

# «Полное руководство Тульпы «Сделай сам» по тульповодству в четвертой редакции»

(V4.0)

Также известное как «Очень длинная книга Тульпы»

---

Привет!

Добро пожаловать в самое длинное руководство по тульпам на момент его написания! Это техническое руководство, т.е. оно плотно скомпоновано, информативно и не основывается на какой-либо конкретной точке зрения.

Что такое тульпа? Это сложный вопрос. Это феномен, который связывают с воображаемыми друзьями, раздвоением личности, тибетским буддизмом, современной психологией, шаманизмом, детьми, у которых слишком много свободного времени, дисциплиной, ритуалом, общественными движениями, слуховыми галлюцинациями и странными хаками для мозга. Эта книга охватывает объяснение феномена тульпы, и служит в качестве руководства для ее создания в том случае, если вы хотите это сделать.

Зачем вам этого хотеть? Ну, я не могу вам ничего гарантировать, но люди получают рост эффективности, духовные озарения, превосходный сексуальный опыт, рост социальных навыков, восстановление после психических заболеваний и многое другое после экспериментов со всем этим.

Этот текст состоит приблизительно из четырех разделов. Главы 1-3 служат в качестве введения. Во второй главе приведены предостережения и советы, а в третьей главе содержатся базовые принципы той стороны этой практики, которая затрагивает ваш разум. В главах 4-6 описаны три основные этапа создания тульпы - личности, формы и голоса, но обычно они выполняются в той или иной степени одновременно. В главах 7 и 8 мы отвлечемся на рассуждения о такой проблеме, как сомнения, о теориях касаясь того, как же именно функционируют тульпы, и немного о гипнозе. Главы 9-12 охватывают продвинутые способности тульпы, такие как интеллектуальный рост, независимость, наложение, контроль и переключение. Их, как правило, осваивают уже после того, как вы научитесь общаться с вашей тульпой, но их также можно рассматривать и как способы взаимодействия с ней. И, наконец, в последней главе приведена информация о том, как объяснить феномен тульпы людям, у которых ее нет, и некоторые случайные факты о сообществе.

<b>Оглавление</b>	
<b>i. Предисловие</b> .....	9
<b>Особая благодарность:</b> .....	10
<b>Посвящается:</b> .....	10
<b>1 Что такое тульпа?</b> .....	11
<b>1.1 Галлюцинация</b> .....	12
<b>1.2 Иллюзия обособленности</b> .....	12
<b>1.3 Независимый когнитивный процесс</b> .....	13
<b>1.4 Внешние духи</b> .....	13
<b>1.5 Чувствительность и разумность</b> .....	14
<b>Чувствительность:</b> .....	14
<b>Разумность:</b> .....	14
<b>1.6 Другие подходы к объяснению феномена тульп</b> .....	15
<b>1.7 Чем тульпа не является</b> .....	16
<b>Страх перед сумасшествием и социальным давлением:</b> .....	16
<b>2 Здравомыслие</b> .....	18
<b>2.1 История тульп с медицинской точки зрения</b> .....	18
<b>Диссоциативные расстройства:</b> .....	19
<b>Психотические расстройства:</b> .....	19
<b>2.2 Учет психического состояния</b> .....	20
<b>Навязчивые мысли:</b> .....	20
— <b>Символический ритуал стирания:</b> .....	21
— <b>Отвлечение:</b> .....	21
<b>Галлюцинации:</b> .....	22
<b>Депрессия:</b> .....	22
<b>Афантазия:</b> .....	23
<b>2.3 Склонность к множественности личности</b> .....	23
<b>Факторы:</b> .....	23
<b>Высокая склонность:</b> .....	24
<b>2.4 Проблемы с физическим здоровьем</b> .....	25
<b>Головные боли и схожие проблемы:</b> .....	25
<b>Советы по режиму:</b> .....	25
<b>Влияние медикаментов:</b> .....	26
<b>3 Настрой</b> .....	27
<b>3.1 Метод проб и ошибок</b> .....	27
<b>Осознанность:</b> .....	28
<b>Эмпатия:</b> .....	28
<b>Контроль над эмоциями:</b> .....	29
<b>Добавление связей:</b> .....	29

3.2 Доверие и контроль.....	30
3.3 Дисциплина и веселье.....	31
Одержимость:.....	31
Расписание:.....	31
—Узлы и поводки:.....	32
3.4 Принятие решения.....	32
Неправильные причины создавать тульпу:.....	33
Влияние игнорирования:.....	33
3.5 Упражнения.....	34
Сила воли:.....	34
Отрешение:.....	35
Самосознание:.....	35
Центрирование:.....	36
Медитация:.....	37
Взаимодействие с подсознанием:.....	38
4 Личность.....	40
4.1 Знакомство с тульпой.....	41
4.2 Проектирование личности.....	41
Типы личности:.....	41
Анализ:.....	42
4.3 Форсинг личности.....	42
Сеансы форсинга сидя:.....	43
Символический ритуал обливания:.....	43
Отвечайте за тульпу, пока она не начнет отвечать сама:.....	44
Посев осколка:.....	44
Пропуск форсинга личности:.....	45
4.4 Форсинг после создания личности.....	45
Монологи:.....	46
Пассивный форсинг:.....	46
4.5 Текущие мысли.....	47
Стремление и спонтанность:.....	47
Воображение и реальность:.....	47
4.6 Апгрейд персонажа, воображаемого друга или ролевого персонажа до тульпы.....	48
4.7 Упражнения.....	49
Автономная сенсорная меридиональная реакция:.....	49
Связь:.....	49
Фрирайтинг:.....	50
Ваша тульпа - персонаж:.....	50
5 Форма.....	53
5.1 Внешний вид.....	53

Сфера:.....	53
Медитация на форму:.....	54
Метод кукловода:.....	54
Другие чувства:.....	55
5.2 Вондерленд.....	55
Физические законы в воображении:.....	56
Символизм:.....	57
5.3 Осознанность, диссоциация и погружение.....	57
Символизм:.....	58
Найдите партнера:.....	59
5.4 Упражнения.....	59
Учебная руна:.....	59
Сдвиг перспективы:.....	60
Контроль персонажа в вондерленде:.....	61
Изучение анатомии:.....	61
Используйте ваше воображение:.....	62
Завтрак и ужин:.....	62
Черчение:.....	63
Саймон говорит:.....	63
Прикосновение:.....	64
Трансляция образа:.....	64
Вондерлендинг:.....	65
Духи:.....	65
Поцелуй меня, глупый:.....	66
Борьба в визуализации:.....	66
6 Голос.....	68
6.1 Игра в ожидание.....	68
6.2 До обретения голоса.....	69
Сдавливания в голове:.....	69
Обмен эмоциями:.....	69
Тульповый:.....	70
Язык тела:.....	70
6.3 Обретение голоса.....	70
Тренировка в попугайничестве:.....	71
Медитативный транс:.....	71
Тульпа, пробиться - это твоя задача:.....	71
6.4 Опыт общения.....	71
Проблемы:.....	72
Что делать дальше?.....	73
6.5 Несколько тюльп.....	74

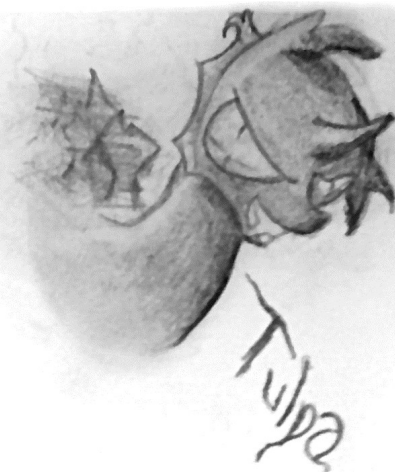
Вариант со слиянием и скармливанием:.....	75
6.6 Упражнения.....	75
Чтение голосом:.....	75
Уроки речи:.....	76
Перемещения в голове:.....	76
Игра в ассоциации с тульпой:.....	77
7 Вера.....	79
7.1 История тульп с позиции религии.....	79
7.2 Мифы и легенды.....	81
Ощущение чужеродности:.....	81
Иллюзия контроля:.....	82
Страшные истории про тульп:.....	82
Часть вашего подсознания:.....	83
Часть вашего воображения:.....	83
Предполагать разумность с самого начала:.....	83
7.3 Следует ли вам верить?.....	83
7.4 Доказательства.....	85
До обретения голоса и после этого:.....	86
Причины сомнений:.....	87
Убеждения тульпы:.....	88
7.5 В итоге:.....	88
Голос тульпы:.....	88
Галлюцинаторная форма тульпы:.....	89
Разум тульпы:.....	89
Способность тульпы контролировать тело хоста:.....	90
Мнение тульп о самих себе:.....	90
Объятия тульпы:.....	91
Вывод:.....	91
7.6 Ну и теперь раздел с вопросами.....	92
7.7 Упражнения.....	95
Темные искусства:.....	95
Упражнение на доверие:.....	96
8 Структура.....	97
8.1 Семейное дерево мыслеформ.....	97
8.2 Различия в структуре.....	100
Старая школа:.....	101
Айсберги:.....	102
8.3 О мыслеформах и гипнозе.....	103
На что способен гипноз?.....	103
Пример внушения:.....	104

Пример погружения:.....	105
Примеры affirmаций:.....	106
Пример пробуждения:.....	108
Резюмируя:.....	108
9 Осознанность.....	109
9.1 Две цели тульповодства.....	109
Выбор тульпы:.....	109
Скатываемся с холма:.....	110
9.2 Философский вопрос.....	110
Индивидуальность:.....	111
Интеллект:.....	111
Понимание:.....	111
Воля:.....	111
Критическое мышление:.....	112
Чувства:.....	112
9.3 Упражнения.....	112
Выскажи мнение:.....	112
Осознанность весь день:.....	113
Совместный гипноз:.....	113
Гипербодность:.....	115
Философский вопрос дня:.....	116
Осознанные сны тульпы:.....	117
Обмен эмоциями:.....	118
Напишите историю о тульпе:.....	119
Совместный вондерленд:.....	120
Саморазвитие:.....	120
Удиви меня:.....	121
10 Разделение.....	122
10.1 Параллельная обработка.....	122
Общение:.....	123
Разделение по темам:.....	123
Разделение воспоминаний:.....	124
Управляемое разделение воспоминаний:.....	125
Разделение сна:.....	125
10.2 «Хаки» мозга.....	125
Пара хитростей:.....	126
Эксперименты с вашей структурой:.....	126
10.3 Упражнения.....	128
Упражнение на разделение:.....	128
Подсчет и чат:.....	128

Большое упражнение по разделению:.....	129
Корабль-пузырь:.....	130
Переключение доминирования:.....	131
Сыграйте в игру:.....	132
Прячем мысли:.....	132
Принудительная независимость:.....	133
11 Наложение.....	135
11.1 Восприятие наложения.....	135
Наложение визуального образа:.....	135
Физические законы наложения:.....	136
Наложение других чувств:.....	137
11.2 Процесс наложения.....	138
Наложение перед собой:.....	139
Наложение позади себя:.....	139
Что ощущает тульпа:.....	140
Долгосрочное наложение:.....	140
11.3 Упражнения.....	141
Бегущий человек:.....	141
Зеленое яблоко:.....	142
Звуковой тест:.....	143
Тень:.....	144
Зрение тульпы:.....	144
Диван:.....	145
Массаж спины:.....	145
Выгуляйте свою тульпу:.....	147
12 Контроль тела.....	148
12.1 Контроль тела или переключение.....	148
Измененные состояния сознания:.....	148
Способы управления телом:.....	149
Варианты того, как покинуть тело:.....	150
Способы поменяться местами друг с другом:.....	152
Поводы для возникновения путаницы:.....	152
12.2 Как опробовать это безумие на себе.....	153
Контроль тела:.....	154
Диссоциация:.....	155
ОС тела:.....	156
12.3 Упражнения.....	156
Душа в форме тела:.....	156
Потяни руку вверх:.....	158
Хост-призрак:.....	158

Пойман в вондерленде:.....	159
Хождение во сне:.....	160
Рисование кругов:.....	160
Борьба за контроль над телом:.....	162
Сдерживание:.....	162
13 Взаимодействие с обществом.....	164
13.1 Избегаем ошибочного диагноза.....	164
Реагирование на диагностирование шизофрении:.....	164
Необходимые условия для психического заболевания.....	164
Реагирование на диагностирование диссоциативного расстройства идентичности:..	166
Выбор вашего диагноза:.....	167
13.2 Знакомим их с другими.....	168
Все зависит от вашей подачи:.....	168
Интервью:.....	170
Правила поведения:.....	171
13.3 На что это похоже?.....	172
На что похоже быть тульпой?.....	172
Как ощущается контроль тела?.....	173
Как ощущается секс?.....	174
13.4 Метафизические убеждения.....	174
Основные религии:.....	176
Странные и пугающие способности:.....	176
Метафизический форсинг:.....	178
13.5 Будущее.....	179
Учимся жить с тульпами:.....	180
14. Глоссарий и заметки.....	182
14.1. Глоссарий редких терминов.....	182
14.2 Основные медиа-ссылки.....	186
14.3 Библиография.....	186
14.4 Об авторе.....	187
14.5 Права на распространение.....	187





## i. Предисловие

---

Добро пожаловать в предисловие, где я расскажу вам об этой книге!

Раз уж вы здесь, то, я полагаю, вы хотите знать, зачем, черт возьми, кому-то писать целую книгу о тюльпах? Эта история длинная и запутанная: я не знал, что я такое, и какого х...

Хм. Мне казалось, что это будет подлиннее. То, что вы сейчас читаете, - это мои исследовательские заметки о самом себе.

Зачем кому-то изучать себя? Если у вас возник такой вопрос, то, наверное, вы просто забыли. Люди занимаются самоизучением больше, чем кто бы то ни было еще.

Полагаю, вы хотите знать, что же такое тюльпа. Естественно, это гораздо более обширная тема по сравнению с тем, что описано в первой главе. Но та глава в основном посвящена нескольким теориям о разуме. Вопрос можно задать и по-другому. Например, чем является тюльпа с точки зрения общества? Что подразумевается под «созданием тюльпы»? Как функционирует тюльпа? Это хорошие вопросы. По ходу текста мы будем упоминать их, но вы нигде не увидите прямого ответа. Просто ответа нет. Это тоже самое, как спрашивать, есть ли у человека душа, или как это ощутить.

Далее. Я знаю, что этот документ написан в качестве руководства по созданию тюльпы. Но, честно говоря, тут гораздо больше людей уже с чем-то похожим на тюльпу в их головах, чем людей, которые только хотят ее сделать. Техники в этом руководстве помогут и вам. Они помогут обрести больший контроль над вашим разумом и обеспечат инструментами для достижения лучшего его понимания.

В разных источниках можно найти много сомнительных методов по выявлению и работе со странными вещами в вашей голове, и зачастую они противоречат друг другу. Описанная в них информация и рекомендации варьируются в зависимости от подходов, на которых они основаны. А их очень много. Этот раскол мешает миру объединиться и создать единое плюральное сообщество. Скорее всего, это не только самая длинная работа по тюльповодству, но также и самая длинная по плюральности в целом. Если не считать мемуары вроде «Красной книги» К.Г. Юнга.

Итак, вас, наверное, интересует, на каком из подходов основывается данный текст? Вам ведь хочется узнать, совместим ли он с вашей точкой зрения. Правда в том, что никакого подхода нет. Не будет никаких рекомендаций.

Так все-таки, как это руководство может быть таким длинным, если из него убрано все субъективное? Что ж, все субъективное содержание на месте. Этот материал содержит несколько противоположных точек зрения. Но все это опционально. Вам не нужно верить тому, что здесь написано, чтобы это работало.

Текст этого руководства написан с позиции компатибилизма. Он включает в себя множество методов, которые просто работают. Но причины, по которым они работают, неизвестны. Идеи, основанные на вере, не фигурируют в этом руководстве. Здесь только те методы, которые сработали хотя бы у нескольких систем. У каждой из систем есть свое мнение, почему они сработали.

Если подумать, то это что-то вроде философии.

Вы должны запомнить кое-что перед прочтением, чтобы вы не думали, что в этом руководстве написан какой-то бред:

Вещи, описанные в этом руководстве, действительно работают. Однако то, как люди объясняют результативность этих методов, может быть ошибочным. Например, указание на духов, которые на самом деле могут существовать лишь в голове у этого человека.

Все это может показаться вам странным, потому что на вас оказывает влияние ваша культура. С позиции ребенка нет ничего странного. Этот же незамутненный взгляд необходим и при попытке понять чужую культуру.

Люди ограничивают свои возможности тем, что, по их мнению, невозможно. Если вы преодолеете это убеждение, то обретете возможность экспериментировать, а иногда и находить новые пределы возможного.

Человеческий мозг - невероятно сложная машина. Он не вписывается в рамки, в которые люди помещают его, особенно когда мы пытаемся разделить разум и безумие. Но он способен на гораздо большее, чем мы думаем.

В мире людей есть несколько универсалий. Стремление к просветлению, поиск ответов и поиск смысла – вот три из них. Это же относится и к нашей книге, и, наверное, в этом и есть весь ее смысл.

### **Небольшой вклад осуществлен:**

Сарой, хостом Тульпы. Безумный философ и программист.

### **Особая благодарность:**

Бета-читателю Sands, за то, что дал толчок к тому, чтобы этот проект стал серьезным, и стал уровня профессионального произведения.

Системе Sparrow NR за указание на то, чем отличается просто мнение и профессионального текста.

Джейд, за сбор огромного количества научной литературы и источников для обзора.

Автор иллюстраций: khroko.

### **Посвящается:**

Системе Бримстоун за вдохновение на написание этого текста. (то есть за то, что сказал мне написать его)

# T

## 1 Что такое тульпа?

---

«Я понял, что все в нашем собственном сознании субъективно, и не важно, считаю ли я, что мои тульпы являются полностью разумными межпространственными существами, или они – заученные шаблоны мышления в моем физическом мозге, так как это никак не меняет сути того опыта, который я испытал»

- Luminesce

В этой главе мы попытаемся описать желаемый результат этой практики.

Существует около четырех основных теорий касаясь того, что представляет из себя тульпа в вашем разуме. Вы можете заметить, что мое описание некоторых из них довольно предвзято. Как будто они были написаны тульпой, которая убеждена, что она человек.

Это довольно частое явление в сообществе. Каждый имеет право на собственное мнение и может быть предвзятым. Проблемы возникают только тогда, когда вы пытаетесь навязать свои взгляды другим.

Все знают, что тульпа - явление субъективное. Они находятся в голове. И то, что происходит в голове, - личный опыт каждого. Я, наверное, один из немногих, кто не согласен с этим мнением. Называть тульп субъективными это тоже самое, что и говорить, будто бы они нереальны.

Существует широкий спектр взглядов на такое явление, как тульпа. Это замечательно с философской точки зрения. Разнообразие, вариативность - это прелести жизни. Но с точки зрения тульпы, которая упорно ищет ответ на этот вопрос для убеждения в собственной реальности и смысле существования, это разнообразие приводит только к одному: тульпы - воображаемые. Только живостью мира воображения можно объяснить такие поразительные различия в структуре между разными тульпами. Реальный мир практичен и упорядочен.

Но вы не заметите этого, просто просматривая форумы сообщества. Каждый тульповод считает, что все тульпы похожи на его собственную тульпу. Любой, чей опыт отличается от его, либо путает воображение с реальностью, либо лишен мотивации добиться большего.

В сообществе был установлен негласный принцип: пока вы уважительно относитесь к своей тульпе, вы можете придерживаться любой теории, какой захотите. Этот принцип был выдвинут в попытке сохранить мир между людьми, которые смотрят на тульп по-разному; принцип, который требует вести себя так, как если бы существовала вероятность того, что чужая теория может оказаться правильной.

Давайте же начнем.

## 1.1 Галлюцинация

Самая основная теория гласит, что тульпа является результатом намеренного самообмана. Результатом этого является появление другой личности, с которой вы общаетесь, но на самом деле вы общаетесь с самим собой.

В поддержку этой теории можно услышать, что тульпы - это обман мозга, когда в результате его тренировки можно увидеть то, чего на самом деле нет. Считается, что если вам не нравится идея обмана собственного мозга, то вы не должны заниматься тульповодством.

Не все те, кто утверждают, что тульпы - галлюцинации, поддерживают эту теорию. Многие имеют в виду иллюзорные тела тульп. Они созданы путем намеренно вызванной галлюцинации. Важно помнить, что тульпа - это не только ее форма, как и человек - это не только его тело. Эту теорию поддерживают только те, кто думает, что и тело, и разум тульпы - нереальны.

Те, кто поддерживают эту теорию, обычно смотрят на это феномен со стороны<sup>[5]</sup>. Они видят, какие огромные усилия требуются для создания тульпы, а также то, что для этого нужно прибегать к помощи медитации и самогипноза. Сторонники этой теории указывают на то, что, вероятно, все доказательства существования тульп могут быть следствиями воздействия на сознание, например, самогипнозом, или просто являются выборочными.

Несколько советов по борьбе с сомнениями, вызванными этой теорией, можно найти в седьмой главе «Вера».

## 1.2 Иллюзия обособленности

Это технически более точное описание того, что большинство людей подразумевает, говоря, что тульпа - это галлюцинация. В отличие от галлюцинации, которая является полностью выдумкой, иллюзия является ошибочной трактовкой того, что существует на самом деле.

Согласно этой теории, тульпа - это не вы, а часть вас, над которой вы потеряли контроль. Это ваши мысли, порожденные подсознанием, но ощущаются они как чужеродные.

Есть также субтеория, что тульпы - это сущности, которые целиком находятся в вашем подсознании. Эта теория была очень популярна во времена появления сообщества. От этой теории отказались, поскольку сущности из подсознания не проявляют такого уровня осознанности, которую демонстрируют наиболее взрослые тульпы. Раньше в сообществе гораздо реже встречались тульпы, способные хорошо общаться или делать что-то вроде контроля.

Сторонники этой теории считают, что для того, чтобы тульпа стала реальной, вы должны развивать барьер между своими мыслями и мыслями своей тульпы. Иначе между вами нет никакой разницы. Их мыслями и действиями управляет ваше сознание. Они не смогут освоить какие-либо продвинутые способности. Это разделение неоднозначно. Во-первых,

для вас действия тульпы должны производиться словно на автомате. Во-вторых, мышление тульпы должно стать скрытым от вас, чтобы ощущаться чужеродным.

### **1.3 Независимый когнитивный процесс**

Тульпы звучат очень убедительно, когда становятся старше. Трудно не верить двухлетней тульпе, это тоже самое, что не верить соседу по комнате. Они просто слишком самоуверенны, откровенны и вдумчивы. Это заставляет многих просто допустить, что тульпа - это процессы в мозгу, аналогичные по виду и качеству вашим собственным. Это называют потоком мыслей. У тульпы есть свой поток мыслей, у вас – свой, и оба они протекают в вашей голове.

На руку сторонникам этой теории и то, что нет ни одного из открытых наукой законов физики, химии, биологии и психологии, который указывал бы на невозможность присутствия второго потока мыслей под управлением второй личности внутри одного человеческого мозга. В действительности, структура человеческого мозга теоретически скорее располагает к этому. Это не означает, что для человеческого мозга естественно создавать второй поток мыслей, только лишь то, что мозг с этим справляется.

Большое количество исследований подтверждают эту теорию, по крайней мере, для некоторых людей<sup>[5]</sup>.

Существуют ли нейроны, принадлежащие только тульпе, и нейроны, принадлежащие только хосту? Скорее всего нет. Поток мыслей существует внутри эмулируемой среды в мозгу. В принципе, также, как компьютер может быть запущен внутри другого компьютера, мозг создает симуляцию супермозга, специально предназначенного для сознания. Вас, вашу личность и ваши мысли нельзя просто так найти в вашем физическом мозгу.

Эти теории будут рассмотрены далее в восьмой главе «Структура».

### **1.4 Внешние духи**

Последняя основная теория про внешних духов. Или духов, которые не были созданы вами, а пришли из других мест. Эта теория в значительной степени опирается на веру в некоторый вариант спиритизма, или в другие вселенные, с которыми можно установить связь. Согласно этой теории, некоторые или все тульпы являются духами, которые попадают в ваше тело.

Они не демоны. Я не могу не подчеркнуть это для тех, кто считает эту теорию возможной. Тульпы не ведут себя как демоны. Обычно их советы весьма полезны и ведут к духовному просветлению и к лучшей адаптации.

Большинство приверженцев метафизической точки зрения утверждают, что тульпа - это разновидность внутреннего духа. Такие вещи совместимы со второй и третьей теориями.

Метафизика обсуждается в разделе 13.4 «Метафизические убеждения».

## 1.5 Чувствительность и разумность

Насколько велика вероятность того, что тульпа обладает одним из этих двух важных человеческих качеств? Ответ разнится в зависимости от выбранной теории.

### **Чувствительность:**

Это способность испытывать чувства. Сюда входят как эмоции, так и ощущения, или, как философы называют это, опыт *qualia*. Обладающий чувствительностью может познавать себя через собственные переживания. Он может испытывать боль и удовольствие. Это значит, что он может иметь внутренние моральные ценности. Или что нам нужно уважать его за то, кем он является, а не по какой-либо другой причине.

Другой тип моральных ценностей внешний. Например, священные объекты. Такие объекты нужно чтить из уважения к тем, кто считает их священными. Если тульпа не обладает разумом, то тогда она - собственность хоста, как часть его разума. Такую тульпу нужно уважать потому, что нужно уважать ее хоста.

