Красной Кнопки (БКК) ..... 78
1.5.5 Ошибка наличия предпочтений в выборе условий устранения НЭ ..... 79
1.5.6 Ошибка деления НЭ на значимые и не очень значимые ..... 80
1.5.7 Ошибка цепляния за состояние свободы от «4Н» ..... 80
1.5.8 Ошибка принятия управления эмоциями за самоцель ..... 81
1.5.9 Ошибка попытки работы «впрок» ..... 81
1.5.10 Ошибка страха перед кажущейся нескончаемостью фронта работ ..... 82
1.5.11 Ошибка полагания НЭ частью непреложных химических процессов ..... 83
1.5.12 Ошибка вопроса «почему возникают НЭ», «почему не получается их устранить» ..... 84
1.5.13 Ошибка постановки задачи «постепенного устранения» ..... 84
1.5.14 Ошибка забывания о своих усилиях в младенчестве ..... 84
1.5.15 Ошибка уговаривания себя и «принятия все как есть» ..... 86

2. Концепции ..... 87

**Глава 2.1 Общее рассмотрение концепций ..... 87**