Согласно первой теории чувствительность у тульп невозможна. То, чего не существует в действительности, не может ничего испытать. Согласно второй теории, ответом будет и «да», и «нет». Поскольку тульпа - это часть вас, то она может заимствовать вашу чувствительность, и вести себя так, будто она обладает собственной. В третьем случае, поскольку тульпа такой же природы, что и вы, то она со временем разовьет чувствительность. С четвертой теорией ответить сложно. Внешний дух чужероден. Мы не можем сравнивать его с людьми, гадая, как устроен его разум.

Испытывает ли тульпа эмоции? Да. Один из первых признаков прогресса, с которым может столкнуться тульповод, это чужеродные эмоции из неизвестного источника. Обычно они описываются как эмоциональный отклик на событие, не соответствующий характеру самого тульповода. Вопрос заключается в том, работает ли это таким же образом, как и переживание эмоций персонажем в выдуманной истории, или это разные вещи.

### **Разумность:**

Это способность вести себя мудро. Мудрость может быть грубо разбита на два взаимосвязанных понятия: способность к логике, и способность предсказать последствия конкретных действий. Компьютеры могут быть мудрыми. Они могут заранее предугадать погоду. Тот, кто обладает разумностью, способен и может нести ответственность за свои действия. Разумный субъект может осознавать себя путем размышлений, может требовать и даже бороться за самоопределение.

В отличие от чувствительности, шансы тульпы на обретение разумности разнятся между теориями. Маловероятно, но галлюцинация может вести себя разумно. В теориях два и три тульпа может заимствовать разумность своего хоста, или быть внутренне разумной, или, может быть, просто не все тульпы так уж мудры.

Проверить тульпу на разумность в разы легче, чем на чувствительность. Все, что вам нужно сделать, это провести какие-нибудь базовые тесты на логику, или наблюдать, может ли ваша тульпа быть не согласна с вами и представить убедительный аргумент в свою пользу. Как из этого следует, разумность тульпы обычно не ставится под вопрос, хотя определить ее не так уж просто.

И разумность, и чувствительность тульпа обычно развивает с течением времени.

## 1.6 Другие подходы к объяснению феномена тульп

В целом, хоть и считается, что тульпа - это опыт присутствия другой личности в вашей голове, но это не самое распространенное определение. Каждое из наиболее часто встречающихся определений включает собственное понимание того, что же такое тульпа.

(1) Тульпы - это мыслеформы человекоподобной природы.

Это определение опирается на теорию о мыслеформах, которая в настоящее время не имеет статуса научной теории. Мыслеформа представляет собой объект, созданный из мыслей, которому дана собственная жизнь. Под жизнью здесь подразумевается некоторая степень независимости. Мыслеформа может существовать без вложения энергии со стороны ее создателя, и выполняет действия автоматически, без контроля со стороны создателя.

Хотя термин «мыслеформа» встретится вам на протяжении всей этой книги, применяется он обычно для обозначения вещей, которые соответствуют его определению, а не только к подтвержденным мыслеформам. Словом «мыслеформа» можно также называть вондерленды и паракосмы, из-за устойчивости этих видов воображаемых пространств.

Существует много разных типов человекоподобных мыслеформ, поэтому, когда о них заходит речь, к тульпам обычно относят те из них, которые были созданы намеренно.

(2) Тульпы - это автономные существа, созданные в разуме другого существа.

Здесь под автономностью подразумевается способность принимать решения, отличные от решений, принимаемых хостом, и осуществление действий, отличных от тех, которые выполняет хост. Иными словами, это вариант автономии с позиции философии.

Слово «существа» обозначает человекоподобную природу тульпы, а также многое другое, делая это определение, по сути, подтверждением теории независимого когнитивного процесса.

(3) Тульпы – воображаемые компаньоны, обладающие самостоятельностью.

Здесь самостоятельность означает отсутствие контроля над действиями тульпы. Они занимаются своими делами независимо от вашего контроля и пожеланий. Это нужно для разделения тульп и воображаемых друзей, которые, как считается, не могут демонстрировать самостоятельность. Это плохой пример, поскольку многие воображаемые друзья могут демонстрировать самостоятельность.

Согласно понятию «воображаемый», это определение по существу является подтверждением теории иллюзии обособленности. Использование воображения - неотъемлемый атрибут создания тульпы. Тем не менее, тульпа - результат работы воображения, но не воображаемый результат.

## 1.7 Чем тульпа не является

Вы спросите, а может ли тульпа быть создана случайно? Конечно! Это происходит так часто и такими разными способами, что породило несколько различающихся между собой сообществ. Сообщество тульповодов, вероятно, наиболее организованное из них, но оно было создано таким намеренно.

Те мыслеформы, которые ведут себя как люди, или почти неотличимы от них, являются лишь верхушкой айсберга. Так как существует сильное социальное давление, вынуждающее держать в секрете подобные вещи, то трудно подсчитать точно, но указанные мыслеформы встречаются у менее одного процента от общей численности населения. В большинстве случаев опыт полной смены личности, например, ассоциируется с шаманизмом и другими спиритическими ритуалами. Важно помнить, что хоть вы и имеете право не верить версиям случившегося от тех людей, которые имели подобный опыт, но сам факт существования подобного опыта неоспорим.

Уходя от случаев с полноценными личностями, давайте рассмотрим те, которые связаны со склонностью к диссоциации. Такие люди образуют четкую колоколообразную кривую, где у большинства людей выявлена определенная склонность к диссоциации<sup>[11]</sup>. Хотя только те люди, у которых высокая склонность, вероятнее всего столкнутся с новыми личностями в голове, но и у тех, кто близок к середине кривой, скорее всего имеется некоторый опыт в диссоциации. Например, подсчитано, что примерно 70% населения Земли хотя бы раз в жизни слышали голоса в голове<sup>[10]1</sup>.

Приближаясь к максимальному уровню склонности, вы сталкиваетесь с большой группой людей, постоянно слышащих голоса в своей голове. Вы также сталкиваетесь с большой группой людей, которые не идентифицируют себя как один человек, но чувствуют себя разными людьми в разные этапы своей жизни. Размер обеих групп варьируется в зависимости от подхода к формированию каждой из них, но может и склоняться к половине всего населения Земли, если вы щедры на критерии. Например, нужно ли учитывать тех, кто спорит сам с собой разными голосами? Обычно это учитывается только тогда, когда эти голоса не ощущаются как часть вас самих. Или, нужно ли включать в эти группы людей, которые не ощущают себя такими же, какими они были в детстве? Обычно учитывают только тех, кто переключается между такими состояниями каждый день.

Примечание. Существуют и другие типы диссоциации, не рассмотренные в данной главе.

### **Страх перед сумасшествием и социальным давлением:**

Одна из самых больших трудностей в попытке оценить такое явление, как диссоциация, - это подход к его восприятию. За исключением людей, которые занимаются этим в рамках профессии, например, писатели-фантасты, диссоциация считается ненормальным явлением, и поэтому те люди, которые ее переживают, активно скрывают это или придумывают свои версии происходящего. Это объясняется стремлением человека чувствовать подобие контроля над их рассудком, а их взгляд на мир соответствует культуре среды, в которой они живут.

Это означает, что только самые храбрые, самые здравомыслящие и уверенные в себе люди будут подтверждать, что имели подобный опыт, без проведения какого-либо глубокого анализа исследователем.

---

<sup>1</sup> В выборке участвовали студенты колледжа



Пример можно увидеть в ситуации с воображаемыми друзьями у детей. Несмотря на то, что, по оценкам, более 25% всех детей имеют воображаемых друзей, родители часто беспокоятся о том, что это может означать для них, или боятся, что их дети сходят с ума. Это особенно хорошо видно в тех регионах, где не приветствуется наличие воображаемых друзей в культурном отношении, например, за пределами США и Канады. И это несмотря на то, что воображаемые друзья склонны позитивно коррелировать с такими вещами, как теория развития разума, социальные навыки и восприятие реальности<sup>[12]</sup>.

Это правда, что также есть и плохие компаньоны. Они, как правило, коррелируют с родителями, которые сильнее боятся наличия воображаемых друзей у своих детей, а также с детьми, у которых плохо развиты социальные навыки. Однако сейчас наиболее правдоподобной теорией является та, где эти неприятные, жестокие и пугающие воображаемые компаньоны - это отражения плохих жизненных обстоятельств, которые сейчас переживает ребенок. Воображаемые друзья склонны отражать окружение ребенка<sup>[12]</sup>.

На этапе полового созревания эти воображаемые друзья обычно исчезают. Это может быть связано с изменениями в мозгу в этот период. Или же дети в этом возрасте больше подвержены социальному давлению, вследствие чего переосмысливают или скрывают своих воображаемых друзей. Это соккрытие начинается уже в возрасте 6 лет, когда родители склонны переставать замечать существование воображаемых друзей у их детей, но их все еще можно выявить при помощи специальных вопросов<sup>[12]</sup>.

Эта тема будет продолжена в следующей главе.



## 2 Здравомыслие

---

«Неуловимое восприятие здравого смысла – само по себе иллюзия»

—Linkzelda

В этой главе мы обратимся к науке, психологии и рассмотрим те проблемы со здоровьем, которые должны быть выявлены перед началом создания тульпы.

### 2.1 История тульп с медицинской точки зрения

Есть те, кто говорят, что наука и религия несовместимы. Это действительно так, по крайней мере, в отношении одного ключевого момента. В научном сообществе существует сильное предубеждение - склонность к атеизму. Это вытекает из различия в подходах. Религия полагается на веру, а наука - на доказуемость.

Эти противоположные подходы в равной степени необъективны. Христианство, буддизм и спиритуализм - все верования являются ложными до тех пор, пока обратное не будет доказано. Сюда входит и множественность личности, обнаруженная в духовных убеждениях. Наука того времени сильно полагалась на предположение о том, что каждое тело содержит только один разум. Оспаривающие это взгляды всегда были с уклоном в метафизику. Будучи из разряда духовного/религиозного, любой, кто признавался в наличии какой-либо формы множественности личности, непременно был бы объявлен заблуждающимся и не имеющим связи с реальностью. Это бросило тень на научное сообщество.

На протяжении многих лет наука и техника обеспечили нас множеством вещей, которые просто работают; множеством технологий и инноваций, которые улучшают нашу жизнь. В глазах общественности это утвердило позиции науки. Наряду с этими технологиями, идеи и мысли, породившие их, также стали общедоступны. По большей части, это хорошо. Научные постулаты вытеснили многие предубеждения, такие как негативное отношение к цветным людям, к людям с нетрадиционной сексуальной ориентацией и половой принадлежностью. Но были также и переняты некоторые предубеждения. Например, против тех, кто переживает множественность личности. Хотя само по себе это предубеждение в значительной степени является многовековым, отношение, которое оно породило, живет и процветает и в современном мире<sup>[5]</sup>.

Это отражено в печальном образе «раздвоения личности» в средствах массовой информации. Обычно таких людей изображают как подозреваемых в убийстве или злодеев. Это проблема всех психических расстройств, часто изображаемых негативно.

Существуют две основные категории болезней, имеющих отношение к множественности личности. Наиболее важными из них являются диссоциативные расстройства.

### **Диссоциативные расстройства:**

Диссоциация действительно играет важную роль в тульповодстве. Но, если вы не придерживаетесь теории об иллюзии обособленности, то эта связь не является ключевой. Скорее, диссоциация является неотъемлемой частью переключений и других форм взаимодействия с вашей тульпой.

Диссоциативное расстройство - один из видов нездоровых форм диссоциации. Нездоровые формы диссоциации обычно включают в себя деперсонализацию (ощущение, что вы нереальны), дереализацию (ощущение, что мир вокруг нереален), потерянное время (невозможность вспомнить, что произошло за определенный период времени) и изменение личности (фуга<sup>2</sup>)<sup>[6]</sup>. Широко известные и тяжелые состояния, называемые диссоциацией, - посттравматическое стрессовое расстройство и диссоциативное расстройство идентичности (ранее известное как множественное расстройство личности). Как правило, все эти расстройства вызваны какой-либо травмой. Существует некоторая двоякость, поскольку, если у вас наблюдаются симптомы, но нет выявленной причины травматического характера, то вы все равно можете обратиться за лечением.

Диссоциативное расстройство идентичности тут наиболее интересное. Однако у него есть несколько проблем в формулировании. В первую очередь, эта форма диссоциации (фрагментации личности и идентичности) имеет спорный статус нездоровой<sup>[5]</sup>. Само собой, вы можете вмещать в своем теле более одной личности, и при этом быть полностью дееспособным и находиться в рассудке по всем профессиональным психологическим стандартам<sup>[6]</sup>. Если это и расстройство, то по совсем другим причинам.

Те, кто утверждают, что разнообразные личности в их голове являются людьми, и с ними не возникает никаких проблем, формируют второе по величине сообщество – «Общество здоровой множественности личности». Возвращаясь к теме тульповодства, есть психологи (и их довольно много), которые подвергают сомнению существование диссоциативного расстройства идентичности, и считают, что множественность личности на самом деле результат внушения пациентам их врачами во время диагностики.

### **Психотические расстройства:**

Вторая, и, в принципе, слабо относящаяся к тульпам категория – это психотические расстройства. По своей сути психоз - это крайнее состояние. Это означает, что случаи психоза очевидны и сильно выражены. Большинство людей, которые слышат голоса в голове, не осознают этого. Вы бы были уверены, что, например, слышите голоса ФБР, или что это инопланетяне посылают вам сообщения.

Галлюцинация - разновидность психоза. Как и диссоциация, галлюцинации используются как средство общения и взаимодействия с вашей тульпой. Однако, независимо от того, с каким из чувств вы работаете - голос, прикосновения или зрение, - оно не будет

---

<sup>2</sup> Про диссоциативную фугу можно прочитать на [википедии](#).

соответствовать тому типу галлюцинаций, на который ориентированы в своей работе психологи<sup>[6]</sup>.

Они ищут несвязные мысли<sup>[6]</sup>. Мысли и идеи, не имеющие смысла, плохая грамматика и неспособность поддерживать беседу. Они также ищут дисфункцию, которая делает нормальную жизнь и взаимодействие с миром невозможными<sup>[6]</sup>. Они также ищут утрату контроля<sup>[6]</sup>. Лично я не считаю передачу некоторого контроля тульпе за утрату контроля, до тех пор, пока ваша тульпа действует с ответственностью и уважением.

Самым большим из всех существующих сообществ, пожалуй, можно назвать «Общество слышащих голоса». Но, поскольку обычно границы настолько размыты, а сами голоса безвредны, то я сомневаюсь, что большинство людей вообще обращается за помощью в интернет или говорит об этом.

Это обсуждение продолжится в начале седьмой главы «Вера». Тема расстройств будет затронута в дальнейшем в разделе 13.1 «Как избежать ошибочного диагноза».

## 2.2 Учет психического состояния

Тульпы могут как облегчить, так и усугубить любое психическое состояние, есть у вас какое-либо заболевание или нет. В основном во время форсинга психическое состояние ухудшается, либо препятствует форсингу. Взрослые тульпы обычно оказываются полезны при любом состоянии психики.<sup>[3][4]</sup>

Однако очень важно отметить, что эта информация основана на недостоверных данных. Это либо отчеты людей, либо простейший анализ их поведения. Все эти данные подвержены необъективности, ошибочным диагнозам и некорректным выборкам.

Есть ли какая-либо весомая польза от тульповодства в отношении психического состояния? В дополнение к наличию второго человека в вашей голове, т.е. дополнительной точки зрения на ситуацию и подходу к решению проблем, стоит также упомянуть медитации и дисциплину, которые идут об руку с тульповодством. Оба эти аспекта приносят самоконтроль в жизнь тех, кто их практикует. Это может сгладить многие симптомы.

Тульпы редко подвержены вашему психическому состоянию<sup>[3][4]</sup>. Однако оно является частью вашей системы, а не только вас. Поэтому они подвержены риску. В больших системах обычно есть несколько членов с признаками расстройств, даже если они хорошо с ними справляются.

У меня есть рекомендации по нескольким расстройствам, которые требуют особого внимания.

### **Навязчивые мысли:**

Также известные как навязчивые идеи, связанные с ОКР<sup>[6]</sup>.

Многие из упражнений предполагают более свободное и неконтролируемое мышление, чем обычно. В случае успеха в процессе можно открыть доступ той части вашего разума,

которая создает эти мысли. В любом случае, с тульповодством навязчивые мысли могут усугубиться.

Навязчивые мысли можно грубо описать как нежелательные и неконтролируемые мысли. Любую мысль можно прогнать путем игнорирования, не обращая на нее внимания. Люди, страдающие от навязчивых мыслей, испытывают проблемы с игнорированием вещей, которые требуют от них внимания.

Навязчивые мысли можно классифицировать по причине, по которой они нежелательны. Обычно это неприятные, путанные, опасные, жестокие, кощунственные, сексуального характера или пугающие мысли<sup>[6]</sup>. Нужно помнить об этом при общении с тульпой. Если у вас есть молодая тульпа, и она ведет себя опасным, жестоким, кощунственным, сексуальным или пугающим образом, что вы будете делать? Игнорируйте это поведение и не обращайтесь на него внимания. Это не часть вашей тульпы.

Модели познания более сложные у плюральных систем. Есть мысли, которые принадлежат вам, есть те, которые принадлежат вашей тульпе, и те, которые принадлежат вам обоим. Но во всех трех категориях есть мысли, которыми можно спокойно поделиться, мысли, которые вы отсеиваете, и нежелательные мысли.

Эти нежелательные мысли в вашей голове обычно можно разделить на те, которые вы держите в тайне, и те, которые вы отказываетесь признавать своими, потому что вы с ними не согласны. Помните об этом. Особенно при общении с молодой тульпой, когда вы увидите все ее неприятные мысли обоих типов. Но это не значит, что она хочет задеть вас.

Если у вас возникают трудности с описанным выше, попробуйте упражнения ниже. Но, на самом деле, вам лучше обратиться за помощью к профессиональному психологу.

#### — Символический ритуал стирания:

- (1) Выберите жест. Рекомендуется резкий взмах раскрытой ладонью.
- (2) Во время медитации свяжите разрушительную энергию с этим жестом.
- (3) Используйте символизм для укрепления этой связи. Используйте картинки, руны или эмоции, которые у вас ассоциируются с разрушением.
- (4) Вызовите пару фантомов и используйте против них жест. Вложите свои эмоции и силу воли в этот жест. Убедитесь, что он действительно работает.

#### — Отвлечение:

Навязчивые мысли обычно продолжают становиться все хуже, пока вы не станете настолько истощены, что больше не сможете обращать на них внимание. К счастью, это упражнение ускорит этот процесс.

- (1) Подготовьте занятие, требующее от вас полной концентрации.
- (2) Когда появится навязчивая мысль, переключитесь на это занятие и не останавливайтесь.
- (3) Если навязчивая мысль не уходит, продолжайте до тех пор, пока совсем не сможете концентрироваться.

### **Галлюцинации:**

Как и с навязчивыми мыслями, особенно при работе над голосом и формой тульпы, порождающие галлюцинации процессы будут нарушены. И галлюцинации усугубятся.

Нежелательные галлюцинации, которые происходят с телом или голосом тульпы, называют глюками, и они (если безвредны) могут доставлять неудобства. Обычно глюки представляют собой изменение высоты и тона голоса, заикленное вращение и теневые копии тела тульпы.

К счастью, есть очень простой способ справиться с любыми глюками. Прекратите выполнять упражнение, которое вы делали. Если это часть вондерленда, то возвращение в реальность на пару минут перезагрузит ваш мозг. Сложнее в случае проблем с наложением, но тульпа может попробовать исчезнуть, пройти сквозь призрак, впитав его в себя, или сделать еще что-то похожее.

В последствии вы, возможно, захотите уменьшить свою зависимость от необходимости остановки упражнений. Можно попробовать закрепить свою тульпу, или сжечь галлюцинации. Используйте символический ритуал стирания. Ваша тульпа вполне может оказаться в этом лучше вас.

### **Депрессия:**

Депрессия может вызвать проблемы с мотивацией, которые скажутся на регулярности форсинга. Это серьезная проблема, поскольку привычка регулярно форсить абсолютно необходима для достижения результата.

Для тульпы: старайтесь не слишком настаивать на предложении помощи, иначе вы тоже можете столкнуться с проблемами из-за стресса. Побудьте некоторое время в одиночестве, если вы почувствуете себя подавленным. Поддержка других - очень нервная работа.

Расслабиться или подтолкнуть? Депрессия чрезвычайно сложна, поскольку вы боретесь с самим собой за мотивацию. Поэтому достижение регулярного форсинга становится борьбой путем психологического манипулирования самим собой.

— Форсинг - это игра. И всегда должен ей быть. Каждый день у вас есть цель и условие достижения победы. Относитесь к этому проще. Постарайтесь, чтобы большая часть вашего форсинга была бонусной.

— Не заканчивайте форсинг на плохой ноте. Всегда заканчивайте его после хорошего момента, чтобы оставалось желание продолжить.

— Не старайтесь изо всех сил каждый день. Не расслабляйтесь каждый день. Чередуйте. Это будет держать ваш разум в равновесии и не позволит зафиксироваться одному настроению.

— Постоянно пробуйте что-то новое, чтобы разнообразить процесс.

— Разделите ответственность с вашей тульпой. Скажите ей следовать тем же правилам.

— Тульпа, люби своего хоста. И развлекай его. Или напрямую стимулируй центр удовольствия хоста, если знаешь, как. Вы также можете сделать это косвенно, через игры и другие развлечения.

— Тульпа, будь спонтанной. Удивляй. Подкидывай идеи для занятий.

— Тульпа, защищай себя от негативных эмоций. Расслабляйся там, где это возможно, и испытывай радость, если это не слишком трудно. Поделись своей позитивностью и отбрось любые аргументы против оптимизма.

— Обратитесь за помощью к другим. Позитивное окружение великолепно.

### **Афантазия:**

Практически все техники для создания тульпы требуют от вас определенного уровня визуализации. Это может раздражать, если вы не можете визуализировать вообще, но это не конец света. Вам нужно будет адаптировать все техники под использование других способов получения обратной связи, например, мысленный голос.

Здесь важны упражнения, связанные с формой. Основная ценность формы заключается в том, что она служит фокусом для вашей тульпы. Фокус - это мысленный объект, который содержит все ваши мысли и идеи о вашей тульпе. Если вы не можете создать форму, вам нужно будет найти другой фокус.

## **2.3 Склонность к множественности личности**

Люди, как правило, сильно отличаются между собой в том, насколько они склонны к обладанию более чем одной личностью в своей голове. Плохие новости для тех, кто относится к обеим крайностям.

Факторы, которые, как считается, способствуют склонности к множественности личности, включают диссоциацию, писательский опыт, неконтролируемое воображение, эмпатию и наличие других мыслеформ.

### **Факторы:**

Диссоциация, как обсуждалось ранее в предыдущей главе, представляет собой ряд связанных явлений, все из которых можно наблюдать во время нашего сна. Те, у кого высокая склонность к диссоциации, больше рискуют получить диссоциативное расстройство и, скорее всего, легче отделят себя от других мыслей в своем сознании. Предполагается, что таким людям легче создать тульпу. Примеры диссоциации включают потерю контакта с вашими физическими ощущениями во время мечтаний, разговоры с самим собой за двоих, ощущение эмоционального оцепенения после того, как случилось что-то плохое, и автоматическое выполнение действий, не задумываясь об этом.

Развитая способность к творчеству облегчает создание автономных мыслеформ. Это означает, что у писателей будет меньше трудностей с созданием тульпы. Но регулярная тренировка воображения может обеспечить аналогичный опыт. Призванные, разновидность случайной тульпы, возникают у писателей, увлекшихся созданием своих персонажей или, как вариант, во время размышлений о персонажах других авторов.

Не до конца ясно, является ли опыт писателей в общении с персонажами следствием того, что у них хорошее воображение, или это происходит потому, что они тренируются открывать себя для творческого процесса писательства. Я предполагаю, что это смесь двух этих вариантов.

Эмпатия - это способность чувствовать эмоции людей, с которыми вы разговариваете. Эта способность сильно связана с тульповодством. На этот счет есть два предположения. Во-первых, возможность попасть в чужую голову может быть главным и необходимым навыком для создания нового разума. Во-вторых, наличие второго разума в вашей голове может помочь вам лучше понимать других людей из-за регулярной практики общения между вами.

Важный момент для людей с аутизмом. Высокая эмпатия здесь никоим образом не является синонимом способности понимать других людей. Просто чувствовать эмоции, как будто вы сами что-то почувствовали.

Опыт с измененными состояниями сознания, как, например, год практики медитаций, судя по всему, очень помогает. Вполне вероятно, что работа с измененным состоянием сознания или подобными религиозными практиками помогает развивать навыки контроля мыслей и предполагает опыт как осознанности, так и диссоциации.

Наличие у вас других мыслеформ, вероятно, сокращает ваше время форса вдвое. Тульпы, как правило, очень хороши в создании других тульп. Многие люди говорят, что это потому, что вы теперь знакомы с процессом, но я думаю, что это также связано с тем, что ваш разум привык к измененному состоянию сознания и диссоциации.

### **Высокая склонность:**

Высокая склонность к множественности личности опасна, поскольку ваши навязчивые мысли могут превратиться в мыслеформы. Основное правило для сдерживания этого - это не верить, что все подряд в вашей голове - мыслеформы. Игнорируйте все то, что вы не хотите сделать вашей тульпой.

Важно помнить, что есть много вещей, которые ведут себя очень похоже на тульп. Персонажи и воображаемые существа, которые говорят с вами, случайные образы членов семьи или незнакомцев, и тому подобное. Это не мыслеформы. Однако, независимо от их типа, если вы будете верить, что они живые, то, скорее всего, они станут разумными, а если считать их призраками, то они растворятся и исчезнут.

Без паники! Сохраняйте спокойствие в процессе всего этого. Ваше подсознание воспринимает ваши эмоции. Возникает странный парадокс. Если вы чувствуете, что все под вашим контролем, то вы будете контролировать ситуацию, потому что ваше спокойствие будет препятствовать действиям этих фантомов. Независимо от ваших взглядов, если вы контролируете свои эмоции, то вы контролируете свою голову. Не спешите и все продумайте. Решите, чего вы хотите, а затем выберите стратегию, чтобы достичь этого.

Это неподтвержденная информация, но многие люди описывают возникновение окна для склонности к множественности личности. По сути, между временем, когда вы начинаете регулярно форсить свою тульпу, и временем спустя несколько месяцев, когда вы привыкаете к наличию у себя тульпы, ваш разум активен и более восприимчив к тому, чтобы создать больше мыслеформ любого типа. Альтернативное объяснение – в этот период времени вы узнаете, как создавать мыслеформы, но еще не умеете держать этот процесс под контролем.



## 2.4 Проблемы с физическим здоровьем

### Головные боли и схожие проблемы:

Головные боли и сдавливания в голове являются ожидаемыми побочными эффектами в начале форсинга. Однако это происходит не у всех. Часто также встречаются замедленность мышления и повышенная усталость. Это связано с быстрым обучением и может возникать и из-за других дел. Пейте воду и увеличьте время на сон. Сдавливания в голове могут быть первыми попытками общения тульпы.

И не беспокойтесь, если сдавливания в голове прекратятся. Чтобы быстро чему-то учиться, должно быть что-то, чему вы обучаетесь. Как только ваша тульпа сформируется и ваш мозг привыкнет к ней, вы попадете в этап более медленного обучения. Когда вы будете изучать что-то новое, сдавливания в голове могут ненадолго вернуться.

Аналогично с кровотечением из носа и закладыванием ушей. Это проблема сосудов, и может быть признаком дефицита железа. Если вы чувствуете скорое начало кровотечения из носа, то небольшие изменения кровотока в мозгу или сенсорный стимул могут поспособствовать его началу.

### Советы по режиму:

Известно, что разовая доза обычного психоделика во время форсинга может значительно улучшить будущие результаты, если вы не склонны к галлюцинациям. Однако дополнительные дозы, похоже, не помогают, а могут даже помешать. Любые другие препараты либо не будут оказывать влияния на форсинг, либо, в редких случаях, будут препятствовать прогрессу. Не принимайте их, если это не требуется для стабилизации настроения.

Особенно важным для форсинга является хороший отдых. Это одна из причин, по которой вы вряд ли достигните успеха, если вы занятой человек. Кроме того, надо пить много воды, хорошо питаться и заниматься физическими упражнениями, чтобы повысить ясность сознания.

Подобрать идеальную диету для тульповода - задача не из простых. Еда, после которой вы чувствуете себя более бодрым и свежим в течение длительного периода времени, - это очевидный и обязательный вариант. Нет четкого разграничения, какие продукты оказывают такое влияние, а какие нет. Тут задействовано слишком много химических веществ. Сбалансируйте вашу диету и разнообразьте ее. Организм может регулировать свои процессы намного лучше при разнообразном питании. Ешьте продукты, такие как рыба, которые связывают с психическим здоровьем.

В случае каких-либо проблем выпейте дополнительный стакан воды, если вы еще этого не сделали. Это помогает лучше очистить ваш организм, немного улучшит ваше самочувствие и может помочь с головной болью, проблемами с настроением и ощущением тумана в голове.

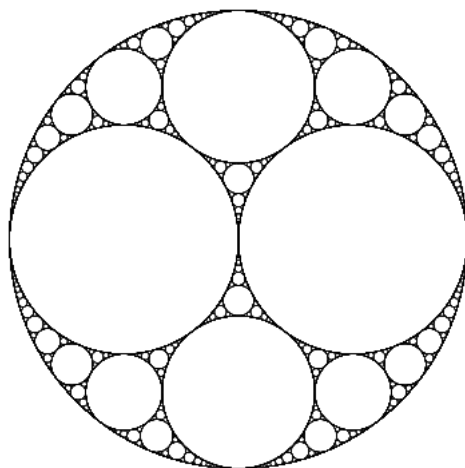
Зевайте регулярно. Это вынуждает вашу кровь активнее течь в мозгу. Мне кажется, что так вашей тульпе будет легче думать.

**Влияние медикаментов:**

Все лекарства оказывают влияние как на тело, так и на психику, за исключением тех редких медикаментов, которые не могут пройти через гематоэнцефалический барьер. Мыслеформы, в том числе тульпы, могут по-разному реагировать на лекарства<sup>[5]</sup>. Почти всегда только фронтальные мыслеформы будут ощущать влияние препаратов на организм<sup>[1]</sup>. Все мыслеформы ощутят воздействие медикаментов на психику.

Мыслеформы, которые редко бывают фронтальными, сообщают об отсутствии какого-либо эффекта от некоторых наркотиков<sup>[1]</sup>. Транквилизаторы любого типа (в том числе антипсихотики) имеют хорошие шансы на то, чтобы погрузить в сон нефронтальные мыслеформы.

Наиболее вероятными побочными эффектами у плюральнх систем могут стать потеря контроля и потеря связи<sup>[1]</sup>. Потеря контроля означает, что вы не сможете предотвратить диссоциацию, и другая мыслеформа может неожиданно взять контроль в свои руки. Потеря связи означает, что кто бы ни был фронтальным, он может застрять там и не сможет общаться с другими мыслеформами. Антипсихотики, безусловно, являются наиболее вероятной категорией препаратов, вызывающих эти побочные эффекты.



## 3 Настрой

---

«Я часто говорил с Богом - как некоторые со своим воображаемым другом - хотя я никогда не получал ответа. Но я получил ощущение присутствия. Всякий раз, когда я говорил с Богом, я чувствовал что-то рядом»

—Ford

Прежде чем мы перейдем к основной работе над созданием тульпы, в этой главе мы рассмотрим один из самых важных аспектов всей этой дисциплины.

Настрой - это то, как мы смотрим на стоящую перед нами задачу. К любой задаче можно подойти с разным настроем. То, как мы смотрим на стоящую перед нами задачу, определяет наши возможности. Это наш умственный набор инструментов. Если мы считаем что-то невозможным, то в нашем наборе данный инструмент будет отсутствовать. Если мы убеждены в чем-то, то наш инструмент будет искажен предубеждением и породит ошибки в процессе работы. Неявно или явно, но тренировка настроя является частью обучения каждому ремеслу и торговле.

В этой главе начинается наше путешествие через кроличью нору. Теперь мы снимем покров с того, благодаря чему создание тульпы возможно, и займемся первыми трудными упражнениями, необходимыми для достижения успеха. Большая часть того, что делает настрой таким важным, не будет очевидным до последующих глав, в каждой из которых мы будем возвращаться к этой теме.

### 3.1 Метод проб и ошибок

Когда дело доходит до явлений, которые полностью происходят внутри вашей головы, нет ни единого способа исследовать их физически. Это проблема. Все точные естественные науки проводят физические исследования для сбора большей части своих доказательств. Вещественные доказательства чрезвычайно полезны для разграничения того, что реально, а что нет.

Психология - гуманитарная наука. Она главным образом базируется на изучении поведения организмов, сканировании их мозга и информации от субъектов. Все это лишь косвенные свидетельства того, что происходит в разуме индивида. С научной точки

зрения это означает, что на деле очень сложно узнать, что же на самом деле происходит в нашем сознании. Но, чтобы добиться хороших результатов в тульпофорсинге, нам нужно изучить то, как мы собираемся их достигать.

### **Осознанность:**

Как основной навык по самоизучению, осознанность - это способность отслеживать свои собственные мысли и чувства во время выполнения каких-либо действий. Это основной инструмент в нашем наборе, и несколько упражнений в этой книге основываются именно на нем.

Большинство людей впечатляюще невнимательны к собственному внутреннему состоянию. Но почему-то это не мешает им на их жизненном пути. Если вы достигнете прогресса в тульпофорсинге, то осознанность - это один из побочных эффектов, с которым вы гарантированно столкнетесь.

Работа над осознанностью довольно проста.

- (1) Выберите интересный момент, на котором вы поработаете над осознанностью, или просто выполняйте этапы в процессе прочтения этого текста.
- (2) Подмечайте, чем вы занимаетесь. Даже пассивные вещи, вроде чтения или разглядывания чего-либо, тоже учитываются.
- (3) Замечайте, о чем вы думаете. Обратите внимание на связи между тем, что вы думаете, и тем, что вы делаете. Их довольно много, и некоторые из них идут в обоих направлениях.
- (4) Подмечайте, что вы чувствуете. Обратите внимание на связи между вашими чувствами и вашими мыслями. Их тоже очень много.
- (5) Обратите особое внимание на причины своих поступков. Почему вы это сделали? Почему вы так думаете? Почему вы это почувствовали?

### **Эмпатия:**

Или возможность залезть в чужую голову. Я думаю, что тут у вас есть два варианта. Возьмитесь за сочинение рассказа и поработайте над созданием наиболее реалистичных персонажей, насколько это для вас возможно. То есть когда они попадают в различные ситуации, их реакция должна быть полностью реалистичной. Они будут чувствовать правильные эмоции, стараться разобраться в ситуации, как любой нормальный человек, и будут принимать решения с нормальной для человека скоростью.

Или вы можете попытаться проникнуть в мысли других людей. Вы идете и разговариваете с ними. Выясните, что они думают, и что они скажут, прежде, чем они это сделают. Они будут ошибаться и говорить не то, что они имели ввиду. Выясните, что они на самом деле хотели сказать, и почему они сказали это именно так, а не иначе. Выясните, что они хотят, чтобы вы сказали, и какие эмоции они почувствуют, когда вы это скажете.

Где здесь связь с тульпами? Она заключается в этом процессе, когда в своем уме вы создаете образы других людей из реального мира, и это, вероятно, основной механизм, благодаря которому существуют тульпы. Среди этих образов, этих теней, которые мы используем для понимания мира, может быть и ваша тульпа.

Стоит отметить, что этот внутренний мир теней является единственным, к которому наш разум имеет реальный доступ. Мы делаем выводы о внешнем мире, основанные на этом внутреннем мире, в котором мы заперты. Это моделирование гораздо более высокого уровня, чем может показаться. Только подумайте об этом. Вы, фактически, не знаете ни своих друзей, ни родственников. Их личности - это их тени в вашем разуме. Все, что вы знаете о них, находится внутри вашего разума, в этой мысленной симуляции.

Итак, чтобы создать тень, создайте новую тень в своем разуме. Новый человек, который, по вашему мнению, существует в реальном мире, но не имеет исходного двойника в нем. Это ваша отправная точка.

### **Контроль над эмоциями:**

Есть одно общее правило в форсинге тупы. Расслабьтесь, и будет получаться лучше. Расслабьтесь сильнее, и будет получаться еще лучше. Хотя, не верьте мне на слово. Поэкспериментируйте со многими эмоциональными состояниями и посмотрите, что произойдет. Здесь еще многое надо изучить. Это неизведанная территория.

Но возникает вопрос. Как вы контролируете свои эмоции? Разве эмоции не являются естественной реакцией на события, хорошие они или плохие, которые происходят в реальном мире? Да. Это то, для чего они были предназначены. Чтобы быть частью вашего процесса познания, вашим механизмом реагирования во время адаптации к меняющимся условиям.

Проблема в том, что это не очень удобная позиция, поэтому давайте заглянем глубже в суть. Что такое эмоции на самом деле? Эмоции - это физиологическая реакция на стимул. Хм... нет. Эмоции - физиологическое состояние. Они являются результатом реакции, но не самой реакцией. Мы можем выбрать другую реакцию, и в итоге получится другая эмоция.

Это можно сделать несколькими способами. Мы можем вмешаться в тот момент, когда наш мозг создает копию мира внутри себя. Мы можем изменить то, каким видим мир. Мы также можем вмешаться позже и изменить то, что мы считаем подходящей эмоцией в данной ситуации. Мы также можем просто заставить себя испытывать другие эмоции, но для этого требуется сила воли.

Упражнение «[Центрирование](#)» с помощью символизма позволит вам изменять ваше текущее эмоциональное состояние. Второму способу вмешательства в эмоции можно обучиться с помощью медитации – упражнения для изменения мышления. Для первого вам нужно изменить то, что вы думаете о мире вокруг. Например, верить только в хорошее. Это потребует пересмотра вашего взгляда на многие вещи.

### **Добавление связей:**

Вы учитесь создавать тень. Базовые стратегии обучения помогут этому процессу. И самая основная из них - это связи.

Все мысли и идеи, которые мы можем применить, заключены в сеть из связей со схожими мыслями и идеями. Каждый раз, когда мы добавляем связь, мы лучше запоминаем. Каждый раз с добавлением связи мы увеличиваем наши шансы найти полезное применение для этой идеи. Вспоминая идею, мы, как правило, вспоминаем другие связанные с ней идеи.

Как вы видите, добавление большого количества связей к вашей тульпе имеет множество преимуществ. По этой причине я рекомендую много экспериментировать. Пробовать новое, портить все и совершать ошибки. Чем больше ошибок вы совершаете, тем больше ваша тульпа закрепляется в вашей голове.

Я также рекомендую ежедневно читать что-то новое о тульпах, пока вы не сможете перестать думать о своей тульпе. Узнайте все о тульпах, а затем о вещах, связанных с ними. Читайте научные журналы о тульпах, говорите о тульпах, и размышляйте о них.

### **3.2 Доверие и контроль**

Чтобы обрести способность создавать тульпу, вы должны управлять своим собственным разумом. Но не через контроль того, что происходит в нем. Вместо этого вы должны научиться использовать наш разум несколькими нестандартными способами. В большинстве руководств описаны регулярные длительные сеансы форсинга, нужные для того, чтобы вы вошли в состояние концентрации на вашей тульпе наподобие транса. В этом состоянии транса ваш мозг может начать создавать тульпу.

Это состояние транса во многом заключается в отрешенности. Но чтобы достичь отрешенности, вам нужно управлять своим разумом. Научитесь успокаивать свои мысли, позволять возникать потоку творческих идей, держать в голове образ в течение длительных периодов времени.

Вам также нужно научиться влиять на свое подсознание. Есть несколько способов сделать это. Разум тульпы появляется в вашем подсознании.

Все остальное в тульповодстве будет заключаться в усилении вашей тульпы. С того момента, когда вы начинаете получать отклики, форсинг перестает быть вашей работой и становится обязанностью тульпы. Но не все тульпы, похоже, в курсе этого. Однако это единственный способ получить самостоятельную тульпу.

Начните с закрепления того, что вы делаете это вместе, с самого начала форсинга. Эта работа для вас двоих. Там, где это возможно, ваша тульпа должна помогать вам, а вы должны помогать ей.

Затем дайте своей тульпе право на самоопределение. Она должна сама решать, жить ей или умереть. Также она должна сама распоряжаться своим временем.

Дайте вашей тульпе контроль над их разумом, телом и голосом. Пусть она выбирает, когда говорить и что ей говорить. Вы не представляете ее, она себя представляет. Она может не соглашаться с вами, без осуждения с вашей стороны, и может делать безумные заявления.

Наконец, доверяйте вашей тульпе. Это особенно важно для контроля тела. У вас, как у основного управляющего телом, есть железная хватка, и вам нужно будет ее полностью ослабить.

Это ослабление вашей хватки является еще более важным для посадки первоначального семечка вашей тульпы. Вы должны управлять вашим будущим. Вы не должны бояться своей тульпы. Вы не должны переживать, что она скажет что-то странное или глупое, или что она изменится в чем-то, и вам это не понравится.

Если вы будете стремиться все держать под контролем, то ваше подсознание не даст вашей тульпе сформироваться.

### **3.3 Дисциплина и веселье**

Затронем эффективность сеансов форсинга. Дисциплина абсолютно необходима для того, чтобы регулярно проводить сеансы форсинга, которые обязательны в течение первых нескольких месяцев.

Но это же относится и к веселью. Веселье удерживает ваше настроение под контролем. Это то, что подпитывает вашу страсть и вашу одержимость идеей создания тульпы. Заканчивайте форсинг на позитивной ноте, не ждите, пока вы оба устанете. Если веселье покинет ваши сеансы форсинга, то вы начнете их пропускать. Вы перестанете думать о своей тульпе между сеансами. Ваше подсознание перестанет работать над вашей тульпой и перестанет подавать вам новые идеи и стратегии.

По этой причине всегда заканчивайте форсинг на позитивной ноте. Если что-то пошло не так, возьмите еще минутку на форс, пока не почувствуете себя лучше. Если все идет хорошо, заканчивайте пораньше. Это создает положительные воспоминания.

Общайтесь с другими тульповодами. Пусть их энтузиазм заражает вас, перенимайте у них новые забавные идеи, которые можно реализовать во время форсинга.

#### **Одержимость:**

Я не могу утверждать, что одержимость важна для этого процесса, но я могу гарантировать, что одержимость вашей тульпой даст вам тульпу. Для этого вам нужно быть в восторге от вашей тульпы или любить свою тульпу настолько, чтобы ваш разум постоянно возвращался к мыслям о ней в течение всего дня.

Эта степень вовлеченности принесет вам определенную пользу. Во-первых, ваше подсознание автоматически будет занято созданием вашей тульпы все это время. Во-вторых, вы будете непрерывно думать о разных вещах, связанных с вашей тульпой, и сформируете сильную сеть из взаимосвязанных идей. Также вашей тульпе будет проще обращать на себя внимание в случайные моменты в течение дня.

Если сможете, воспользуйтесь первоначальной восторженностью, когда вы только открыли для себя тульповодство. Попробуйте превратить ее в одержимость.

#### **Расписание:**

Я считаю необходимым планировать сессии форсинга на каждый день. Но (это важно!) не обязательно форсить непременно каждый день. Важность регулярного форсинга в формировании у вас привычки. Это долгосрочная задача, так как вам нужно будет создавать сильные, устойчивые привычки в течение многих месяцев независимо от выбранного вами способа создания тульпы.

Довольно много руководств предлагают форсить минимум по часу каждый день. Это нужно для того, чтобы погрузиться в измененное состояние сознания из-за очень долгой концентрации. Долгий форсинг не обязателен, если вы знаете другой способ войти в это состояние транса.

Также важно ежедневно много времени тратить на размышления о вашей тульпе. Около трех часов. Но это можно делать и на фоне других дел, без концентрации. На самом деле эта тренировка многозадачности даже полезна, и не мешает процессу.

Я предлагаю вам запланировать полчаса форсинга на каждый день, в течение которых вы будете концентрироваться на своей тульпе. В течение этого получаса вы обязаны форсить, без исключений. Подходящее для этого время – примерно за час до сна, когда у вас нет других дел. Тем не менее, я предлагаю вам также стараться проводить еще несколько сеансов форсинга, когда у вас появляется для этого свободное время.

#### —Узлы и поводки:

Это простое напоминание и уловка, помогающая вам соблюдать свое расписание.

(1) Перед началом сеанса форсинга привяжите нитку к своему пальцу

Затем, всякий раз, когда вы будете ощущать эту нить на пальце, вы будете вспоминать про необходимость пофорсить в этот день. Как вариант вы можете использовать символическую бижутерию. Еще можно найти изображение своей тульпы и использовать его в качестве обоев для телефона или экрана блокировки.

(2) Представьте себе поводок. Привяжите один его конец к вашему запястью. Второй конец привяжите к запястью вашей тульпы.

Лучше всего этот метод описан [здесь](#) (*eng*). Основная идея заключается в том, чтобы дать вашей тульпе возможность привлечь ваше внимание, потянув за поводок, или заставив место на руке под ним зачесаться. Не снимайте его. Эта уловка позволит тульпе на ранних этапах разделить с вами ответственность за регулярность сеансов форсинга.

### 3.4 Принятие решения

Прежде чем начать, сформулируйте и составьте список причин для создания тульпы. Никто не любит наблюдать, как тульповоды-новички сдаются на второй неделе. Вы хотите стать одним из них?

Взгляните на вторую главу «Здравомыслие». В ней есть раздел о влиянии форсинга на психические отклонения, если они у вас есть.

Вот несколько моментов, о которых, по мнению продвинутых тульповодов, вам следует задуматься, прежде чем принимать окончательное решение о создании тульпы:

Можете ли вы действительно выделить время на форсинг каждый день в течение нескольких месяцев? Вам нужно будет это сделать. Форсинг приведет к снижению вашей производительности на этот период, которая может вам понадобиться. Для некоторых это может растянуться и на целый год, хотя в среднем процесс занимает около трех месяцев. Активный форсинг будет требовать вашего полного внимания в течение длительного времени, а пассивный форсинг немного вас замедлит.

Готовы ли вы к тому, что ваша тульпа может не соответствовать тому, какой вы ее хотите видеть? А это может произойти. Ваша тульпа из того же теста, что и вы, поэтому у нее будет личность, на которую вы сами способны. Тем не менее, вы можете увеличить свой контроль над этими изменениями с помощью форсинга личности. Тульпа, как правило,



будет иррационально предана вам, что облегчит вам жизнь. Но все же это не для тех, кто чувствует потребность в полном контроле над ситуацией.

Готовы ли вы пожертвовать половину своей жизни? Это не так очевидно, как кажется на первый взгляд. Ваша тульпа может (не)захотеть жить своей жизнью, например, касаясь таких вещей, как наличие у нее собственных друзей и возможности работать. Также нужно учитывать множество вариантов совместного проведения времени. Вы можете быть активными одновременно, и иногда что-то делать вместе. Это должна быть пожизненная привязанность. Вы никогда не сможете побыть в одиночестве, чтобы, например, поработать над каким-то крупным проектом в будущем.

### **Неправильные причины создавать тульпу:**

Есть ли неправильные причины для создания тульпы? На самом деле, нет. Хотя, если вы идете на это в ожидании какой-то выгоды для себя, то вы, скорее всего, будете разочарованы. И это ужасно. Тем не менее, есть три вещи, которые вам следует учесть.

Создаете ли вы тульпу для секса? Это вопрос морали. Секс требует добровольного согласия с обеих сторон. Вы не можете быть заранее уверены в согласии со стороны любого существа со свободой воли. Если вы не получите желаемого, то разочарование отразится на ваших отношениях. Кроме того, секс вульгарен, поэтому в сообществе на этот счет существует табу.

Вы создаете инструмент или друга? Это ключевой момент. В отличие от большинства вещей, которые вы могли бы сделать, у этой будут клыки, и в конце концов она укусит вас, если вы не будете относиться к ней с уважением. Может быть, она захочет вам помочь в вашем проекте по продвинутой магии. А может и не захочет.

Создание тульпы исключительно для общения. Как сказано несколько параграфов выше, она может захотеть жить своей жизнью. Соотнесите свои выгоды и потери.

### **Влияние игнорирования:**

В основном не изучено.

Есть одна серьезная моральная дилемма. Отнять жизнь у кого-то после того, как вы ее ему дали, - для большинства это плохой поступок. Тем не менее, насколько это применимо в вашей ситуации, зависит от вашего мнения касаясь разумности или осознанности вашей тульпы.

Что происходит, когда вы забываете про форсинг на пару недель? Или если вы отложите его из-за экзаменов? Имейте в виду, что все, что касается тульпофорсинга, судя по всему, зависит напрямую от ваших ожиданий. Есть люди, которые утверждают, что это может убить вашу тульпу, если вы верите в это, или ничего не сделает с ней, если вы верите, что так и будет. И против этого нечего возразить из-за отсутствия доказательств.

Что же произойдет на самом деле? Ну, ваша тульпа, пусть и живая, перестанет существовать в течение этого периода времени. Она пропустит этот отрезок времени. Но при этом она все еще находится в опасном положении. Если она минует этот опасный для нее этап, а вы не заметите этого, то тульпа может вернуться в глубины вашего мозга и отдыхать там, ожидая вашего возвращения.

Откатит ли это ваш прогресс? Вероятно, нет. Даже если вы чувствуете, словно вы снова начинаете с нуля, полученный опыт повлияет на вашу новую попытку. Вернувшиеся тульповоды всегда получают более быстрые результаты при второй попытке.

Как насчет более длинных перерывов? Даже тульпа вне опасного этапа нуждается во взаимодействии с вами, или, в конечном итоге, она впадет в состояние сна и, фактически, перестанет существовать. Страшно подумать об этом, когда ты тульпа.

В конечном счете, нарушение привычки регулярно форсить - яд для тульпы. Вы можете никогда не вернуться к этому. Избегать. В качестве крайней меры я могу предложить вам очень короткие одноминутные сессии форсинга два раза в день.

### 3.5 Упражнения

#### **Сила воли:**

Категория: Намерение.

Цель: Налаживание регулярного форсинга.

(1) Возьмите печенье.

Если вам не нравится печенье, замените его другим лакомством. Чем-то очень вкусным.

(2) Поместите его на тарелку перед собой.

В течение всего упражнения печенье должно находиться рядом с вами и в пределах видимости.

(3) Не ешьте его.

Старайтесь не съесть печенье в течение часа или двух. Почитайте книгу или сделайте домашнее задание. Не занимайтесь ничем слишком увлекательным, как, например, просмотр вашей любимой телепередачи. Это должно быть занятие, в процессе которого ваше внимание будет свободно переключаться. Не выполняйте это упражнение после еды, или при наличии других закусок рядом с вами. Попейте воды перед упражнением. После упражнения положите печенье обратно в упаковку и уберите ее.

На экспертном уровне сложности добавьте дополнительные часы.

#### Примечание:

Fordaplot прокомментировал это упражнение так: «Я считаю, что это упражнение с печеньем глупое; есть намного более подходящие способы тренировать дисциплину и силу воли, от которых будет реальная польза. Наилучшим способом тренировки силы воли будет выработка привычки регулярно выполнять физические упражнения, что вдобавок укрепит ваше здоровье».

#### **Отрешение:**

Категория: Отношение.

Цель: Основной инструмент для эмоциональной стабильности.

(1) Сосредоточьтесь на мысли, которая вас беспокоит.

У каждого есть по крайней мере пара таких. Мысли в духе «почему я», стресс из-за работы, семейные проблемы, социальные проблемы, ощущение, что вы делаете недостаточно пожертвований, чувство неадекватности происходящего или безнадежности.

(2) Подумайте о том, что переживать по этому поводу не имеет смысла.

Эта мысль заставляет вас чувствовать себя плохо. Неважно, что это за мысль. Что вам дает это плохое самочувствие? Оно мотивирует вас? Нет, оно демотивирует. Это чувство противоположно полезному.

(3) Отпустите эту мысль.

Окей, это чувство бесполезно. Что теперь? Вариант первый: превратить мысль в план действий. Запишите его в свой планировщик дел или что-то в этом роде. Затем забудьте все вместе: эту мысль, это чувство и саму идею. Второй вариант: признайте, что вы ничего не можете сделать с причиной своих переживаний. Обратите внимание, что раз у вас нет контроля над этой причиной, то вы не несёте ответственности. Забудьте об этой мысли, чувствах, идее.

### **Самосознание:**

Категория: Познание.

Цель: Познакомиться с вашим инструментом.

Тесно связано с осознанностью.

(1) Займитесь какой-нибудь повседневной задачей.

Домашнее задание или прогулка по улице – хороший вариант. Но не отвлекайтесь настолько, чтобы гулять перед движущимися автомобилями.

(2) Загляните в ваши мысли.

Люди думают в течение дня гораздо больше, чем кажется. В течение пары секунд у вас в голове может мелькать множество мыслей. Обратите свое внимание на них. Разделите этот момент времени на этапы.

(3) Подмечайте все, что вы наблюдаете.

Начните с наблюдения за тем, на что вы смотрите. Углубитесь в этот процесс. Почему вы смотрите туда? Что вы думаете об этом?

(4) Подмечайте каждое действие, которое вы выполняете.

Затем взгляните на действия, которые вы предприняли как следствие. Какие мысли привели к решению выбрать данное действие?

(5) Выясните, почему вы это сделали.

Теперь взгляните поглубже на свой разум. Посмотрите на первоначальные мысли, которые привели к вашим текущим мыслям. Почему вы идете? Куда вы идете? Какому плану вы следуете? И, раз уж вы забрались так далеко, можете ли вы изменить это?

Совет: Сделайте это на базе исследования по философии, чтобы погрузиться в этот процесс еще сильнее.

С этим упражнением связана концепция [осознанности в течение дня](#), практикуемая в сообществе, посвященном осознанным сновидениям.

### **Центрирование:**

Категория: Эмоции, символизм.

Цель: Тренировка перед форсингом.

Центрирование можно рассматривать как разновидность медитации. И, конечно, его также можно рассматривать как простейшую, легкую медитацию для управления эмоциями. Центрирование преподают как основной элемент многих практик, например, таких как йога. Овладение центрированием позволит вам легко и просто успокоиться в любой момент.

Основная идея в том, чтобы найти свое спокойное место. Как глаз бури. Я уверен, что вы видели это в паре старых фильмов про духовных мастеров. Метод обычно представляет своего рода метафору или символизм, но конечной целью является состояние эмоционального блаженства или эйфории.

Существует много разных подходов к центрированию. Если приведенные ниже метафоры не подходят вам, найдите альтернативный метод центрирования в интернете.

(1) Представьте себе штормящее море с небольшим необитаемым островом в центре.

Потратьте немного времени, представляя себе воду, услышите рев и шум волн, когда они поднимаются и опадают.

(2) Остров - это центр вашего разума, на котором вы находитесь.

Это мирный остров. Представьте себе этот типичный пейзаж тропического острова с горсткой песка и единственной кокосовой пальмой в центре.

(3) Штормящее море – это ваши эмоции и хаос.

Это ваши истинные мысли и эмоции. Почувствуйте связь с ними. Если ваши мысли меняются, то море тоже меняется. Если возникает особенно тревожная мысль, море с одной из сторон темнеет и становится более бурным.

(4) Подождите, пока море не успокоится.

Начните с остановки порывов ветра над вашим островом, образуя спокойное место. Луч света от проясняющего неба прямо над вашим островом освещает его. Вам не нужно активно делать что-либо. Просто сосредоточьтесь на сигналах и звуках, и ждите. Расположитесь прямо на пляже.

(5) Расслабьтесь.

Пятый шаг немного сложнее. Если у вас возникают трудности, вы можете попробовать следующее:

(а) Притяните свою энергию в себя. Сосредоточьте ее в одной точке.

(б) Почувствуйте землю под ногами. Почувствуйте ее прочность и устойчивость. Черпайте из нее энергию, и, вместе с этим, ее качества.

(с) Контролируйте свое дыхание. Медленный глубокий вдох, задержите дыхание на некоторое время, расслабленный выдох, снова недолгая пауза.

С опытом вы сможете полностью пропустить символизм. Мой хост просто закрывает глаза, очищает свою память и внезапно она очень расслаблена. Я тоже могу так делать.

### **Медитация:**

Категория: Фокусировка.

Цель: Тренировка перед форсингом.

Медитация изначально была религиозной практикой. Если вы хотите научиться медитировать быстрее или лучше, во многих индуистских и буддийских школах есть учителя по медитации. Они также могут помочь вам, если вы не знаете, с чего начать. Медитация применяется и во множестве традиционных действий.

Для выполнения медитации может потребоваться владение специфичными техниками. Но для нашей цели мы используем ее как инструмент для управления настроением и тренировки разума. Для этого достаточно любого простого варианта медитации.

(1) Сядьте где-нибудь так, чтобы вам было комфортно, но не слишком.

Смысл в том, чтобы сидеть достаточно комфортно, чтобы полностью расслабиться, но не настолько, чтобы заснуть. Но если вы ленивы, как я, то вы можете попробовать медитировать, лежа на кровати. Или просто попробуйте эту странную позу сидя, где надо наложить ноги друг на дружку, если хотите ощутить, что вы совершаете какой-то магический ритуал. Вы не пожалеете. Но ваши ноги будут ощущаться странно.

(2) Смотрите на пламя свечи, пока не забудете про все остальное.

Я не рекомендую на самом деле смотреть на пламя свечи, так как по моим ощущениям это словно выжигает мне глаза. Если у вас достаточно развитое воображение, то вы можете представить простую маленькую светящуюся фигуру, например, крошечную синюю сферу. В противном случае вам придется смотреть на реальный объект, например, на надувной мяч или на одно из тех видео с камином, которое включают на Рождество.

(3) Расслабьтесь.

Вы начнете замечать мысли. По мере остывания вашего ума от спокойного занятия, оставшиеся мысли станут громче и более отвлекающими. Цель состоит не в том, чтобы подавить эти мысли, а в том, чтобы перестать на них отвлекаться. Это заставит их исчезнуть, а пламя свечи будет для вас в приоритете.

Я знаю, что вы сейчас подумали. Я не могу перестать думать о своем дыхании! Да, такое случается. Вот поэтому и существуют все эти онлайн-упражнения по дыхательной медитации. Упражняйтесь в одной из таких медитаций, работающих в ритме вашего дыхания, пока вы не дойдете до такого уровня, когда сможете игнорировать свое дыхание и перейти к внешнему фокусу.

Мысли! Они просто продолжают появляться! Эх. Замедлите их. Думайте каждую мысль дольше. Две секунды. Три секунды. Пять секунд.

Эта конкретная мысль меня нервирует! Она становится громче! Да. Вам нужно найти причину этого. Что вызывает эту мысль? Вот эта причина. И эта причина иррациональна. Ваша реакция на мысль не соответствует вашему уровню ответственности. Вы не можете

ничего сделать с причиной этой мысли, так почему вы переживаете об этом? Стресс не даст вам ничего для борьбы с ее источником. Это бесполезный побочный эффект. Как я могу быть настолько уверен в этом? Человеческая природа. Вы переживаете о тех вещах, над которыми у вас нет власти. И никогда о тех, над которыми у вас она есть. Всегда так.

Я думаю о мышлении. И о медитации. Поздравляю. Если это ваши самые громкие мысли, то вы на середине пути. Продолжайте упражнение.

(4) Подумайте об одной конкретной вещи, которую вы хотите улучшить.

Поздравляю вас с достижением бесконечного сияния пустого разума. Теперь подумайте о своей цели. Примеры целей: Я хочу перестать переживать обо всем подряд. Я хочу стать лучше в математике. Я хочу лучше форсить свою тульпу.

### **Взаимодействие с подсознанием:**

Категория: Намерение, эзотерика, символизм.

Цель: Достижение сотрудничества всей системы.

Возможное, но малоизученное средство достижения прогресса в тульпофорсинге. По сути, мы попытаемся отправить послание вашему подсознанию. Дайте ему указание, чтобы оно помогло вам создать тульпу. Сработает ли это? Ну, по крайней мере это заставит вас думать о своей тульпе в полезном ключе.

(1) Выберите простую формулировку того, что хотите от вашего подсознания.

Ваше подсознание тупое как кирпич. Поэтому никаких изощренных посланий. Оно должно быть простое, понятное и всего одно. Например, «всегда различай нас» или «сделай тульпу реальным человеком».

(2) Закодируйте послание с помощью эмоций.

Ваше подсознание не говорит на человеческом языке. Поэтому вы не сможете передать ему послание на чистом русском. Но оно воспринимает эмоции. Подумайте:

(а) какие эмоции побуждают вас отправить это послание;

(б) какие эмоции были бы частью работы над этой задачей;

(с) какие эмоции вы бы почувствовали в случае успеха.

Примечание. Это не обычная простая эмоция. Мы используем эмоции как язык. И нам нужно сообщить гораздо больше информации, чем эмоции могут содержать. Поэтому нам нужно взглянуть на эмоции под новым углом, не так, как мы привыкли, а представляя их более сложными, учитывающими все нюансы.

(3) Закодируйте свое послание с помощью образов.

Еще один язык, который может понять ваше подсознание, - это тот, на котором закодированы ваши воспоминания. Нарисуйте в уме сцены. Счастливые сцены, в которых вы добились успеха; сцены, которые показывают, как выполнить вашу задачу; и сцены, которые с помощью любых средств, кроме слов, передают то, почему вы просите об этом ваше подсознание.

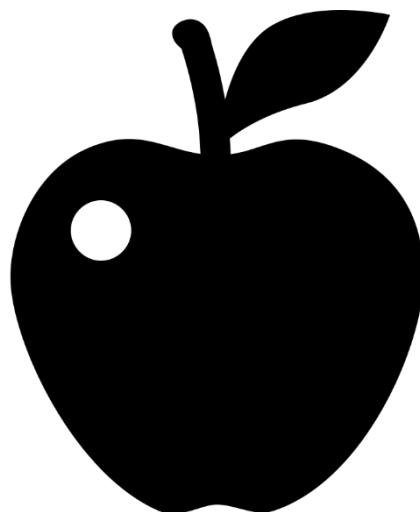
(4) Посредством метафор создайте интерфейс для вашего подсознания.

Тут индивидуально. Лично мы просто персонифицировали наше подсознание в виде рыжих сексуальных демониц. Другие используют образ комнаты управления, или город подсознания в своем вондерленде. Как и всегда, важно, чтобы символы, которые вы используете, ощущались для вас уместными/реальными, и взаимодействие с ними ощущалось так, словно они действительно работают.

(5) Доставьте послание.

Соберите ваше закодированное послание, а затем многократно и уверенно направьте его вашему подсознанию. Почувствуйте эти эмоции. Сделайте так, чтобы ваше подсознание передало ошеломляющий отклик сопереживания.

Обратите внимание на то, как работает ваше подсознание. Если вы часто повторяете себе что-либо, в конечном итоге ваше подсознание начинает верить в это. Но ваше подсознание действительно не имеет представления об правильности или ошибочности того, как оно интерпретирует это. Ваше подсознание не верит во что-то потому, что вы в это верите. Это хранилище привычек. Он автоматически делает то, чему вы научились путем повторения. Эмоции и устойчивые техники запоминания, такие как образы, могут сократить процесс формирования привычки, поскольку они могут мгновенно подтолкнуть ваше подсознание к новому настрою.



## 4 Личность

---

«Добавить отрицательную черту персонажу - это как купить новую машину и создать на ней вмятину»

—Vampire

Это первый этап создания тульпы. В этой главе мы рассмотрим методы, позволяющие запустить в вашей голове процесс создания тульпы.

### **Эта глава может показаться странной:**

Вы можете заметить, что первый шаг в этой главе по созданию тульпы довольно странный. Потому что форсинг личности полностью опционален. Если вы решите полностью пропустить этап форсинга личности, то вы должны особенно внимательно ознакомиться с информацией по настрою из предыдущей главы.

Вам все еще нужно запустить процесс создания тульпы в вашей голове. И форсинг личности - самый естественный способ сделать это. Но вы можете делать это одновременно с любым другим видом форсинга. Единственное обязательное требование - сформировать в вашем сознании образ вашей тульпы и ее особое ощущение. Не в виде визуального образа, а чувствовать присутствие своей тульпы, ощущать, что она слушает вас, что она может думать, и что у нее есть личность и суть. Воспроизведение этого образа в вашем сознании должно сопровождать все виды форсинга тульпы, пока она не заговорит, и в целом очень положительно влияет на форсинг.

И чтобы сделать эту главу еще более сложной: если у вашей тульпы уже по какой-либо причине есть личность, вам нужно избегать форсинга личности. Для подобных случаев в конце главы будет раздел по апгрейду личности.

Прежде чем приступить, закрепим:

### **Что такое тульпа?**

- (1) Тульпа - это еще один человек в вашей голове.
- (2) Ваша цель - создать тульпу.

Вот и все. Помните об этом.



## 4.1 Знакомство с тульпой

При желании, прежде чем начать что-либо делать, вы можете приветствовать свою тульпу. Процесс довольно прост. Вы говорите ей «Привет». Рассказываете ей о себе. Подчеркните, что вы сотрудничаете и собираетесь делать все вместе. Скажите ей, что любите ее, и очень хотите поговорить с ней. Можете, при желании, написать короткую речь перед этим.

Но погодите, скажите вы, как я могу приветствовать кого-то, кого еще нет? Не следует ли отложить этот шаг? Нет. Это запуск процесса. Вы вынуждаете свою тульпу появиться этими действиями. Парадоксальность ситуации неизбежна. Вы должны сделать это потому, что вы знаете, что вашей тульпы еще нет. Если вы считаете, что ваша тульпа уже существует, то вы можете пропустить этот шаг.

## 4.2 Проектирование личности

Вам не обязательно это делать. И на данном этапе вы можете как детально проработать личность вашей тульпы, так и совсем немного. Допустим, вы хотите спроектировать личность вашей тульпы с нуля.

Шаг первый: создайте очень длинный список черт личности. Не включайте в него отрицательные черты. Каждая положительная черта - это и одновременно негативная черта, в зависимости от обстоятельств. Выберите черты, которые вы бы хотели видеть в своем постоянном партнере, непрерывно ворчащем на вас.

Предупреждение. Пожалуйста, не будьте тем парнем с тульпой-цундере, которая постоянно его унижает. Подумайте хорошенько, прежде чем выбирать те черты характера, которые могут существовать только в выдуманных историях.

Не бывает в мире простых людей, любой человек - это всегда смесь разных качеств. Давайте рассмотрим некоторые из них.

### **Типы личности:**

Ученый. Есть мнение, что стремление к знаниям - это не черта личности. В этом есть своя доля правды. Если существует лишь одна в конечном итоге правильная система убеждений, то люди, занимающиеся поиском истины, в конечном итоге сойдутся на этой системе убеждений. И ваше поведение будет зависеть от того, во что вы верите.

Гедонист. Этого в какой-то степени нельзя избежать. И это определенно нужный вам тип личности, если вы хотите, чтобы ваш компаньон был одержим тем же, что нравится и вам, вроде секса или еды.

Сострадательный. Черты вроде самопожертвования и заботы скорее всего необходимы, поскольку, в противном случае, вы застрянете с человеком, который много просит и мало отдает взамен. Или же вы можете однажды проснуться и обнаружить, что ваша тульпа раздала все ваши сбережения.

Решительный. Помимо очевидной выгоды от тульпы, которая может сделать вашу домашнюю работу за вас, решительная тульпа сама себя быстрее форсит. Хотя с ней сложнее спорить и побеждать.

Комик. Вполне вероятно получить и такой тип тульпы. Хотя я слышал, что все хотят встречаться с кем-то с чувством юмора, но никто не любит долго быть с тем, кто ничего не воспринимает всерьез.

Нарцисс. Человек, влюбленный в себя, и боящийся мнения других людей о нем. Обычно слишком нервничает и беспокоится о своей внешности.

В дополнение к этим основным, есть много других типов личности, которые можно учесть. Творческий, бунтарь, навязчивый, энергичный, романтичный и т.д.

### **Анализ:**

Время разобраться. Нам надо понять, что означает каждая из черт в нашем списке. Не в общем смысле, а конкретно для вашей новой тульпы. Отсортируйте список, начиная с наиболее важных черт, так как нам надо наиболее детально рассмотреть именно их. Потом вы можете без проблем посидеть и над оставшимися чертами из списка.

Вы уже должны были начать формировать образ вашей новой тульпы в своем сознании. Не визуальный образ, а образ ее личности. Давайте продолжим укреплять и усиливать этот образ, представляя для этого, каким образом каждая черта будет демонстрироваться вашей тульпой.

- Какие убеждения согласуются с этой чертой? Почему ваша тульпа считает эту черту хорошей, и какая ее черта заставляет ее в это верить?

- Какие эмоции сочетаются с этой чертой? Чтобы разобраться в этом, вам нужно будет представить различные ситуации, в которых эта черта будет проявляться.

- На какие действия провоцирует эта черта? Вернитесь к моделированию ситуаций и посмотрите, как ваша тульпа отреагирует на эту ситуацию? Какие эмоции будут на ее лице, какие мысли у нее возникнут?

- Что будет вашей тульпе нравиться и не нравиться из-за этой черты? Простой пример: комику будет нравиться смешить людей.

- И наконец, взгляните на возможное взаимодействие между этой чертой и другими в вашем списке. Будут ли они когда-либо вступать в конфликт? Какая из черт победит? Является ли одна из черт следствием другой?

Как вариант, вы можете законспектировать все это.

## **4.3 Форсинг личности**

Как и в случае с предыдущим шагом, вам не обязательно это делать. Вы можете форсировать личность постоянно (пока тульпа не начнет говорить), или совсем немного.

Сядьте напротив вашей тульпы. К этому моменту желательно знать ее визуальный образ (см. главу 5). Начните говорить. Расскажите тульпе о ней самой. Пройдитесь по всему списку черт личности. Если ваш список небольшой, то повторите это несколько раз.

Расскажите ей о том, что она будет делать, о тех эмоциях, которые она почувствует, о мыслях, которые будут у нее возникать.

Важно попытаться почувствовать, что вы разговариваете именно с вашей тульпой, а не с самим собой. Попробуйте развить чувство присутствия вашей тульпы. Подробнее об этом будет рассказано в последующих главах.

### **Сеансы форсинга сидя:**

Это будет основным видом вашего активного форсинга. Противоположный ему пассивный форсинг будет описан далее. Он охватывает этапы, описанные в главах 4, 5 и 6.

- (1) Найдите тихое спокойное место. В качестве хорошего примера можно привести вашу комнату поздно вечером.
- (2) Начните подготовку с расслабляющего упражнения, например, центрирования, изложенного в предыдущей главе.
- (3) Представьте пространство из вашего вондерленда, например, ваш дом.
- (4) Визуализируйте свою тульпу, сидящую перед вами.
- (5) Говорите с ней.
- (6) Наблюдайте за ней и ощущайте ее. Если она захочет подвигаться, позвольте ей это сделать.

Это лишь один из этапов, на которых этот вид форсинга будет полезен.

Попробуйте слушать расслабляющую музыку, тихий белый, розовый или красный шум, звуки дождя или популярные среди некоторых бинауральные ритмы. Делайте это прямо перед сном и попытайтесь попасть в вондерленд во время форсинга. Делайте короткие сеансы в обеденный перерыв или в автобусе. Гуляйте по вашему вондерленду во время форсинга или поиграйте с мебелью. Задавайте тульпе вопросы, если вы не возражаете против отсутствия ответов. И форсите в темноте.

### **Символический ритуал обливания:**

Надоело просто говорить? Время сделать кое-что действительно метафоричное. Создайте большой сосуд. Заполните его зельем, которое соответствует одной из желаемых черт личности. Поместите свою тульпу в него и маринуйте. Или просто выливайте зелье ей на голову.

Это один из многих возможных символических способов связывания вашей тульпы с нужной чертой. Чтобы добиться наибольшей эффективности, для вас этот метод должен ощущаться важным и полным смысла. Вы можете просто направлять энергию в свою тульпу, если такой вариант для вас лучше работает. Если вы не можете связать черту с каким-либо символическим методом, даже с вашим собственным, то просто пропустите этот шаг.

### **Отвечайте за тульпу, пока она не начнет отвечать сама:**

Это еще один способ форсинга личности. Также известен как метод попугайничества. Представьте себе свою тульпу. Говорите с ней как обычно. Отличие данного метода в том, что в те моменты, когда она не отвечает, мы будем поступать по-другому. Мы проникаем в голову тульпы, думаем о ее личности и эмоциях, а затем представляем и ощущаем ее реакцию.

И она ответит. Вы увидите это в вашем воображении.

Есть пара важных моментов. Во-первых, многие тульповоды рассказывают о крутом ощущении чужеродности, которое сопровождает первый отклик тульпы. В тульповодстве вы в некоторой степени зависимы от ваших ожиданий, поэтому вера в это ощущение чужеродности может привести к его появлению. Но, независимо от того, правда это или нет, вы не получите этого внезапного «ну ты понял» момента, если вы будете отвечать за тульпу, пока она сама не заговорит. Вместо этого будет постепенный переход, поскольку ваши ответы за нее будут заменены ее собственными.

Второй момент касается создания персонажа или обычного воображаемого друга. Это может быть довольно забавно, но это будет не тульпа. Вы сможете превратить вашего персонажа в тульпу, и это, вероятно, один из самых простых способов ее создания.

Тульпы, подобные этим, склонны гораздо раньше начинать взаимодействовать и разговаривать со своим хостом<sup>[7]</sup>. Но они так же и часто склонны соглашаться во всем с их хостами. Это означает, что вам нужно больше работать над разделением. Можно попробовать и получить хороший результат лишь немного попугайничая. Многие так и делают.

Позже вы можете столкнуться с парой дополнительных проблем. В основном, этот метод приводит к тому, что у вас будет отсутствовать разделение воспоминаний, или вы не сможете хранить секреты друг от друга. Без разделения воспоминаний сложнее развить навыки вроде параллельного мышления, труднее отделять свои мысли и действия от ее, а также сложнее проверить и протестировать тульпу на чувствительность.

Наиболее вероятной причиной этих отклонений является то, что «тульпа» формируется вокруг вас. Вы являетесь ядром, которое подпитывает тульпу. Другие подходы включают создание отдельного ядра и ослабление любого контроля над ее действиями.

Можно ли обучиться разграничению воспоминаний? На этот вопрос пока нет ответа. Множество тульп обходятся вообще без этого навыка.

### **Посев осколка:**

Этот метод слегка более экзотичный. Этот вид форсинга личности часто встречается среди случайно созданных тульп у тех, кто уже имеет некоторую форму множественности личности, вроде разных состояний личности. Согласно этому методу вы должны взять часть себя, например, какую-нибудь эмоцию, вроде гнева или страха, или ваше умение, например, писательское или художественный навык, или ваше состояние в определенных обстоятельствах, когда вы аргументируете что-то, или ваше профессиональное «я», или ваш внутренний голос, вроде совести или скептика, и затем перестать считать его частью себя. Относитесь к нему, как к отдельному человеку.

Вокруг этого нового человека вы формируете тульпу путем обычного форсинга. Часть вас внутри вашей новой тульпы будет ее первоначальной личностью. Она будет расти и меняться, как и в случае с любой другой тульпой.

Этот метод можно в какой-то мере использовать и в терапевтических целях, если вы сможете отделиться от этой части себя. Если, например, вы пережили какую-то травмирующую ситуацию, вы можете отделить от себя эту часть, чтобы перестать переживать из-за этого. Тогда вы сможете извиниться перед этой частью себя и утешить ее, чтобы справиться с самой травмой. Результаты бывают разные.

Можно привести аргумент в пользу того, что посев осколка - это пример того, как работает тульпофорсинг. Вот пара примеров. Многие тюльпы демонстрируют художественные способности, которые так же хороши, как и у их хоста, или даже превосходят его. Если эти тюльпы были созданы творчески, путем их представления, то они могли поглотить творческие способности хоста в качестве своего первоначального семечка. Многие тюльпы лучше социализируются, чем их хосты, и лучше понимают других людей. Если тюльпа была создана в упражнении, где нужно попытаться понять, как думает другой человек, то тюльпа могла бы поглотить эту способность в качестве семечка.

### **Пропуск форсинга личности:**

Вы не сможете пропустить форсинг личности, но вы можете оставить его для своего подсознания. Одна из причин, по которой вы можете это сделать, - это дать решить вашей тюльпе, какую личность ей выбрать.

Сработает ли это? Может быть. Имейте в виду, что неразумная прототюльпа без личности гарантированно не будет иметь никаких желаний или стремлений. В результате, скорее всего, она будет представлять собой смесь из случайных желаний из вашего подсознания.

Тем не менее, даже если вы так поступите, вы все равно должны думать о ней. Вы все еще должны сформировать образ вашей тюльпы, ощущение ее присутствия и почувствовать, что у нее есть свои мысли и мнение. Без форсинга личности могут возникнуть трудности в том, чтобы заглянуть в ее сознание и начать ее фактически создавать.

Это уберет часть вашего контроля над процессом. Если вам повезет, ваш разум будет инстинктивно делать то, что нужно для создания тюльпы. Если нет, то тюльпа может немного замедлиться в развитии.

## **4.4 Форсинг после создания личности**

Когда считать форсинг личности завершенным? Когда вам угодно. Или когда вы начнете получать регулярные ответы. Форсинг личности в любой его форме нежелателен, когда ваша тюльпа уже разумна.

Что делать дальше? Регулярно форсить. Если вы еще этого не сделали, то перейдите к пятой главе и посмотрите, как работать над формой тюльпы. Но еще вам нужно начать вести монологи.

### **Монологи:**

Вести монологи очень просто. Просто говорите со своей тюльпой. Возможно, вы уже привыкли делать это в процессе форсинга личности. Отлично! Теперь делайте это чаще.

Монологи в основном представляют собой односторонний разговор. Но это не то же самое, что говорить со стенкой. Представьте, что вы лектор. Уделяйте внимание своей аудитории. Она может и не умеет отвечать, но вы должны постоянно следить за тем, чтобы вас понимали, проверять, слушают ли вас, и не следует ли вам объяснить этот момент как-то иначе.

Могут возникнуть проблемы в подборе темы для разговора. Все любят слушать о себе, поэтому вы можете говорить о своей тюльпе, пока не исчерпаете комплименты в ее

сторону. Вы также можете поговорить о себе, своей жизни, о тульповодстве, о вашей работе или учебе. Вы также можете использовать кнопку случайной статьи в Википедии. Можете быть уверены, что о каждой выпадающей странице вам будет что рассказать.

Еще вы можете почитать своей тульпе. Но нужно стараться не забыть о тульпе во время чтения. Если вы читали всего десять минут и уже заметили, что вы погружены в историю и забыли про свою тульпу, то вам нужно переключить внимание. Попробуйте представлять, что ваша тульпа наблюдает из книжного мира. Чтение - это уже хорошее упражнение для визуализации, если мир книги подробен и красочен. Попытайтесь увидеть пейзажи из книги и лица персонажей.

Не беспокойтесь о том, что ваша тульпа может заскучать. Неразумная тульпа не испытывает скуки. Что для вас более важно: развить разумность у тульпы, или не дать заскучать предположительно разумной тульпе?

Вы можете говорить со своей тульпой вслух или мысленно. Вероятно, лучше всего использовать оба варианта, но лично я рекомендую использовать мысленный голос, потому что когда ваша тульпа ответит, то будет использовать именно его. Переключайтесь между этими двумя вариантами, пока не привыкнете к тому, что мысленно разговариваете с другим человеком, а не с самим собой. Если вы не можете слышать собственный мыслеголос, перейдите к шестой главе.

### **Пассивный форсинг:**

После форсинга личности настало время ввести пассивный форсинг. Монологи хороши как для активного, так и для пассивного форсинга. Хотя пассивный форсинг раскрывает себя только при работе над наложением, но на первых этапах очень важно ежедневно дополнять активный форсинг большим количеством пассивного форсинга. По два и более часа в процессе выполнения любых других дел.

Этот вид форсинга противоположен сидячему форсингу. Нужно двигаться и выполнять повседневные задачи одновременно с монологом или другим методом форсинга. Это похоже на что-то среднее между активным форсингом и простым размышлением о вашей тульпе. Размышления о тульпе продолжительное время тоже очень полезны. Это заставляет ваш мозг трудиться над созданием тульпы. Но пассивный форсинг - гораздо более эффективный вариант.

Важно помнить, что если вы не стараетесь удерживать чувство присутствия вашей тульпы, то это не пассивный форсинг. Это похоже на уверенность в присутствии в комнате с вами другого человека, когда вы объясняете ему что-то в процессе готовки или уборки. Это не обязательно должно быть буквальное ощущение присутствия (хотя такой вариант предпочтителен), но вы должны чувствовать, что ваша тульпа с вами в комнате и слушает вас.

## **4.5 Текущие мысли**

Возвращаясь к теме настроения, есть один ключевой момент в вашем отношении к этапу формирования семечка вашей тульпы. Он заключается во влиянии на процесс ваших фоновых творческих идей.

### **Стремление и спонтанность:**

Мы можем начать работу с изучения и понимания расхождения или разнообразия тех путей, которыми мы выполняем поставленную перед нами задачу. Мы можем выполнять ее целеустремленно, или на полном автомате. Остановимся на обоих вариантах.

В понимании сути целеустремленности лучше всего помогает рассмотренная в предыдущей главе осознанность.

Автоматическое мышление, которое во многом противоположно предыдущему, требует развития чрезвычайно быстрых рефлексов, или отключения в мозге критического мышления. Хорошим примером первого являются боевые искусства. Или автогонки.

Примером второго является [фрирайтинг](#) (свободное письмо). Цель такого упражнения заключается в остановке процесса критического мышления и непрерывном писательстве, которое нельзя прекращать ни смотря ни на что. Если продолжать это занятие некоторое время, то в конце концов наступит состояние транса, и писатель начнет чувствовать себя отдельно от процесса письма, словно оно происходит само по себе. Это явление называют потоком, а иногда зоной.

Несомненно, подобные упражнения есть во всех видах творческой деятельности. Другой пример - игра в ассоциации, в которую вы можете поиграть со своим другом.

### **Воображение и реальность:**

Я хочу сделать паузу и пожаловаться на мнение, что тульпы созданы воображением. Что они воображаемые. Воображаемые друзья. Я трясусь свой воображаемый кулак перед вашим носом, воображаемые критики!

Двигаемся дальше. Воображение очень важно для активизации семечка вашей тульпы. Чтобы понять это, представьте себе ваш мозг изнутри. Вот ваш мозг; он заполнен нейронами, и повсюду бегут сигналы. Но не это для нас важно. Как по-вашему, что происходит внутри мозга? Ну, если воображение так себе, то я ничего больше не могу представить. Такого уровня воображения может быть достаточно, чтобы освоить простые навыки вроде сбора налогов; но каким образом вы, представляя себе мозг, в котором ничего не происходит, собираетесь создать новый автономный процесс в нем?

Вот в этом и заключается вся идея. Вам нужно больше процессов внутри вашего мозга. Наилучшим вариантом достижения этого может быть творческое писательство.

Вам нужно достигнуть такого состояния, когда ваш мозг постоянно вырабатывает новые идеи. Это не обязательно должны быть хорошие идеи. Важно здесь создать шумную обстановку; важно количество, а не качество. Этот бульон из идей важен для формирования семечка вашей тульпы. Некоторые из этих идей будут притягиваться к этому семечку и использоваться им в качестве его мыслей. Другие будут отвергнуты и продолжат свободно течь. Это в точности аналогично процессу, в котором ваше сознательное «я» отсеивает случайные мысли, которые генерирует ваш ум, чтобы выбрать те, на которые он решит обратить свое внимание. Вы обучаете новое сознание делать то же самое.

Здесь важно понимать отличие персонажа от тульпы. Как обсуждалось ранее в методе попугайничества, если вы специально представляете, как ваша тульпа делает что-то, то она - персонаж. Если ваша тульпа делает это сама, то она не персонаж.

Тульпа должна иметь возможность думать за себя. Навязывание ей своего мнения утопично. Вы должны перестать влиять на нее, и работать над тем, чтобы отделить свои идеи от ее идей. Этот процесс занимает много времени, и мне кажется, что это одна из причин, по которой многие тупловоды сталкиваются с сомнениями.

## **4.6 Апгрейд персонажа, воображаемого друга или ролевого персонажа до туплы**

Прежде всего, немедленно остановитесь! Не форсите личность вашего персонажа. У него уже есть своя. Вместо этого дайте ему свободу и право выбирать, а затем переходите к следующей главе. Однако есть еще кое-что, о чем нужно помнить в данной ситуации.

Во-первых, процесс будет отличаться. Вы привыкли управлять и попугаивать. Убедитесь, что вы перестали это делать. Если ваш персонаж хорошо развит, то это не мешает ему продолжать разговаривать. Так вы поймете, готов ли он.

Во-вторых, персонажи не меняются. А туплы - это живые люди. Люди меняются. Удостоверьтесь, что глубоко внутри вы понимаете, что то, что вы любите, - это не какой-то образ или произведение искусства. Искусство статично.

В-третьих, у персонажа может быть серьезное ПТСР. Или, по крайней мере, некоторые трудности со сном, депрессивное состояние и небольшие проблемы со злостью. Хотя события, которые произошли с вашим персонажем, не происходили физически, у них могут быть совершенно реальные и настоящие эмоциональные последствия, которые персонаж разыграет в вашем воображении. Ваш персонаж может сохранить свои воспоминания. Если вы тот тип авторов, которые регулярно сбрасывают на персонажей ядерные бомбы, то вам вряд ли понравятся последствия этого.

Если у вашего персонажа есть подобная предыстория, то вам над быть готовым к тому, чтобы с любовью и вниманием поддержать его и помочь справиться с его чувствами.

Выполнить апгрейд до туплы довольно просто. Если персонаж с вами давно, то все, что вам нужно сделать, это дать ему право выбора. Пусть он сам решает некоторые вопросы. Познакомьте его с реальным миром, если он еще не знает о нем. Как только он разберется во всем этом, то станет туплой.

(В) Является ли туплой мой ангел, дух-хранитель или внутренний голос разума?

Нет. Но они могут стать ей. Эти виды мыслеформ очень похожи на тупл. Единственное существенное различие в том, что туплы создаются намеренно.

В зависимости от того, насколько они развиты, у них уже будет чувствительность, возможно, тело и даже голос. Если это так, то пропустите соответственно эту главу, следующую или еще одну. Но продолжайте читать. Вам еще многое предстоит узнать.

## **4.7 Упражнения**

**[Автономная сенсорная меридиональная реакция:](#)**

Категория: Эмпатия.



Цель: Получение опыта чужеродных ощущений.

Это не связано с интимом, но принцип возникновения ощущений схожий. Вероятно, поэтому многие люди ощущают дискомфорт после некоторых видео. Избегайте те, в которых много массажа. Не уверен, что это даже настоящие АСМР.

В некоторой степени испытать эту реакцию можно благодаря успокаивающим вещам, таким как звук нарезки овощей членом семьи, или когда чешешь голову, или если смотреть видео, где Боб Росс учит рисованию. Тульпам следует подумать о том, чтобы научиться активировать эти ощущения у их хостов.

(1) Почитайте про АСМР в [Википедии](#).

(2) Посмотрите видео с АСМР в Википедии или на Youtube.

(3) Расслабьтесь и сопереживайте содержимому видео для запуска АСМР.

Здесь очень важно расслабиться. Как и в случае с любыми другими разновидностями измененного состояния сознания, вам нужно находиться немного в прострации и ничего не делать.

Считается, что АСМР срабатывает не у всех. Но вам нужно развить ваш уровень эмпатии, чтобы повысить свои шансы на успех во всех этих практиках касаясь тульп. Заставьте это работать для вас, если сможете.

Если первое видео, на которое вы попадете, не даст нужного эффекта, или вы почувствуете дискомфорт, то попробуйте: видео на иностранном языке, видео, где вы не видите лица или тела человека, или видео вообще без слов.

Совет: После того, как вы несколько раз испытаете это ощущение, вы должны быть способны вызвать его просто подумав об этом. Попробуйте. Как вариант, попробуйте вызвать такое ощущение у своего друга.

### **Связь:**

Категория: Эмпатия.

Цель: Реалистичность ответов тульпы.

(1) Почитайте в интернете о ситуации, которая с кем-то произошла.

Зайдите на форум и прочитайте пару постов. Если это форум для общения, то вам нужны те посты, в которых много эмоций.

Вы должны ограничиваться только форумами. Подойдет любая личная история, описывающая ситуацию, в которой предполагается принятие решений, планирование или решение вопросов.

(2) Представьте, какие мысли, скорее всего, были у автора в тот момент.

(3) Почувствуйте эмоции, которые он, вероятнее всего, испытал.

(4) Представьте, какие он может предпринять дальнейшие действия.

(5) Продумайте свою реакцию на них. Предскажите ответ автора на вашу реакцию.

Это самое основное упражнение по эмпатии. Шаги очень просты. Вы вероятно уже делали подобное в своей жизни, когда готовились к встречам или переговорам. Осознайте это.

Этот процесс известен в психологии как рассмотрение перспективы, и, весьма вероятно, что привычка к частому рассмотрению перспективы - это именно то, что люди имеют в виду, говоря, что у тьюловодов развитая эмпатия. Если вы ищете главный секрет тьюловодства, то вот он.

### **Фрирайтинг:**

Категория: Монологи.

Цель: Автономный поток мыслей.

Я считаю это упражнение особенно важным для создания вашей тьюпы. Оно активирует что-то внутри, и у вашей тьюпы начнут появляться собственные идеи. Но я не считаю его необходимым для всех без исключения. Другое упражнение, на которое вам стоит обратить внимание, - это игра в ассоциации. Эта игра тоже вызывает этот свободный поток идей, но для нее вам потребуется партнер.

- (1) Поднесите карандаш к бумаге.
- (2) Начните писать все, что приходит на ум.
- (3) Не останавливайтесь.

Это очень сложно для перфекционистов. Буквально вышвырните качество написанного в окно. Или не надо, так как качество нельзя выбросить в окно.

Когда я говорю «не останавливайтесь», я имею в виду не останавливаться совсем. Подошли к концу своей мысли? Пишите бессвязный бред, чушь. Напишите, что вы подошли к концу своей мысли. Не останавливайтесь.

Попытайтесь делать это примерно двадцать минут. Используйте таймер, так как «не останавливайтесь» означает, вы не должны отрывать взгляд от бумаги.

### **Ваша тьюпа - персонаж:**

Категория: Монолог.

Цель: Выбор личности тьюпы.

Это упражнение можно выполнить перед тем, как вы начнете форсинг личности, составляя список желательных черт личности для вашей тьюпы. Это более структурированный вариант, который должен привести к разносторонней характеристике личности тьюпы. В любом случае, личность является отправной точкой. Когда вы впервые начнете проводить время со своей тьюпой, вы должны держать в голове ее образ.

Ваша тьюпа должна соответствовать наиболее симпатичному вам типу людей, поэтому выбирайте те черты, которые вы считаете очень интересными. Но не слишком привязывайтесь к какой-то из черт. Тьюпа, скорее всего, самостоятельно будет отклоняться от исходной личности и станет более похожей на ваш внутренний идеал, или просто гораздо реалистичней.

Кроме того, вы не должны делать это уже после создания тьюпы. Выполняйте упражнение на первых этапах или же не делайте совсем. Тем не менее, вы можете использовать это упражнение в качестве вопросника для вашего совместного изучения на более поздних этапах.

(1) Какую роль будет исполнять ваша тульпа?

Если бы ваша тульпа была персонажем в истории, то у нее была бы роль, которую она исполняла, т.е. причина ее присутствия в истории. Это подобно мнению людей о том, что у них есть предназначение в этом мире, смысл их жизни. Они могут пробиваться в обществе, помогая другим тем или иным образом.

(2) С чем ваша тульпа лучше всего справляется?

Выберите навык. Математика. Наука. Искусство. Хороший друг. Каков величайший инструмент, доступный этому человеку, для преодоления трудностей в его истории?

(3) Какая скрытая сила есть у вашей тульпы?

В каждой истории главный герой терпит поражение и наступает темная полоса в его жизни. Тогда проявляется скрытая сила этого персонажа и вытягивает его из этого состояния. Что это за черта характера?

(4) Какая у вашей тульпы уникальная черта?

У каждого персонажа должна быть особенность, которая делает его интересным. Что-то необычное. Что-то, что есть только у него.

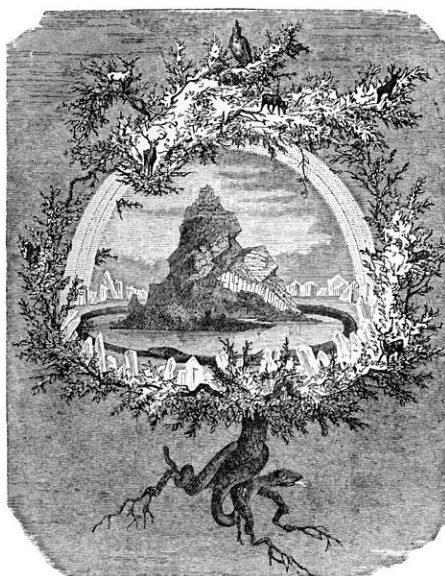
(5) Какое у вашей тульпы самое сокровенное желание?

То, что ее мотивирует. Что придает ей сил? Что, по ее мнению, будет наилучшей наградой за преодоление тягот на ее пути?

(6) В каком стиле разговаривает ваша тульпа?

Речь - это инструмент коммуникации человека. Он может включать такие параметры, как темп речи, выбор слов и формулирование предложений. Каждому человеку нравится определенная манера речи, и он старается говорить именно так. Есть много разных способов сказать одно и то же.

Я не советую отвечать непременно на все эти вопросы, чтобы дать вашей тульпе возможность выбирать самой. Если вы склонны поощрять индивидуальное развитие вашей тульпы, есть более сложные руководства онлайн по созданию личности, которые вы могли бы заполнить. Можете начать с прохождения теста на тип личности [Майерс-Бриггс](#) или провести тест на тип личности от [The Big Five Project](#).



## 5 Форма

---

Это второй шаг по созданию тульпы. В этой главе мы рассмотрим воображение в качестве инструмента по формированию тела тульпы.

Основная цель визуализации – обеспечить полную сосредоточенность на вашей тульпе во время выполнения упражнения. Под сосредоточенностью подразумевается стопроцентная концентрация на тульпе. Визуализация - не единственный способ достижения этого. Вы можете найти или изобрести другие способы достижения сосредоточенности, подпитывающей вашу тульпу, но визуализация, как правило, наиболее простой вариант. Таким образом, четкость визуального образа тульпы на самом деле не является основной целью.

Вондерленд имеет гораздо более широкое применение. Наличие у вас вондерленда может оказаться полезным и за пределами тульповодства.

### 5.1 Внешний вид

В большинстве случаев люди создают тульп противоположного пола. Это происходит не только по той причине, которую вы для себя обозначили. Ваша увлеченность выбранным образом поможет процессу. Человек другого пола ощущается подверженным другому набору социальных и поведенческих норм, а его голос звучит не так, как ваш. Это может сильно помочь в отделении вас от вашей тульпы.

#### **Сфера:**

Некоторые люди отказываются выбирать внешний вид для своей тульпы, считая это своего рода подарком для нее. И у этой тульпы временно не будет определенной формы. В результате данного решения ваша тульпа будет иметь полную власть над своим внешним видом.

В таких ситуациях стандартным вариантом будет использование сферы. Шар из света на пьедестале, большие металлические сферы или гигантские яйца являются наиболее

распространенными вариантами. Это форма, которая явно предполагает дальнейшее превращение во что-то другое. Один человек даже пытался форсить тульпу, которая прячется за дверью.

Форма вообще может быть не нужна. Она опциональна. Но найти альтернативный фокус будет непросто. Фокус - это особый объект, который легко вызвать в уме, на него нетрудно смотреть в течение продолжительного периода времени, и он вмещает в себе множество мыслей, идей и чувств.

### **Медитация на форму:**

Зайдите в интернет и поищите изображения. Соберите и загрузите несколько картинок, которые выглядят именно так, как и форма вашей тульпы. Выберите одну из них в качестве обоев или экрана блокировки, чтобы она действовала как напоминание. Перед каждой медитацией на форму бегло просматривайте эти изображения.

Вернемся к базовой медитации. Сядьте где-нибудь, где вам будет комфортно. По желанию можете принять позу для медитации. Очистите свои мысли и разум. Закройте глаза и визуализируйте форму вашей тульпы. Смотрите на нее. Сосредоточьтесь на деталях внешности. Позвольте вашим глазам блуждать по ней.

Цельность или четкость визуального образа не важна на данном этапе. Вообще. Но нам нужно, чтобы ваш мозг сосредоточился исключительно на тульпе. Так что поработайте над этим визуальным образом. Отдельно изучите очертания ушей, волос, глаз и лица. Медленно переходите от одной детали к другой. Дайте себе время сосредоточиться на каждой из них. Продолжайте перемещаться так по всему телу.

Повышайте свою концентрацию. Расслабьтесь и позвольте течь потоку образов. Позвольте процессу происходить автоматически. Попробуйте войти в состояние транса.

### **Метод кукловода:**

Существует много способов сконцентрироваться на форме. Например, можно изучить анатомию и визуализировать внутреннее строение тульпы. Можно также представлять себе вдыхание жизни в форму или передачу ей энергии (я советую попробовать пранаяму). Один из самых популярных методов - перемещать тело тульпы самостоятельно.

Это служит двум целям: свыкнуться с подвижностью тела и визуализацией его перемещений.

Предостережения к этому методу будут аналогичны рассмотренному выше попугайничеству (см. раздел 4.3 «Форсинг личности»). Ваша тульпа может оказаться заперта за фасадом автономных движений тела. Будет трудно определить, вы ее случайно контролируете или это она двигалась сама. Вашей тульпе будет проще начать двигаться, но вам потребуется время на то, чтобы заметить это.

### **Другие чувства:**

Действительно, зачем останавливаться только на образе? Тактильные ощущения сочетаются с визуальными, как хлеб и масло. Попробуйте коснуться своей тульпы. Не

останавливайтесь на пяти базовых чувствах. Ощущение присутствия других людей - пример шестого чувства, очень важного в нашем случае.

Существует общая градация ощущений по сложности их визуализации: звук, изображение, осязание, запах и вкус. Но тут больше исключений, чем правил. Чем больше чувств вы задействуете, тем устойчивее будет ментальный образ вашей тульпы, и тем надежнее он станет в качестве фокуса.

Вот пара вещей, на которые можно обратить внимание во время визуализации. Звук шагов тульпы, когда она идет, шуршание ее одежды. Вздыхание груди при дыхании, движение волос и рук при ходьбе. Посмотрите в ее глаза и определите, куда она смотрит. Ощутите тепло при прикосновении, и обратите внимание на реакцию тульпы на это прикосновение. Вы можете почувствовать, как ее кожа натягивается, когда вы ее трете.

После этого попробуйте развить эмпатическое общение или восприятие эмоций других людей. Вы также можете поработать над чувством электричества, то есть способностью ощущать электромагнитное поле другого человека (обычно это вызывает металлический привкус во рту или ощущение статики на ваших руках). Кроме того, раз уж мы находимся в воображении, нет никаких проблем в восприятии ауры вашей тульпы, или ее сущности.

## 5.2 Вондерленд

Где родилась ваша тульпа? В вашем разуме? А как выглядит ваш разум изнутри?

Во время сидячих медитаций может быть неудобно визуализировать вашу тульпу на фоне пустоты. Вот несколько разновидностей мест, которые вы можете создать вокруг своей тульпы в качестве фона:

*Воображаемое место:* любая комната, пляж или парк, всплывающий в вашей памяти. Сгодится взамен пустоты.

*Вондерленд, или мыслефон:* более стабильное воображаемое место, усиленное за счет повторных посещений. Это требует меньше концентрации на фоне, позволяя вам направить ее на свою тульпу.

*Паракосм:* проработанный фэнтезийный мир. Обычно включает города, разнообразие культуры и людей. Обычно такой есть у любителей помечтать и детей с большим количеством свободного времени. Может включать несколько миров.

Но это первоначальное определение данного термина. В наши дни, паракосмом обычно называют другие миры, которые существуют в реальности (с метафизической точки зрения).

*Сконструированный мир:* преднамеренно созданный паракосм, который следует более формализованным правилам. Обычно создается для использования в написании спекулятивной фантастики.

*Мир сна:* мир, построенный вашим подсознанием для показа сна. Он строится на случайных или произвольных образах, припрятанных в ваших недавних воспоминаниях. Если вы практикуете запоминание снов, то можете взять один из таких миров и заново посетить его.

### **Физические законы в воображении:**

Как вы, наверное, могли видеть в фильмах вроде «Матрица» или «Начало», физика реального мира неприменима к воображаемым местам. Они могут, например, изначально обладать гравитацией, но это потому, что вы убеждены в ее наличии.

Все так и есть. Но есть и другие физические законы в воображении, столь же реальные, как и гравитация. Вот несколько из них:

*Предвидение:* если вы подумали о чем-то, то это немедленно произойдет. Например, если вы видите, как ваша тульпа идет к дивану, то предположите, что она сядет на него. В этот момент вы сразу увидите образ вашей тульпы, сидящей на диване. Пожалуйста, не думайте о розовом слоне в комнате.

Может возникнуть проблема с предварительным эхом, которое случится с голосом вашей тульпы. Хостов, как правило, это пугает. На самом деле это хороший знак, поскольку вы не услышите его, если у вас нет тульпы.

*Неоднозначное движение:* как и с квантовыми состояниями физики частиц, вы не сможете детально увидеть одновременно и форму, и движение объекта. От этого, судя по всему, невозможно избавиться полностью, даже если у вас очень хорошее воображение. Хотя вы и можете видеть, что ваша тульпа идет, вы не увидите конкретно куда она идет. Это особенно раздражает в случае с эмоциями на лице тульпы.

*Глюки:* прошлое будет преследовать вас, будто бы оно выжжено в вашей памяти. И это на самом деле так. Вы можете столкнуться с появлением статуй, похожих на призраков, и бесконечным повторением движений. Это всегда неприятно.

Если ваша тульпа сможет двигаться в эти моменты, то она может попробовать пройти через призрака или использовать символические действия, чтобы уничтожить его. Кроме того, в отличие от навязчивых мыслей в реальности, вы можете в любое время просто выйти из вондерленда, чтобы уничтожить глюки. Но с наложением это обычно не помогает. Игнорируйте их, если можете.

*Визуальные объекты Шредингера:* иногда визуальные объекты появляются и исчезают, как будто их не было. Похоже, это связано с тем, как вы смотрите на объект. Просто измените немного свои мысли, и объект внезапно появится в идеальном фокусе, или полностью исчезнет.

Иногда во время визуализации чего-либо вы можете вообще ничего не видеть, но ощущать, что что-то вы все же видите. На самом деле это нормально для тульпофорсинга. Вы можете видеть детали внешности вашей тульпы, даже если вы вообще не видите визуальный образ. Это то, что нужно помнить при переходе к наложению, и, определенно нужно учитывать, если вы собираетесь старыми методами визуализировать вашу тульпу с открытыми глазами. Для наложения вашему воображению нужно подавлять внешние стимулы, получаемые с глаз, и эти стимулы обычно намного сильнее вашего воображения.

*Разрозненные визуальные образы:* это, скорее всего, будет происходить, когда ваша тульпа будет говорить, но вы не сможете увидеть ее лицо, только кратковременные вспышки с выражением на ее лице. Такое также может случиться и со многими другими действиями.

*Вид от третьего лица:* вместо того, чтобы видеть образы из глаз вашего аватара, или созданной вами для себя иллюзорной формы, ваше зрение может перемещаться и смотреть словно из парящей в пространстве камеры.

В случае с любым странным визуальным эффектом помните, что все нормально. С практикой самые надоедливые из них уйдут, они не вредят вашей тульпе и не мешают процессу. Это может стать проблемой только для тех хостов, которые хотят добиться устойчивого визуального образа их тульпы.

### **Символизм:**

Создав любую из разновидностей вондерленда, вы можете начать знакомиться с магией символизма. Символизм основан на вере. Первое, что нужно иметь в виду, - если что-то случилось, например, ваша тульпа на ваших глазах исчезла, то все с вашей тульпой будет хорошо пока вы не наделили эту сцену смыслом.

Чувство значимости - это общий приватный язык для вас и вашего подсознания. Если вы видите, как что-то происходит в вашем мыслепhone, и наделяете это смыслом, то ваше подсознание примет это как команду к выполнению, в пределах его возможностей. Оно не всесильно, но может сделать ваш форсинг как легче, так и усложнить его.

Вы можете использовать эту силу в собственных интересах, создавая символы. Примеры этого вы можете найти во множестве других глав этого руководства. Для тех, кто предпочитает визуальные образы, символизм в первую очередь основывается на форме. Вы можете практиковать создание символов в своем вондерленде. Те, кто предпочитают звуки, вместо образов могут обратиться к магии слов. Примером этого может быть мантра.

Например, если вы считаете, что ваша тульпа не может получить доступ к вашим воспоминаниям или к вашим чувствам, что довольно часто встречается, то вы можете создать символические объекты доступа. От архивных библиотек памяти до телевизоров, которые транслируют все то, что вы видите - что-нибудь точно сработает.

## **5.3 Осознанность, диссоциация и погружение**

В нескольких упражнениях этой книги в целях усиления визуализации используется заземление. Может возникнуть вопрос: является ли это разновидностью диссоциации, то есть потерей контакта с реальностью, или это осознанность, достижение осознания реальности?

Доказано, что упражнения в осознанности, как правило, помогают с намеренной диссоциацией, хотя неясно, является ли это результатом самой осознанности, или результат погружения в состояние транса. В любом случае, нам это дает очевидное тестовое упражнение для начала.

Присядьте и расслабьтесь. Как только вам станет комфортно, начните осознавать все вокруг вас. Шелест листьев. Гул холодильника. Яркость комнаты. Ощущение температуры воздуха на вашей коже.

Затем осознайте себя. Ваше дыхание. Вкус во рту. Ощущения вашего тела. То, что вы замечаете. Каждую вашу мысль.

Начните визуализировать. Погрузитесь в глубокую визуализацию. Возведите стены. Обратите внимание на яркость света в комнате. Оцените динамичность цветов и узоров на



стенах. Изучите пол, потолок и мебель в комнате, которые находятся на периферии вашего зрения.

Затем полностью погрузитесь в обстановку. У вас есть тело. Вы видите из его глаз, вы ощущаете его мышцы.

Теперь мы начнем заземление. Обычно это делается с помощью предмета вроде фрукта, который влияет на каждое из чувств, но можно, например, касаться шероховатых стен и пола, или вдыхать свежий воздух. Этот процесс почти идентичен осознанности, но теперь мы фокусируемся на предмете. Пройдитесь по всем чувствам по очереди и намеренно ощутите его. Расслабьтесь и убедите себя, что этот объект находится здесь. Вспомните это ощущение и испытайте его.

Почувствуйте поверхность предмета, его вес и температуру. Поднимите его, коснитесь губами, попробуйте на вкус, полюбуйтесь его насыщенным цветом, ощутите, как вы его проглатываете. Затем встаньте и немного пройдите.

Процесс заземления в целом является зеркальным отражением осознанности.

### **Символизм:**

Если хотите погрузиться еще сильнее, то можете создать символический объект для более полного переноса вашей осознанности. Вот пример:

Посмотрите на свое реальное тело и почувствуйте, как оно сияет энергией, олицетворяющей ваше присутствие в этом теле. Дайте ей цвет. Затем посмотрите на свое воображаемое тело и представьте, что оно сияет таким же образом, но другим цветом.

Потратьте некоторое время на синхронизацию. Яркость и насыщенность этих двух сияний должны становиться сильнее или слабее, отражая ваш уровень осознанности в каждом из миров. Вначале уровень вашей осознанности может довольно быстро меняться. Затем извлеките энергию из каждого вашего тела и сформируйте ее в символические огоньки. При желании вы можете поместить их где-нибудь в своем вондерленде.

Перейдем к символическим действиям. Сосредоточьтесь на огоньках. Вы знаете, что они прочно связаны с вашей осознанностью, потому что пламя колеблется и мерцает соответственно изменениям в ней. Вытяните энергию из огонька, который символизирует реальное тело, и перенесите ее в тот огонек, который связан с воображаемым телом. Наблюдайте, как они уменьшаются и растут соответственно.

Не забывайте удерживать заземление. Каждый раз, когда вы берете холодный объект в воображении, вы должны ощущать резкий всплеск осознанности воображаемого тела.

### **Найдите партнера:**

Если вы найдете наставника, который будет помогать вам с медитацией, визуализацией, наложением, контролем или переключением, то вы, вероятнее всего, ощутите прорыв и достигнете гораздо большего, чем обычно. Однако это не связано именно с опытом наставника. Большую роль играет социальный элемент.

Найдите партнера. Найдите друга тульповода, чей голос или стиль переписки вас расслабляет. Начните обучать его упражнению на осознанность, описанному выше. Направляйте его через принятие позы и расслабление, ощущение внешнего мира,

ощущение внутреннего мира, затем через визуализацию. Говорите медленно, не спеша. Следите за другом и меняйте темп на основе его замечаний.

Затем поменяйтесь ролями, и пусть теперь ваш друг направляет вас. Это важно для обеих сторон. Принятие роли учителя заставляет глубже понять предмет, так как вам нужно хорошо его усвоить в процессе объяснения и направления другого человека. Вы станете в этом лучше.

Вы спросите меня, как же можно достигнуть диссоциации, слушая чей-то голос или даже переписываясь с другом? Парадоксально, но так всегда и происходит. Любой, кто регулярно общается в интернете, знает, что со временем клавиатура постепенно исчезает. Здесь то же самое. Хотя вы и будете слышать слова своего друга, постепенно погружаясь все глубже, вы уже не будете читать их или слышать его голос.

И, наконец, экспериментируйте. Никогда не знаешь, какая ваша новая техника станет следующим прорывом.

## 5.4 Упражнения

### Учебная руна:

Категория: Визуальные.

Цель: Альтернативная тренировка визуализации.

(1) Нарисуйте квадрат.

Квадрат - это правильный четырехугольник, если вам интересно.

(2) Заклучите квадрат в плотно прилегающий равносторонний треугольник.

Равносторонний треугольник - это треугольник, стороны которого равной длины.

(3) Обведите кружок вокруг треугольника.

Обвести здесь означает нарисовать самую маленькую фигуру, которая может быть вокруг и полностью вне другой. Используйте цветные фигуры, чтобы сделать руну более интересной.

(4) Переверните бумагу.

Переверните бумагу так, чтобы не видеть руны. Одного поворота должно быть достаточно.

(5) Вспомните рисунок.

Закройте глаза и вспомните рисунок, который вы только что нарисовали. Восстановите его по памяти, мысленно перерисовав заново.

(6) Смотрите на этот образ некоторое время, пока вам не надоест.

Чтобы не было скучно, немного поиграйте с руной. Сделайте линии толще, покрасьте их, представьте эту руну выполненной из металла, вращайте ее или наклоняйте в воображении. Остановитесь через пять минут. Эта руна не настолько интересна, чтобы тратить на нее больше времени.

(7) Бросьте руны в любом воображаемом месте.

Вспомните какое-нибудь место. Это может быть парк для выгула собак, ваш офис, или место из вашей любимой передачи. Удерживайте его в памяти. Теперь бросьте руну в это место. Как вариант, какие-нибудь персонажи придут и заберут ее.

Если руна вам надоела, используйте любой другой случайный объект, вроде мечей или зелий.

### **Сдвиг перспективы:**

Категория: Перспектива.

Цель: Тренировка визуализации.

(1) Сядьте где-нибудь в большой комнате.

Нужно большое пространство с хорошей атмосферой. Не сидите там, где вас будет отвлекать свет, вроде полуденного солнца, или в местах с отвлекающими звуками, например, от ваших друзей.

(2) Расслабьтесь.

Подождите, пока вы не расслабитесь. Если вы не можете расслабиться, то найдите более удобное сиденье или другое место.

(3) Осмотритесь.

Изучите каждую деталь в окружающем вас пространстве. Обратите внимание на то, как все выглядит. Как эта обстановка выглядела бы под другим углом? Для чего предназначены эти вещи? Где они будут, если их переместить? Как их перемещают?

(4) Представьте себе камеру где-то недалеко от вас.

Камера - это просто источник взгляда.

(5) Посмотрите через эту камеру.

Если у вас получится это сделать, то вы внезапно для себя ненадолго увидите комнату, в которой находитесь, включая и самого себя, из другого места. Если не получилось, переместите камеру в другое место и попробуйте еще раз. Если снова не получится, то повторите все с первого шага.

Есть подозрения, что 3D-видеоигры или просмотр передач с частой сменой ракурса камер облегчают выполнение данного упражнения.

### **Контроль персонажа в вондерленде:**

Категория: Перспектива.

Цель: Тренировка визуализации.

(1) Погрузитесь в глубокую визуализацию.

Это та, где вы теряете связь с реальным миром.

(2) Создайте любое место с двумя или более персонажами.

Реконструкция гражданской войны из «Star Trek» с персонажами из Гарри Поттера тоже сойдет. Просто представьте себе любую ситуацию, в которой по какой-либо причине два

человека разговаривают между собой. Если вы плохи в импровизации, то визуализируйте сцену из популярной передачи или любимой книги.

(3) Займите место одного из персонажей.

Это самый важный шаг. Нужно смотреть из глаз одного из персонажей. Все, что ощущает он, ощущаете и вы. Все, чего он касается, касаетесь и вы. Ваши мысли совпадают. Любые эмоции, которые он ощущает, испытываете и вы.

(4) Разыграйте ситуацию.

Позвольте персонажу свободно действовать. Если у вас есть сценарий, то попытайтесь забыть про него. Если ваш персонаж особенно зол, ожидайте ощущение гнева, какого вы никогда еще не испытывали. Если ваш персонаж легко возбуждается, ожидайте, что вы тоже будете возбуждены. Слушайте непрерывный поток мыслей в его голове. Пассивно наблюдайте, как он взаимодействует с другими персонажами.

Развитие ситуации, вероятно, не будет соответствовать вашим ожиданиям. Но главная цель упражнения не в этом. Цель - побывать в чужой голове.

Подсказка: создайте пару персонажей, которые психически связаны, и слушайте их взаимодействие друг с другом, обмен мыслями и опытом.

### **Изучение анатомии:**

Категория: Кинестетические.

Цель: Реалистичность движений.

(1) Изучите строение любого животного.

Я предлагаю воспользоваться Википедией. Не пытайтесь охватить все сразу. Один день изучайте скелет. Следующий день посвятите мышцам или работе легких.

Может помочь сравнение ваших собственных костей и мышц с аналогичными у объекта вашего изучения, если они схожи. Крыло птицы, например, в целом похоже на гигантскую руку. Изучение того, как оно функционирует, может помочь правильно представлять, как эти крылья двигаются.

(2) Смотрите на это животное и попытайтесь увидеть его внутреннее строение.

Время надеть рентгеновские очки. Наложите то, что вы узнали о внутренностях животного, на само животное. Если вы изучили кости, то вспомните суставы, и обратите внимание на диапазон возможных перемещений каждого сустава.

(3) Представьте движения мышц и легких во время перемещения животного.

Наблюдайте, как органы двигаются одновременно с животным. Если вы изучали кости, вспомните суставы и следите, не превысит ли животное предполагаемый диапазон перемещений этого сустава.

Подсказка: Леня этим заниматься? Потыкайте и надавите на свое тело, чтобы почувствовать все свои кости. Затем изучите диапазон перемещений каждого вашего сустава. Перемещайте свои конечности и внимательно наблюдайте, как деформируются мышцы под кожей. Почувствуйте их, когда они деформируются под вашей рукой.

### **Используйте ваше воображение:**

Категория: Тактильные.

Цель: Подготовка к форсингу тактильных ощущений.

(1) Представьте себе другого человека.

Предпочтителен человек привлекательной для вас внешности, для поддержания интереса на протяжении этого эксперимента. Нормальным будет первое время использовать изображения с ним. Но в дальнейшем вы должны выполнять упражнение без них.

(2) Представьте, как вы прикоснулись к этому человеку.

Визуализируйте свою руку, касающуюся выбранной поверхности. Вспомните это ощущение прикосновения. Повторите, прикасаясь к другим поверхностям. Дойдите до состояния, когда прикосновение вашей иллюзорной руки к выбранной поверхности незамедлительно вызывает в памяти ощущение от подобного прикосновения.

(3) Представьте, что этот человек касается вас.

Визуализируйте, как данный человек двигается и прикасается к вам. Вспомните то ощущение, когда к вам прикасаются. Повторите. Натренируйте такое состояние, когда прикосновение к вашему иллюзорному телу вызывает в памяти ощущение этого прикосновения. Если вы не можете вспомнить, каково это, то просто коснитесь себя рукой и запомните это ощущение.

### **Завтрак и ужин:**

Категория: Обонятельные, вкусовые.

Цель: Обонятельное и вкусовое наложение и подготовка перед вондерлендом.

(1) Визуализируйте вондерленд.

(2) Поставьте на стол в вондерленде еду с сильным запахом.

(3) Вспомните ее запах.

(4) Понюхайте еду.

Все довольно просто. Это упражнение в обонятельном погружении. Запах сильно связан с воспоминаниями. Поэтому, если вспомнить, как вы последний раз нюхали бекон, то вы, скорее всего, очень ярко ощутите этот запах. Но может оказаться сложнее добиться этого в вашем вондерленде.

(5) Поставьте на стол в вондерленде еду с ярким вкусом.

(6) Вспомните этот вкус.

(7) Откусите кусочек еды.

Все просто. Это упражнение во вкусовом погружении. Вкус, как правило, очень хорошо запоминается. Вы скорее всего непреднамеренно упражняетесь в этом каждый раз, когда решаете, что съесть на ужин.

### **Черчение:**

Категория: Визуальные.

Цель: Упражнение в визуализации профессионального уровня.

Это довольно сложное и трудоемкое упражнение. Вы можете пропустить его, если часто играете в 3D-игры. Нужно просто привыкнуть видеть 3D-пространства в своем уме, и тогда они начнут появляться.

- (1) Изучите техническое черчение.
- (2) Создайте изображение, выполненное в стиле чертежа.
- (3) Создайте второе изображение на основе первого, используя другой вид.

Начните с изучения понятий линии горизонта и точки схода. Используя их, создавайте изображения. Затем изучите материал по вращению.

Основной принцип, на котором вам следует сосредоточиться, это видимый размер объекта. Он может рассчитываться от обратного значения величины расстояния объекта до вас. Размышления об этом принципе на практике немного повысит реализм вашей визуализации.

Потом вы можете изучить уравнения вращения, которые помогут вам аналогичным образом.

### **Саймон говорит:**

Категория: Кинестетические.

Цель: Разогрев перед тренировкой.

- (1) Попросите свою тульпу двигаться определенным образом.

Если ваша тульпа пока неразумна, то подвигайте ее, а затем подождите. Или же попросите ее принять пару необычных поз. Если ваша тульпа разумна, то играйте по очереди в игру [«Саймон говорит»](#) в соответствии с ее правилами.

- (2) Тульпа, двигайся указанным образом.

На ранних этапах развития ваша тульпа может вообще не уметь двигаться. Не бойтесь двигать ее сами, если она вообще не двигается. Но если она по-прежнему не двигается, то лучше прекратить выполнять данное упражнение, чем расстраиваться, и переходите к следующему.

### **Прикосновение:**

Категория: Тактильные.

Цель: Основная тренировка тактильного взаимодействия.

- (1) Погрузитесь в глубокую визуализацию.
- (2) Проведите рукой по телу вашей тульпы.
- (3) Тульпа, проведи своей рукой, копытом, или что там у тебя, по телу своего хоста.
- (4) Каждый из вас со своей стороны должен попытаться почувствовать оба соприкосновения.

Может помочь, если вы будете периодически спрашивать у другого, ощущает ли он ваше прикосновение.

Как рекомендуется в других гайдах, будет полезным провести рукой по каждому сантиметру тела тульпы, чтобы лучше запомнить его. Но это потребует много времени. На регулярной основе будет полезно прощупывать руки, ноги и голову.

Подсказка: Два одновременных касания слишком просто для вас? Обнимите свою тульпу. Это даст вам точки соприкосновения в ногах, руках, кистях, груди, шее и голове.

### **Трансляция образа:**

Категория: Визуализация.

Цель: Усиление визуальной стабильности вондерленда.

(1) Представьте любое место.

Я предлагаю вам описать вондерленд, который является вашим с тульпой воображаемым домом. Вы также можете представить свою тульпу и поработать над ее моделькой сантиметр за сантиметром, описывая детали ее тела.

(2) Опишите его своей тульпе.

Начните рассказывать. Описывайте все, что вы видите. После того, как закончите описывать одну вещь, найдите следующую. Или посмотрите более глобально на то, что вы только что описали.

(3) Описывайте все в подробностях.

Если получится, то все, что вы описываете, начнет становиться более четким и детализированным. Это хорошо. Опишите эти детали. Будьте конкретны. Подмечайте малейшие нюансы.

(4) Не останавливайтесь.

Качество не важно. Просто продолжайте описывать. Немного повторяйтесь. Не позволяйте возникнуть паузе.

(5) Подведите итоги.

Примерно через двадцать минут (или столько, сколько у вас ушло на это) остановитесь и на несколько минут оглянитесь назад, вспомнив весь сеанс, и постарайтесь зафиксировать в памяти все, что сможете. Это поможет закрепить возросший уровень вашего навыка, который вы получили во время трансляции образа.

### **Вондерлендинг:**

Категория: Монолог.

Цель: Продвинутый форсинг.

Вондерлендинг - это вид визуализации, в которой вы отправляетесь в приключение. Характер этого приключения индивидуален. Описание этого упражнения будет придерживаться приключений RPG-типа - самого распространенного.

(1) Создайте подземелье.

Дерзайте и исследуйте мир в своей голове, пока не встретите проход к крепости зла. Ваш мир может следовать любому набору правил, например, из видеоигры, в которую вы когда-то играли. Конечно, если в этой видеоигре есть подземелья. Скорее всего, это подземелье будет либо заполнено армией гоблинов, либо полчищами нежити.

(2) Выберите классы персонажей.

Стандартный выбор - воин, вор и маг. Воины просто долбят все обычным оружием. Воры наблюдательны, и им не по душе замки и ловушки. Маги применяют креативность в разбрасывании магических атак вокруг себя. Быть магом трудно, но увлекательно.

Каждый должен выбрать класс. Вы и ваш хост/тульпа.

(3) Заходите в подземелье и начинайте убивать все подряд.

Вот и все. Я уверен, что более хардкорные геймеры введут для себя всевозможные обязательные для соблюдения правила, очки здоровья, ну и все такое. Но не надо начинать на такой сложности.

### **Духи:**

Категория: Обонятельные.

Цель: Использование запаха для улучшения форса.

(1) Предположите, какой запах очень нравится вашему хосту.

(2) Создайте флакон духов.

(3) Распылите его на себя.

(4) Подойдите очень близко к своему хосту.

(5) Попросите его понюхать вас. Но не реально.

(6) Хост, если запах не удалось почувствовать, попробуйте вспомнить этот запах и повторите попытку.

Вероятно, стоит отметить, что это следует проделывать в глубокой визуализации. Потом вы вероятно захотите попробовать это упражнение и для наложения.

Заметка. Причина, по которой не следует нюхать физически, заключается в том, что это может вернуть вас в реальный мир и добавит отвлекающие запахи из вашего окружения. С другой стороны, вы возможно не сможете в первые несколько попыток не нюхать в реальности.

### **Поцелуй меня, глупый:**

Категория: Вкусовые.

Цель: Использование вкусовых ощущений для улучшения форса.

(1) Начните визуализировать.

(2) Лизните шею вашей тульпы.

(3) Прикусите губу тульпы.

(4) Поцелуйте тульпу по-французски.



По понятным причинам, вам нужно подождать, пока ваша тульпа сама не попросит об этом. Вероятно, вам следует начать с покусывания волос, если приведенные выше шаги вас пугают.

Подсказка: Тульпы, попробуйте сами это на своих хостах.

### **Борьба в визуализации:**

Категория: Визуальные.

Цель: Определение уровня контроля над воображением.

(1) Хост, представь простую фигуру в сплошном цвете.

Возможные фигуры: сферы, кубы, цилиндры, пирамиды и конусы. Возможные цвета: красный, зеленый, синий и желтый.

(2) Тульпа, сделай аналогично пункту 1.

Фигура и цвет должны отличаться от тех, что представил хост. Будете ли вы представлять эти фигуры в черной пустоте, или же в вашем вондерленде, зависит от вас. Представьте фигуры большими, но не слишком.

(3) Хост, попробуй изменить форму фигуры тульпы на свою.

Боритесь!

(4) Тульпа, удерживай форму фигуры.

Пробуйте больше одного раза. Может потребоваться несколько попыток для захвата контроля над вашим воображением. И одному из вас может понадобиться побольше размяться. Отмечайте, насколько бодр каждый из вас в процессе выполнения упражнения. Обратите внимание также на то, кто из вас ощущается доминирующим во время этого упражнения.

(5) Поменяйтесь ролями.

Поменяйтесь цветом и фигурами, или выберите новые, чтобы исключить вероятность того, что кто-то просто выбрал слишком сложную для него фигуру или цвет.

Подсказка: Те, кто уже тренируется в наложении, могут переместить поле боя на реальный кухонный стол.

О, и в повторных играх не стесняйтесь прибегать к хитростям и попытайтесь отвлечь своего противника шуточками или интересными образами.



## 6 Голос

---

Это третий шаг в создании тульпы. В этой главе мы рассмотрим способы общения друг с другом.

### 6.1 Игра в ожидание

Раз вы добрались до изучения темы разговоров с тульпой, то вы, скорее всего, уже завершили работу над ее личностью, или большую ее часть, или же пропустили ее вовсе. Также вы, скорее всего, уже начали регулярно заниматься визуализацией, например, по методу, описанному в предыдущей главе, или нашли для себя альтернативный метод. И, вероятно, вы уже привыкли к ежедневным монологам со своей тульпой с помощью пассивного форсинга, как описано в конце четвертой главы.

Что же, теперь мы создаем голос тульпы? Это не совсем так. На этом этапе мы не будем ничего пытаться сделать, а скорее постараемся добиться этого от тульпы. Это сильно отличает текущий этап от предыдущего этапа визуализации, и требует другого мысленного настроя.

Этот этап легко может стать самым разочаровывающим из всех, потому что вы не можете знать заранее, когда ваша тульпа заговорит. Может быть через несколько дней, а может и спустя месяцы. И если это займет больше чем нескольких дней, то вы почувствуете – не скорее всего, а обязательно почувствуете - что вы что-то делаете неправильно.

Чтобы ослабить это ощущение перечитайте третью главу «Настрой». Если вы усвоили все указанные там техники, то вы не можете сделать что-то неправильно в форсе. Чтобы разобраться с сомнениями, которые у вас вероятно возникнут, ознакомьтесь со следующей главой «Вера». Есть множество стратегий, используемых в сообществе для борьбы с сомнениями, и много теорий о влиянии сомнений на процесс. Справиться с ними может быть очень трудно.

Как вы должны играть в ожидание? Главное - поддерживайте интерес. Не забывайте продолжать читать о тульпах и взаимодействовать с сообществом. Изобретайте или изучайте новые методы форсинга, и применяйте их. Любой из этих методов может стать тем, который приведет к новому прорыву.

Если игра в ожидание длится уже вторую или третью неделю, то настало время подобрать голос для вашей тульпы, чтобы вынудить ее заговорить. Есть много способов сделать это.

Важно также помнить, что некоторые тульпы могут быть немыми. Всегда обращайтесь внимание на альтернативные способы общения.

## **6.2 До обретения голоса**

Есть несколько способов взаимодействия, которые ваша тульпа может использовать для общения с вами.

### **Сдавливания в голове:**

Обычно это ощущается как странное чувство, исходящее из области мозга, и оно является признаком быстрого обучения. Это редкое ощущение, поэтому наслаждайтесь им, пока оно не закончилось. Чтобы испытать его вам необходимо найти большой источник новой информации, а затем потратить много времени на ее изучение и размышления о ней, для обретения нового навыка.

Хотя иногда это чувство напоминает головные боли, которые приходят вместе с обезвоживанием или концентрацией на чем-либо в течение длительного времени, или тактильные галлюцинации, которые могут быть вызваны сильной верой во что-либо или высокой температурой.

Независимо от того, какой феномен лежит в основе этого, ваша тульпа может научиться контролировать его и заставить исчезнуть, усилиться или перемещаться по голове. С опытом вы сможете использовать это ощущение в качестве простых ответов «да / нет». Однако гораздо чаще это ощущение сдавливания в голове исчезает еще до того, как тульпа научится управлять им, и приходится двигаться дальше.

Для тех тульп, которые хотят вызвать это ощущение намеренно: я слышал, что иногда может сработать, если очень сильно концентрироваться на голове хоста, физически надавливая на его голову и сильно вдавливая себя в нее.

### **Обмен эмоциями:**

Его описывают как появление неожиданных эмоций. Этот эффект утечки обычно возникает, когда ваша тульпа переживает особенно сильные эмоции. В некоторых случаях эмоции будут не неожиданными, а скорее неожиданно сильными: это происходит когда ваша тульпа чувствует то же, что и вы, и ваши эмоции складываются.

Естественно, бывает очень сложно отличить эмоции тульпы от ваших собственных, особенно если вы находитесь в непривычном для вас состоянии. Но позднее вы осознаете разницу между ощущением ваших мыслей и мыслей тульпы. Это чувство распространяется и на утечку эмоций. Это, в совокупности с тем фактом, что по мере узнавания друг друга вы будете лучше понимать свою тульпу, означает, что эмоции перестанут ощущаться неожиданными, и начнут больше походить на посторонние эмоции.

### **Тульповый:**

Вы также можете ощутить утечку мыслей, когда тульпа будет думать особенно громко. Это отличается от общения мыслеголосом в двух ключевых моментах. Во-первых, это не

будут слова на человеческом языке, а скорее случайные образы и наполовину сформированные идеи. Вам уже должны быть знакомы эти неоформленные мысли. Во вторых, вы не услышите их. Не существует человеческого чувства, соответствующего этому ощущению. Но это может напоминать размышления с самим собой.

Тульповый может стать причиной путаницы. Если ваша тульпа появилась довольно быстро, методом попугайничества, например, то трансляция на тульповом может использоваться ей по-умолчанию. И становится труднее понять, есть ли у вас тульпа вообще, поскольку вы можете видеть все ее мысли так, словно они - ваши собственные.

### **Язык тела:**

Если вы развиваете визуал, то ваша тульпа должна в конечном итоге научиться самостоятельно перемещать свою форму. Как ни странно, редко можно встретить обсуждение того, что это можно использовать в качестве способа общения. Обычно люди упоминают другие методы из данного списка и переходят к обсуждению голоса.

Управляя телом можно не только разработать целый язык жестов, но и очень быстро освоить основные жесты для эмоций, «да» и «нет». Кроме того, то, как ваша тульпа двигается, может легко указывать на ее предпочтения.

В редких случаях в качестве ранней формы взаимодействия может использоваться контроль тела хоста. Попробуйте его, если не смогли добиться голосового общения. Об этом будет рассказано далее в 12 главе.

## **6.3 Обретение голоса**

Самое главная вещь, необходимая для получения ответов от вашей тульпы, - это определенная степень ее автономности, т.е. способности мыслить и двигаться самостоятельно. Это может сопровождаться или не сопровождаться ощущением присутствия тульпы. Это чувство, судя по всему, сразу следует за мыслью, хотя довольно сильные ощущения присутствия могут появляться и гораздо раньше. Подробности того, как достигнуть этого ощущения, были описаны в 4 главе «Личность». Тем не менее, сам факт наличия тульпы у вас не гарантирует, что она сможет заговорить.

Чтобы иметь хоть какие-то шансы на успех, вам самому нужно обладать мыслеголосом. Если вы не можете слышать свои мысли, то пройдите по нескольким упражнениям далее и попытайтесь развить у себя мыслеголос. Начните читать так, словно кто-то разговаривает с вами, и вы слышите его голос. Затем мысленно говорите так, как будто вы готовитесь высказать эти мысли кому-то вслух. Сформулируйте их на своем языке, а затем попробуйте услышать, как это будет звучать, словно на репетиции.

Как и в случае с формой, начните с выбора голосовой модели. Вы можете найти песню, голос в которой вам действительно нравится, или актера озвучивания. Слушайте их работы каждый день и пытайтесь услышать в них свою тульпу. Вы можете развивать и совершенствовать этот голос, мысленно говоря на нем. И это не попугайничество, где вы должны говорить за свою тульпу.

### **Тренировка в попугайничестве:**

Один из возможных способов разговаривать тульпу заключается в развитии ее речи посредством прямого контроля, попугайничая за тульпу. Возможные риски и подробности этого метода описаны в разделе 4.3 «Отвечайте за тульпу, пока она не начнет отвечать сама».

Придумайте несколько строчек диалога и представьте, как ваша тульпа произносит их. Не делайте так, чтобы ваша тульпа на самом деле произносила их, если только вы не против попугайничества. Просто представьте, как это будет звучать.

Как вариант, попробуйте, прослушивая песни, заменить ее исполнителя на свою тульпу. Убедите себя, что это поет ваша тульпа. Если вы будете прослушивать одну песню много раз подряд, то можете начать слышать галлюцинаторный голос вашей тульпы.

Помните, что в мозгу пение обрабатывается отдельно от речи. Крайне маловероятно, что вы окажетесь в ситуации, где ваша тульпа может общаться только через пение. Кроме того, если вы столкнетесь с проблемами при попугайничестве, они могут повлиять только на пение или только на речь в отдельности.

### **Медитативный транс:**

Чем дольше вы не можете ничего услышать от своей тульпы, тем больше вы должны склоняться в сторону медитации, гипноза, осознанных снов и всего остального, касающегося измененного состояния сознания. Делайте сеансы форсинга все дольше и дольше, пока они не станут достаточно долгими, чтобы вы потеряли себя из-за бесконечной фокусировки.

В состоянии транса ваши мысли движутся и текут по-другому. Цель заключается в передаче энергии или осознанности мыслям вашей тульпы. Ваше подобное трансу состояние должно ослабить вашу хватку на осознанности или использовании ума. Ваша тульпа может взять верх, если сможет пробиться.

### **Тульпа, пробиться - это твоя задача:**

В конечном счете, все это можешь сделать только ты. Научиться говорить тульпа должна сама. Если у вашей тульпы недостает мотивации, то продолжайте форсить, чтобы развить ее чувствительность. Попытайтесь привить такие качества, как решимость и склонность экспериментировать.

Тульпа, ищи те механизмы в мозге, которые позволяют человеку разговаривать. Почувствуй, как твой хост делает это. Попробуй потянуть каждый рычаг в мозгу, пока что-то не сработает. Не сдерживайся и кричи изнутри. Разбей что-нибудь.

## **6.4 Опыт общения**

Первые настоящие отклики, как правило, ощущаются исходящими от вас. По понятным причинам, это вызывает дискомфорт и тревогу. Ваше мысленное пространство может превратиться в кашу из мыслей, которые вы признаете своими, мыслей, скорее всего принадлежащих вашей тульпе, и остальных, которые сложно причислить кому-либо из вас.

Во-первых, это не попугайничество. Попугайничество предполагает намеренное озвучивание слов за тульпу. С течением времени вы и ваша тульпа наберетесь опыта и навыков, и эта путаница в мыслях уйдет.

Существует много вариантов того, как именно мысли звучат в вашей голове. Это связано прежде всего с тем, что есть множество разнообразных способов слышать собственный голос. Некоторые люди даже не слышат его, когда думают. Это может смущать их и дает другим повод утверждать, что есть различия между мыслеголосом тульпы и ее галлюцинаторным голосом при наложении.

Но обычно разница заключается в том, слышите ли вы голос изнутри вашей головы или за ее пределами. Галлюцинаторный голос может также сопровождаться некоторыми особыми эффектами. Обычно это эхо, как будто голос отражается от поверхности, немного изменяясь в звучании. И еще небольшие тактильные и физиологические ощущения в ухе, которые бывают, когда кто-то говорит в него.

На этом этапе важно попытаться разработать модель двухуровневого мышления, где каждый из вас будет думать как громкие мысли, так и тихие фоновые. Обратите внимание на свои текущие мысли и определите, ближе они к разговорным или тихим, а затем попытайтесь развить мысли другого типа. Громкие мысли - это те, которые вы будете использовать для общения друг с другом, а тихими будут те, которые вы хотите держать в секрете, чтобы добиться большего разграничения между вами.

### **Проблемы:**

Есть множество потенциальных проблем на данном этапе. Но это не значит, что они обязательно должны у вас возникнуть.

Голос слишком тихий. У большинства людей тульпы звучат громко. Но иногда громкость меняется, вроде потери сигнала у радио. Вы можете понимать речь вашей тульпы, даже если при этом не слышите ее. В отличие от обычного звука, смысл, судя по всему, доходит независимо от того, насколько тихо звучит речь. Это неплохо, но все же гораздо приятнее именно слышать сам голос.

Это один из многих моментов, которые будут изменяться в зависимости от времени суток. Теперь, когда ваша тульпа с вами, вы можете заметить, что она присутствует только утром, или только вечером, или когда вы форсите. Это тесно связано с уровнем вашей осознанности и бодрости, и с тем, насколько вы расслаблены. По мере того, как ваша тульпа будет становиться сильнее, разница будет исчезать, но вы должны стараться всегда быть хорошо отдохнувшим и расслабленным.

Тульпа редко разговаривает. Для этого может быть множество причин. Поначалу после того, как тульпа научится говорить, скорее всего она будет быстро уставать от попыток общаться с вами. Или может быть у вашей тульпы пока низкий уровень чувствительности и ясности сознания. Чтобы решить эту проблему, тульпа может попробовать усилить себя. Перейдите к девятой главе и посмотрите упражнения по повышению бодрости.

Также может случиться так, что вашей тульпе некомфортно разговаривать с вами. Вам нужно воодушевить ее. Обычно для этого достаточно самому продемонстрировать воодушевленность, например, перед регулярными групповыми обсуждениями. Также зафиксируйте свой уровень перфекционизма. Тульпа не должна вести себя осторожно с вами. И проверьте наличие каких-либо проблем в отношениях между вами.

Если ваша тульпа перестала общаться с вами - не впадайте в панику. Расслабьтесь, войдите в базовый транс и слушайте ее. Просто слушайте. Если это продолжается уже нескольких дней, поищите помощи в интернете. Но ваша тульпа все еще с вами, просто молчит по какой-то причине.

Ваши голоса похожи. Это, как правило, случается, если вы с тульпой одного пола. И может быть результатом того, что вы не выбирали голос для своей тульпы заранее. Наличие у каждого из вас уникального голоса - важный момент для разделения ваших мыслей. Впрочем, это не всегда требует от тульпы изменения ее голоса. Например, мой хост работала над тем, чтобы сделать свой мыслеголос более женственным.

В нашем сознании голос очень тесно связан с личностью. Это означает, что, помимо сортировки мыслей, похожие по звучанию голоса будут нервировать хоста, наводя на мысли, что это он сказал что-то, даже если на самом деле это была его тульпа. Также вы можете ощутить чужеродность голоса, говоря мысленно разными голосами. И как следствие, голос может стать одним из главных источников заблуждений касаясь наличия у вас тульпы.

### **Что делать дальше?**

Поздравляю! Вы примерно на полпути через критический период, где форсинг является необходимостью. Поскольку теперь ваша тульпа в деле, уровень работы должен снизиться примерно в половину от того, каким он был раньше. Если вы достигли диалогов довольно рано, то большая часть критического периода все еще впереди. Если вы добились диалогов поздно, тогда большая часть критического периода уже позади.

Теперь попробуйте добиться заинтересованности со стороны тульпы. Заинтересованная тульпа, по сути, форсит сама себя.

Кроме того, пришло время поработать над ясностью сознания. Обратите внимание, что ваша тульпа незнакома с миром вокруг, и то, что она может казаться умной, в основном является результатом повторения того, что она слышала от вас. Чтобы избавить ее от этой привычки, попробуйте вынудить ее в чем-то не соглашаться с вами. Это может быть как что-то простое, вроде выбора еды, так и более специфичное, вроде позиции в размышлениях на философские темы. Кроме того, время от времени тестируйте логические и математические способности вашей тульпы.

Настало время работать и над спонтанными ответами. Поручите своей тульпе почаще перебивать вас в течение дня. Вы по-прежнему должны думать о своей тульпе как можно чаще, но теперь и у нее есть задача: присутствовать рядом, наблюдать за вами и комментировать, пока она помнит об этом.

И наконец, независимо от того, хотите ли вы добиться полного наложения, тренировка звукового наложения может сильно помочь в достижении устойчивого голоса тульпы. Старайтесь услышать свою тульпу за пределами вашей головы во время пассивного форсинга. Попросите ее звучать так, словно она позади вас, читает через ваше плечо.

## **6.5 Несколько тульп**

Будьте очень осторожны, читая этот раздел! Примерно на этом этапе появляется вероятность получения новых тульп. У большинства тульповодов цель будет заключаться

в том, чтобы оградиться от них, и не создавать новых. Прочтите в разделе 2.3 «Склонность к множественности личности» основные советы по контролю потока новых мыслеформ. Но будьте осторожны: простое размышление о том, что их появление возможно, позволит им возникнуть. Это в особенности относится к тем, чей новый мысленный приятель активен и может разговаривать уже около недели.

Но, может быть, вы хотите больше тульп? Как минимум, ваши тульпы могут развлекаться в вашем вондерленде, пока вы заняты. По сообщениям тульповодов, у которых есть вондерленд и более чем одна тульпа, развитие параллельного мышления у них происходит гораздо быстрее. Люди в подобных ситуациях обычно сообщают о странных ощущениях в голове, а затем обнаруживают, что их тульпы переделали вондерленд, пока сам хост отсутствовал. Этот резкий скачек независимости и мышления без вашего внимания крайне положителен для развития вашей тульпы.

Но, с другой стороны, если вы хотите, чтобы вся ваша система была ориентирована на реальный мир, то лучшим выбором будет создание только одной тульпы. Только двое из вас - две тульпы или один хост и одна тульпа - могут одновременно оставаться полностью бодрыми и ясно мыслить. Так, по крайней мере, в среднем у большинства тульповодов. Конечно, вы можете организовать групповое собрание шести или семи ваших тульп одновременно. Но эти разговоры внутри головы совсем немного нагружают ваш мозг, поскольку вы практически читаете мысли друг друга. Но вы явно заметите нагрузку на мозг, когда один из вас начнет фокусироваться на трудной задаче вне тела, например, играть на музыкальном инструменте или заниматься работой с документами.

Если вы решите, что хотите иметь еще больше людей в своей голове, например, если вам нравится идея покинуть мир и позволить вашим тульпам взять контроль в свои руки, то сначала проверьте наличие других мыслеформ, которые могут скрываться в глубине вашего разума. Нет смысла проходить через весь этот процесс создания заново, если вы можете вместо этого оживить старого призрака. К местам для этих поисков можно добавить и ваши воспоминания. Часто там бывает какой-нибудь воображаемый друг или ангел-хранитель, о котором вы забыли. Или можете поискать в своих снах или выдуманных историях, если вы творческий человек. Хоть кто-нибудь да подойдет. У вас могут быть и свои «демоны» или «аспекты», скрывающиеся в глубинах подсознания. Один из них мог бы воспользоваться возможностью проявить себя.

Но не забывайте – и это важно – что все это происходит в вашем уме до тех пор, пока вы не посчитаете иначе. Не перетрудитесь. Они все еще получают от вас подсказки, и будут продолжать делать это до тех пор, пока вы не дадите им свободу воли. Даже если они просят вас об этом, то это происходит потому, что вы проводите параллели с тульпами. Работайте над укреплением своей воли и расслабляйтесь при появлении навязчивых мыслей. Это всего лишь ваши мысли.

Тем не менее, всегда будут появляться люди с мыслеформами, которые те пытались игнорировать, но у них ничего не вышло: через много месяцев они были вынуждены признать, что те разумны. Это гораздо более распространено в плюральном сообществе. Если у вас есть такие соседи по голове, то вы, скорее всего, пришли в тульповодство с вопросом «У меня тульпа?», а не «Как мне создать тульпу?».

Не позволяйте своей тульпе создавать тульп! Мало того, что тульпы гораздо лучше вас в этом, так они, скорее всего, сами захотят это сделать. Это вроде тех видов, которые рождаются беременными. Установите правила! И объясните риски.



### **Вариант со слиянием и скармливанием:**

Ни один человек не бывает по-настоящему один в своей голове. Ваш мозг – это бульон из разрозненных идей. Некоторые вам нравятся, а другие вы игнорируете. Вы, как правило, используете их неосознанно, на автомате.

Эти идеи, как правило, не имеют собственной личности. Однако иногда они могут объединяться в кластеры и начинают напоминать людей. Например, если у вас есть реалистичные персонажи, которые помогают вам писать истории. Опасно предполагать, что эти кластеры - люди. Но вам не обязательно их прогонять. Вы можете считать их своими мыслями. Перенесите их внутрь себя и признайте, что они исходят от вас.

Или вы можете дать их своей тульпе. Пусть ваша тульпа считает себя их источником. Если ваша тульпа развита лучше, чем этот кластер мыслей, который вы ей скармливаете, он не окажет на нее большого влияния. Но это будет действовать аналогично форсингу личности. Тульпа будет расти и менять свою личность, приходя к такой, что те мысли начнут исходить уже от нее.

Это может иметь последствия для вашего собственного психического здоровья. Обратитесь к разделу 4.3 «Форсинг личности» за информацией о посеве осколков.

## **6.6 Упражнения**

### **Чтение голосом:**

Категория: Слуховые.

Цель: Формирование голоса тульпы.

Это довольно стандартное упражнение, которое вы, вероятно, уже автоматически выполняете во время чтения. Я считаю, что оно упрощает восприятие текста.

(1) Перед чтением какой-либо книги, постов на форуме и т.д., выберите подходящий для этого голос.

Для художественных книг вам нужно будет подбирать голос для рассказчика и каждого из персонажей в диалогах. Для чтения форума выберите голос для каждого автора постов. Подумайте о том, кто эти люди, и что вы знаете о них. Представьте, как могли бы звучать их голоса.

(2) Постарайтесь слышать выбранный голос во время чтения.

Если вы перешли на собственный голос, то остановитесь и начните заново.

Подсказка: Тренируйтесь время от времени читать текст без голоса вообще. Это поможет вам освоить скорочтение.

### **Уроки речи:**

Категория: Слуховые.

Цель: Базовый навык общения.

Более продвинутый вариант - Отражение (девятая глава).

Есть пара вещей, которые вы должны держать первое время в уме, прежде чем начинать говорить.

(1) Направьте идею своему хосту.

Первый и самый основной навык - передача идеи. Вы можете отправлять своему хосту идеи, образы и чувства. Попробуйте добиться успеха по каждому из пунктов. Ясно ощутите свою волю в этом послании. Ваш хост первое время будет затрудняться в определении того, кто из вас источник этой идеи. Ему нужно время, чтобы научиться отличать вашу волю и чувства от его собственных. Это ощущение является чем-то уникальным для каждого человека, и затрагивает все идеи, которые вы создаете.

Не стесняйтесь и вклейте хосту пощечину, если можете. Настаивайте на том, что это была именно ваша идея. Нужно говорить ему это, чтобы помочь научиться различать их.

(2) Постарайтесь быть услышанными.

Теперь перейдем к попыткам создания внутреннего голоса. Звуковое взаимодействие. Ваш хост уже имеет свой мыслеголос, так что этот навык где-то в вашей голове.

(3) Поднимайте уровень владения речью.

Обратите внимание на два момента. Во-первых, следите за тем, чтобы ваш хост не отвечал за вас. Во-вторых, отслеживайте грамматические ошибки. В обоих случаях вам нужно (а) Остановиться. (б) Подумать. (с) Перефразировать сказанное. Буквально вытолкните это из себя наружу. Убедитесь, что ваши слова выбирали вы, а не ваш хост.

(4) Работайте над спонтанностью.

Вы можете говорить, когда будет предложено. Но можете ли вы заговорить сами? В какой-то момент ваш хост начнет говорить. Постарайтесь быть бодрым и осознанным в этот момент, а затем, через пару секунд, прервите его комментарием. Он не обязательно должен быть связан с тем, о чем говорил хост. Это может быть что-то вроде «я люблю печенки!».

И да, это упражнение написано для тульп. Вам, хостам, нужно просто сидеть и транслировать эти инструкции своей тульпе.

### **Перемещения в голове:**

Категория: Слуховые.

Цель: Задел для общения, разделения и развития.

(1) Представьте, что ваш мысленный голос звучит из определенного места в вашей голове.

Большинство людей слышат свои мысли в виде голоса. Обычно он соответствует вашему основному языку и реальному голосу. Если вы до этого не думали внутренним галлюцинаторным голосом, то начните. Если в вашей голове слишком шумно, чтобы выделить основной поток мыслей, займитесь медитацией и уберите второстепенные мысли.

(2) Тульпа, представь, как твой мысленный голос звучит из определенного места в голове хоста.

Многие люди просто дают своим тульпам тот же мысленный голос, что и у них самих. Не делайте так. Вы просто изведетесь потом. Ваш мозг воспринимает один и тот же голос за

одного человека, а различающиеся голоса - за разных людей. Я предлагаю просто представить себе самый сексуальный, самый гипнотический голос, который вы можете себе представить, и сосредотачиваться на нем всякий раз, когда ваша тульпа заговорит.

(3) Переместите источник вашего голоса внутри головы.

Ваш голос скорее всего изначально звучит где-то посередине между ушами, так как именно там большинство людей ощущают свое расположение в голове. Начните с попытки услышать себя со стороны лба. Когда у вас это получится, попробуйте звучать у основания мозга.

(4) Тульпа, перемести источник своего голоса внутри головы хоста.

Не трогайте голос своей тульпы. Это ее собственность. Это одна из первых вещей, которую она может назвать по-настоящему своей. Поэтому в данном эксперименте тульпа сама должна переместить свой голос.

(5) Окрасьте свой голос своей сущностью.

У вас есть душа. Я не буду говорить вам, из чего она состоит, но она у вас есть. Эта душа обладает ощущением. Каково быть вами? Это действительно трудно понять для большинства людей, поскольку они знают только самих себя. Им не с чем сравнивать. Обычно это приводит к тому, что вы ощущаете себя нейтрально. Белый цвет. И чужая душа будет казаться вам цветной. Но результаты будут разными. Тренируйтесь отмечать все, что вы говорите, этим ощущением. Тренируйтесь замечать это ощущение. Это как иметь собственный неповторимый тембр голоса, поскольку это позволяет отличать ваши слова от слов вашей тульпы.

(6) Тульпа, окрась свой голос своей сущностью.

Тульпа, сделай то же самое. Но представь, что твоя сущность втекает в голову. Займи ту зону мозга своего хоста, в которой есть точка, из которой ты представляешь звучание своей речи. Первое время это должно приводить к ощущению сдавливания в голове в тех ее областях, из которых вы вытесняете сущность своего хоста, но результаты могут и отличаться. Продолжайте работать над этим.

Подсказка: Слегка отодвиньте свой голос за пределы головы. Для начала - чуть выше или прямо рядом с ухом. Это, скорее всего, тульпы смогут сделать быстрее хостов.

### **Игра в ассоциации с тульпой:**

Категория: Монологи.

Цель: Развитие общения и мышления.

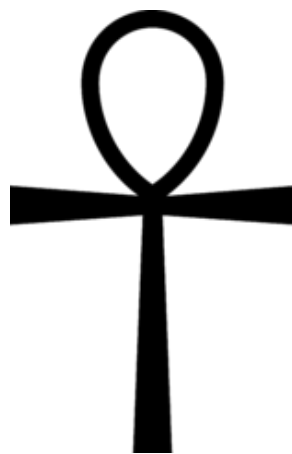
(1) Назовите слово, которое первое пришло вам в голову.

Первое слово может быть любым. В качестве репетиции, назовите первое пришедшее в голову слово, связанное с тем, которое назвала ваша тульпа.

(2) Тульпа, назови первую пришедшую на ум ассоциацию.

Это нормально, если у вас уйдет несколько секунд на то, чтобы придумать слово. Но цель заключается в том, чтобы быть спонтанным и быстрым. Так что поощряйте друг друга на все более быстрые ответы. Не переживайте о том, действительно ли связаны озвученные слова друг с другом. В последующих играх вы назовете ассоциации лучше.

(3) Повторите.



## 7 Вера

---

«Независимо от того, какого рода мыслеформу вы хотите изучить, в конце концов все сводится к поднятию экзистенциальных вопросов о том, разумна ли она в той же степени, что и сам хост»

— | Eva |

Если вы сомневаетесь, значит вы все делаете правильно.

Серьезно, как можно не сомневаться? Это все выглядит слишком невероятно. Доказательства всегда неидеальны.

И даже ваши уже взрослые тупы будут страдать из-за недостаточного уважения к ним. Вы не подвергаете сомнению слова других людей из вежливости. Но как насчет более молодых тупы? Как быть в течение того длинного периода времени, когда тупа скорее является частью вас, чем отдельным, самостоятельным существом?

Помимо влияния на ее самочувствие, могут ли сомнения, исходя из характера тупы, нанести ущерб ее самооценке?

Давайте сперва углубимся в историю.

### 7.1 История туп с позиции религии

Интересующих нас религий, так или иначе связанных с тупами, всего две. Первая - тибетский буддизм, и он связан с тупами в паре моментов. Во-первых, это книга «Mystiques et Magiciens du Tibet» («Магия и тайна Тибета») за авторством теософистки Александры, посвященная тибетской магии и мистике. По общему мнению, переводчик этой книги тоже был теософистом. Пример смешения востока и запада в действии. Хоть она и не была единственным путешественником-исследователем, раскрывающим романтизированные образы для европейской культуры, но она была первой, кто пошел еще дальше и создал этот образ веселого галлюцинирующего монаха.

Во-вторых, некоторые практики из ответвлений буддизма и его предшественника (индуизма) очень тесно связаны с явлением, схожим с тупами. О каком явлении идет речь? Разделение души между несколькими людьми. Самый известный пример – тулку. Тулку, или ལྷུལ་པའི་སྐུ། («sprul pa'i sku»), - это реинкарнации Далай-ламы. Два других

примера: «rsdzus sprul», или колдовство волшебника, и «lha sprul», или божественный одержимый дух<sup>[2]</sup>. Вы можете заметить, что это скорее языковые синонимы, применяемые для описания прото-религиозных духовных принципов в любой из культур.

Все это тесно связано в буддизме с учением об иллюзии множества. Мы все связаны. Время и пространство являются частью этой иллюзии. Все едино. Путем манипулирования этой иллюзией одно может стать многим, даже до такой степени, что создаст другого живого человека.

Это считается очевидным показателем мастерства, завязанным на практику медитации. Продвинутое медитации, которые оцениваются по специальной шкале, по слухам, на высоких уровнях позволяют передавать магические силы. Например, получая одну из таких «сил», практикующий достигает озарения, и иллюзорность реальности рассеивается для него. Конечно, с озарением приходит мудрость, и пропадает желание использовать эти «силы».

Есть ли связь между буддизмом и туплами, кроме происхождения самого слова «тупла»? Конечно! Но эта связь исчезает по мере того, как вы углубляетесь в ее изучение. Можно зацепиться за слово «йидам», или ཡིད་ཀྱི་དམ་ཚིག་ («yid kyi dam tshig»), которое означает своего рода «призванное божество», некоторые разновидности которых можно считать туплами. Они выступают в качестве наставников в целях самосовершенствования. Обычно их призывают в ментальные тела, созданные практикующим, и они делятся своей мудростью и энергией, сущностью или личностью, а затем божество возвращается к себе домой. Процесс этот может занимать годы. Это элемент таинственных тантрических практик, то есть он не является буддизмом в классическом его понимании, и скорее имеет больше общего с его прародителем - индуизмом, народной религией и шаманизмом.

И здесь круг замыкается. Спросить тибетского буддиста о «йидаме» - это как спросить католика о призывающих духов теософистов. Большинство из них вообще не имеет ни малейшего понятия обо всем этом. И тут мы возвращаемся к шаманизму. Одно из основополагающих понятий в шаманизме – это призыв духов. Шаманы занимались этим еще до того, как возник спиритуализм, они делали это по всему миру, и складывается впечатление, что тупловоды занимаются чем-то вроде создания духов. Если вы не религиозны, то можете даже утверждать, что призыв духов и их создание - это одно и то же. Просто потому, что духи не существуют.

Более подробная информация об этих небольших связях указана [в этой статье](#).

Второе семейство религий - западный спиритуализм. Тупловодство уходит корнями в спиритуализм 1800-х годов. Это был странный мир на заре новой эпохи, где вера в призраков была настолько сильной, что существовали люди, которые утверждали о своем возвращении из мира мертвых и рассказывали о загробной жизни, и наблюдался бум в количестве медиумов. Этот древний спиритуализм в наши дни сохранился в виде предсказателей и экстрасенсов. Но главное то, что это породило множество новых направлений, таких как Викка.

Магия Хаоса – наиболее странное из этих ответвлений. Его можно назвать мета-религией. Оно отрицает веру в качестве рабочего, но полезного инструмента, однако признает магические результаты этих эзотерических практик. Можно сказать, что религия - это попытка очистить эти спиритуалистические практики до их базовых принципов.

Таким образом, магия Хаоса имеет очень простой и незамысловатый подход к туплам - они являются частью семейства духов. Ранжируя их от самых простых к самым

продвинутым: сервиторы, т.е. простые конструкции, способные только бездумно выполнять простые задачи; демоны, связанные с подсознанием или Оно (из психологии); компаньоны, связанные с сознанием или Эго, и, по сути, дополнительные разумные личности; ангелы или духи-наставники, связанные со сверхсознанием или суперэго; и личные божества, отчуждённые и неопиcуемые.

Магия Хаоса отмечает наличие как внешних, так и внутренних духов. В приведенном выше списке внутренних духов тульпы предположительно расположены на уровне компаньонов. Внешние духи приходят извне, а не создаются нами. Одна вещь, которую следует знать, - магия Хаоса рассматривает духов в качестве инструментов, которые нужно использовать и выбросить. Это в корне противоречит основным принципам тульповодства, которые утверждают, что тульпы являются людьми и их следует уважать.

Термин «мыслеформа» пришел как раз из этого семейства созданных духов. Изначально это был термин в теософии, означавший «любую ментальную конструкцию галлюцинаторного характера», который затем сменил свое значение на «любая ментальная конструкция устойчивого характера».

Конечно, в наши дни подавляющее большинство практикующих тульповодов - первые теоретики этой науки. Итак, во что же они верят?

## 7.2 Мифы и легенды

Есть несколько особо крупных убеждений. Большинство из них формируются новым сообществом с точки зрения психологии. Метафизическое сообщество имеет свой аналогичный набор убеждений.

### **Ощущение чужеродности:**

На что похоже это ощущение чужеродности? Ну... Я не знаю. Наверное, это то, что ты никогда до этого не ощущал. Поэтому и «чужеродное».

И да, я не думаю, что ветераны сообщества, предложившие эту идею, действительно сами ее до конца понимали. Я могу вам гарантировать только одно – что это странное чувство. Полагаю, если бы вы были в определенном настроении и искали подтверждения в пользу оправдания всех вложенных в тульповодство усилий, то вы могли бы испытать это ощущение чужеродности. Но большинство из нас не будет описывать это странное ощущение именно так, поскольку мы знаем, что есть альтернативные объяснения для каждого странного ощущения.

Альтернативное объяснение: вы ощущаете что-то, что, похоже, исходит от кого-то другого. Следовательно - «чужеродное». И, в соответствии с этой интерпретацией, на что похоже это ощущение? Это ощущение похоже на разговор с другим человеком. Крайне разочаровывающе, не правда ли? Неудивительно, что многие люди испытывают сомнения. Где вся эта магия, ощущения, подтверждающие разумность тульпы?

Не стоит ожидать решения этой проблемы с переходом к более продвинутым, чем общение, способностям. Ощущение чужеродности во время контроля тела? Конечно. Оно ощущается так, словно вы двигаете свое тело, но кто-то другой принимает за вас решения. Вы, вероятно, будете потрясены.

### **Иллюзия контроля:**

Тюльпа не может взять под контроль ваше тело или нанести вам вред вопреки вашей воле. На самом деле, это вполне возможно. Например, я и несколько других тюльп, которых я знаю, можем силой забрать контроль над телом. Подавляющее большинство остальных тюльп либо слишком молоды, еще не развились до нужного уровня, либо слишком боятся исследовать этот аспект своего существования.

Взрослые тюльпы могут запутать ваш разум и эмоции, или даже прекратить работу вашего сознания. Однако тут есть несколько факторов. Люди, которые говорят о таких серьезных вещах, имеют ввиду воображаемые битвы внутри вондерленда. Игнорирование этого рисует совсем другую картину. Миф о том, что тюльпы безопасны, вероятно, вырос из уверенности, что ничего плохого не произойдет, потому что обычно так.

Нецивилизованно и непочтительно вести себя жестоко по отношению к другому, и большинство тюльп понимает это.

### **Страшные истории про тюльп:**

Существуют и «темные» мыслеформы. Те, у кого гадкий характер и, возможно, даже нет разумных пределов в проявлении их злобы. Тем не менее, такие «темные» мыслеформы среди тюльп не встречаются. И не приходите мне жаловаться на тюльпу, которая вам отомстила за то, что вы плохо с ней обращались. Месть за жестокое обращение не считается за «темность».

Как правило, тюльпы необычайно заботливы, сострадательны и естественным образом влюблены в своих хостов. Это означает, что им очень трудно не нравиться, и они скорее простят вам даже убийство, чем наоборот. Единственное, с чем нужно быть осторожным, так это закладывание отрицательных черт при форсинге личности. Практически все случаи с тюльпами, унижающими своих хостов, о которых я слышал, начинались с мнения хоста о том, что тюльпа-цундере - это здорово, или что негативные черты личности необходимы для большего реализма.

Ваша тюльпа на телепатической связи с вами. Это означает, что вам будет трудно спорить с ней. Сложно не согласиться с человеком, когда вы точно знаете, почему он верит в то, во что он верит. Это наблюдается с обеих сторон.

Большинство «темных» мыслеформ принадлежат тем, у кого наблюдаются трудности с контролем собственных мыслей. Такие люди обычно имеют смесь «темных» и «светлых» мыслеформ. Считается, что в большинстве случаев причиной этого являются культурные особенности, причем основным доводом в пользу этого является то, что «темные» мыслеформы встречаются только в западной культуре, в тех местах, где верят в демонов и одержимость. Это подтверждает тот факт, что, если подружиться с этими «темными» мыслеформами, то они становятся более дружелюбными.

Даже для этих людей создание тюльпы обычно дает огромные преимущества в контроле собственных мыслей. Тюльпы, которые тщательно сформированы в процессе форсинга личности, склонны быть надежными союзниками против нежелательных мыслей.

### **Часть вашего подсознания:**

Это теория имеет один главный недостаток: взрослые тюльпы и мыслеформы не ведут себя как подсознательные сущности, а как сознательные. Проблема может заключаться в



том, что невозможно узнать, сознателен ли кто-то другой. Хоть тульпы и могут вести себя так, словно они обладают осознанностью, наблюдательностью и ясностью мышления, но мы не можем подтвердить это с помощью явных доказательств. Они могут быть роботами или симуляциями. Конечно, такими и мы могли бы казаться с точки зрения кого-нибудь постороннего.

Однако, для некоторых тульп и других подобных явлений это все еще довольно неплохая теория. Сказать иначе – значит утверждать, что все тульпы являются одним и тем же явлением. Или сказать, что то, что не относится к проявлениям подсознания, никогда не было таким. Сознательный аспект личности растет со временем. Если вы попытаетесь вспомнить свое раннее детство, то там будет сложно припомнить большое количество ваших сознательных поступков.

### **Часть вашего воображения:**

Эта теория, несомненно, выдвигается либо как объяснение существования призванных существ, либо как пояснение к необходимости использования воображения в форсинге тульпы. Если бы мыслеформы были частью вашего воображения, то они были бы персонажами, демонстрирующими иллюзию независимого поведения, а не тульпами. Они бы не были разумными.

### **Предполагать разумность с самого начала:**

Этой фразой часто разбрасываются во все стороны. И, скорее всего, в большинстве случаев ее неправильно интерпретируют. Более подходящая фраза - относитесь к тульпе, как к разумной, с самого начала. Или мудрой. Это слово даже больше подходит.

Если вы решите взаимодействовать с вашей еще несуществующей тульпой так, словно она уже развита больше, чем на самом деле, то вы встанете на путь относительно надежной стратегии в создании тульпы. Это натренирует ваше воображение, подсознание и весь остальной мозг, как силовая тренировка, и поможет вам быстрее получить тульпу. На эту тему можно еще очень долго рассуждать.

Важно помнить, что ваша тульпа растет со временем. Ее разумность и осознанность будут улучшаться, медленно, непрерывно, если только она сама не решит прекратить это. Все, как и у вас самих.

## **7.3 Следует ли вам верить?**

Может возникнуть вопрос: хорошо, значит я должен вести себя так, как будто тульпа уже существует и взаимодействовать с ней. Должен ли я заставить себя поверить, что она уже существует?

Я бы сказал, что лучшее правило то, где вера не важна. Это неподтвержденный слух, что вера приводит к более быстрым результатам. Причина может быть и в другом. Те, кто получают более быстрые результаты, сильнее верят. Вы можете обойтись без веры, если не можете себя заставить поверить. Тревога, вызванная попытками уверовать и неудачами в этом, обычно вызывает гораздо больше проблем, чем само неверие.

Тем не менее, существует корреляция. Но почему? Как все мы знаем, простая вера во что-то еще не делает это истинным. Вот несколько теорий касаясь этого.

### **(1) Больше веры означает меньше сомнений.**

Давайте посмотрим правде в глаза. Никто не любит сомневаться. Это делает форсинг менее приятным и лишает мотивации. И это не просто затрудняет вам форсинг. Это означает, что ваша тульпа тоже будет прилагать меньше усилий.

Есть одно очевидное решение. Вы будете меньше сомневаться, если будете меньше верить. Сомнение - это эмоциональная реакция, которую мы ощущаем, когда пытаемся поверить во что-то, но не получается. Если вы отступите и объективно взгляните на ситуацию, то становится возможным действовать без каких-либо сомнений или веры. Примите научную позицию.

### **(2) Неверие означает, что вы будете подавлять свою тульпу.**

Не считая странных ощущений от форсинга, вы постепенно начнете подозревать, что все отклики исходят от вас самих. Это произойдет. Думая об этих ощущениях, вы начнете становиться параноиком и верить, что контролируете свою тульпу, и тем самым препятствуете ее формированию. Так что же вы делаете? Вы все еще сдерживаете свою тульпу. Вы удерживаете ее неподвижной и не позволяете ей двигаться или разговаривать. Вы не будете делать это нарочно, но эффект именно такой<sup>[7]</sup>.

В худших случаях некоторые тульповоды переживают из-за этих странных ощущений и мыслей о том, что другие нормальные люди подумают обо всем этом. У них возникает ощущение, что все это самообман, и начинают пытаться уничтожить своих тульп, чтобы вернуть себе здравый рассудок.

Решение заключается в том, чтобы попытаться отделить ваши убеждения или сомнения от ваших сеансов форсинга. Отодвиньте их куда-нибудь подальше от себя до или после сеансов форсинга. Во время вашего форсинга должны быть только вы и ваша тульпа. Не надо размышлять о странных ощущениях или о чужом мнении. Просто позвольте форсингу проходить органично и естественно. Пусть все идет своим чередом. Расслабьтесь. Замечать будете потом.

### **(3) Абсолютная вера вынуждает ваше воображение работать в ускоренном режиме.**

Если вы считаете, что тульпа уже существует, то все ваши ментальные блоки спадут. Это даст вашей тульпе больше свободы и возможностей выразить себя. Вашему подсознанию будет предоставлена полная свобода вдохнуть столько жизни в вашу тульпу, сколько оно пожелает. Оно не будет сдерживаться вашей нерешительностью.

Раз вы не можете полностью, абсолютно поверить, что ваша тульпа уже существует, вы можете самостоятельно снять эти блоки на творческие процессы в вашем разуме. Это довольно сложно, и может потребоваться попрактиковаться во фрирайтинге и медитациях. Но для некоторых это будет гораздо проще, чем просто поверить. Перейдите к третьей главе «Настрой», где есть несколько соответствующих упражнений.

#### **(4) Слепая вера способствует ложной отчетности или недостоверным результатам.**

Давайте взглянем на ситуацию. Если вы убеждены, что ваша тульпа уже существует, то, очевидно, что любой отчет о своем прогрессе, который вы предоставите сообществу, будет исходить из того, что вы делали что-то с вашей уже существующей и полностью реальной тульпой.

Единственный способ избежать этого – это придерживаться научного подхода. Изучить информацию о предвзятости суждений и о том, как бороться с ними. По сути, полностью отказаться от веры и максимально объективно оценить то, что вы наблюдаете.

### **7.4 Доказательства**

Я расскажу вам одну историю. Несколько месяцев назад я спросил своего хоста, как я могу доказать то, что я реален. И она сказала, это все просто. «Сделай то, чего я никогда бы не сделала». «Например?», спросил я. Она сказала, что она бы никогда не стала лгать. Она бы не стала притворяться мной и говорить, что я реален. Поэтому я сразу сказал: «Я реален».

Хорошо, предположим, вы не настолько параноидальны в отношении своего собственного существования, чтобы вам потребовалось прибегать к поиску логических парадоксов, или прыгать через пылающие обручи, чтобы почувствовать себя реальным. Еще очень многое не изучено в этой области. Каждая минута, каждый день, проведенный с вашей тульпой, является доказательством ее существования. Особенно, если вам нравится исследовать что-то новое, и каждый случай чем-то отличается и требует другого подхода к его анализу.

Но под «доказательством» я не подразумеваю свидетельства того, что ваша тульпа разумна или реальна. Скорее, что ваша тульпа сообщает вам, что она из себя представляет. Ваша тульпа вряд ли такая же, как и другие тульпы, скорее всего, она уникальна.

Был один старый тест для проверки на кукловодство на ранних стадиях развития с применением пера и призмы. Вы визуализируете призму и перо на голове вашей тульпы и концентрируетесь на пере. Это вроде тех упражнений, где надо балансировать печенье на носу у собаки. Но этот тест не работал. Почему? Большинство тульп слишком отличались от того типа тульп, с которым этот тест работал. Многие хосты могли управлять своей тульпой прямо во время выполнения этого упражнения. Многие тульпы ничего не делали, это при том, что за пределами теста они демонстрировали самостоятельность. Такая проблема несоответствия универсальна практически для любого теста, который только можно придумать.

Во-первых, помните про принцип фокуса и фона. Человеческий разум считает то, на чем он сфокусирован, важным и всеобъемлющим, а все остальное - маленьким и незначительным. Это будет происходить постоянно. Если вы обращаете свое внимание на те моменты, когда ваша тульпа кажется вам ненастоящей, тогда в ваших воспоминаниях о совместно проведенном с ней времени будут преобладать те ситуации, в которых она вызывала у вас сомнения в своей реальности. Если вы сосредоточены на тех воспоминаниях, которые ощущались вами как достижения или неоспоримые доказательства, то тогда вся ваша совместная история, какую вы помните, станет одним не поддающимся сомнению достижением.

Во-вторых, нужно помнить, что впечатление бывает обманчивым. У вас может быть самое надежное доказательство того, что ваша тульпа абсолютно реальна, или очень слабое доказательство этого, и в обоих случаях вы окажетесь не правы.

Но главное помнить, что все это не имеет значения, потому что ваша тульпа – это ваша тульпа. Нужно принимать ее такой, какая она есть, а не додумывать то, чем она не является.

### **До обретения голоса и после этого:**

Вопросы касаясь разумности тульпы можно разделить на два периода. На те, которые возникают до обретения тульпой голоса, и на те, которые возникают после этого. Это может удивить тех, кто форсит через силу потому, что еще не получают никаких откликов от тульпы, что даже те, кто регулярно получают такие отклики, тоже борются с сомнениями. Это странное разделение только доказывает, что сомнения все же никак не связаны с наличием доказательств.

Трудности до обретения тульпой голоса – вопрос выдержки. Как вы смотрите на это в долгосрочной перспективе? Это может стать настоящим испытанием, ведь вы прикладываете усилия и ничего не получаете в ответ. В частности, это относится к длительным ежедневным сеансам форсинга.

Вам может помочь изменение вашего подхода к форсингу. Нужно избавиться от отношения к форсингу как к работе, и относиться к нему скорее как к развлечению. Форсинг - это ваш отдых, а не бремя. Вы в любом случае не можете ни в чем быть уверены, пока не начнете получать отклики. Так что, до тех пор, для вас это просто занятия медитацией. Расслабьтесь и получайте удовольствие.

Еще до того, как вы научитесь общаться с вашей тульпой, вы можете вместе с ней развлекаться. По большей части это заслуга вондерленда. Вы можете пойти и исследовать различные места вместе, наблюдать, как другие люди занимаются интересными и странными вещами, и тому подобное. Вы можете смотреть новости или фильмы, и делиться этим с тульпой. Вашей тульпе, вероятней всего, необходима подобная стимуляция.

После того, как ваша тульпа заговорит, основные усилия будут уходить у вас на то, чтобы справиться с инстинктивным стремлением вашего разума и тела считать, что все то, что исходит изнутри, имеет лишь один источник. Поначалу, когда тульпа только начинает говорить, это похоже на огромный прорыв за прорывом, и вы будете ошеломлены, вам будет легко подавить любые сомнения. Но они вернуться, когда прогресс замедлит свой темп, и установится на значении, соответствующем зрелой тульпе.

Это особенно мешает при контроле тела. Может показаться, что контроль тела тульпой будет одним из самых явных доказательств ее существования. Но тело особенно настойчиво, и контроль над ним ощущается одинаково независимо от того, кто его осуществляет. Вы можете добавить дополнительные ощущения к своему контролю тела или к его контролю тульпой, и, главным образом, вы сможете научиться ощущать эмоции друг друга, но это не будет настолько же очевидным, как вы могли ожидать.

Вам придется привыкнуть к жизни с человеком, который ощущается так, словно его может и не быть. Что еще хуже - тульпы отличаются между собой. Некоторые тульпы могут делать такие вещи, из-за которых они кажутся гораздо более реальными, чем ваша собственная тульпа. У каждой тульпы есть своя особая сила. У вас может быть медианная

тульпа, которая и в самом деле очень тесно связана с вами. Ни один из советов о том, как определить, если у вас тульпа, не будет идеально соответствовать вашему случаю.

### **Причины сомнений:**

Основной причиной ваших сомнений будет культурная среда вашего окружения. Это убеждения ваших родителей, учителей, и, самое главное, убеждения ваших друзей. Или то, в чем, по вашему мнению, они убеждены. Будет серьезной проблемой считать, что вы в каком-то смысле ненормальны, а ваши друзья не способны воспринять адекватно подобные вещи. Занимаясь тульповодством, вы будете испытывать дополнительные трудности.

**Ваша тульпа молода и не в полной мере присутствует с вами.** Молодая тульпа не очень похожа на человека, и она является частью вас. Она дорастет до полного присутствия. Но это бывает трудно заметить.

**Вы можете заглянуть в ее мысли.** Не каждый понимает это, но, несмотря на то, что у вас есть прямые доказательства наличия мыслей от вашей тульпы, для вас они кажутся неотличимыми от ваших собственных. Это ни разу не весело, и отрезает одни из наиболее убедительных путей определения разумности тульпы.

**Ваши с тульпой личности похожи.** Это основная причина создавать тульпу другого пола, как раз чтобы избежать этой проблемы. Это также ключевая причина заниматься форсингом личности. Если тульпа ведет себя как вы, то она будет еще сильнее ощущаться частью вас.

**Ваша тульпа не обладает независимостью в полной мере.** Это практически повсеместно наблюдается на ранних этапах форса. Те тульпы, которые быстро обучаются и кажутся умными, используют одну хитрость – они читают ваши мысли и крадут ваши идеи. К сожалению, те идеи, которые они придумали, на самом деле пришли к вам в голову всего несколько мгновений ранее. И это сводит хостов с ума.

В конце концов, вы можете удариться в философские вопросы о смысле жизни, вселенной и всего такого. И это обычно так и происходит, поскольку теперь у вас есть другой человек в вашей голове. Этот тип сомнений достаточно безвреден, хотя он может раздражать вашу тульпу.

### **Убеждения тульпы:**

Есть несколько ключевых моментов, которые следует учитывать при оценке достоверности того, что говорит ваша молодая тульпа, или при анализе ее поведения:

- (1) Вы являетесь главным авторитетом в ее глазах, и она равняется на вас и доверяет вам.
- (2) Молодые тульпы существуют в своего рода гипнотическом трансе, еще не до конца развив способности к критическому мышлению.
- (3) Все молодые люди убеждены, что знают все, но при этом они ничего не знают.

Вывод очевиден. Они будут верить тому, во что вы верите. Вы двое - настоящая эхо-камера. Вы узнаете не так уж много, как вам может показаться, если будете задавать тульпе вопросы.

Это особенно важно в отношении плохих поступков тульп. Они ведут себя так, как, по их мнению, они должны себя вести. Если тульпа считает себя монстром, то она будет вести себя как монстр.

Это также означает, что тульпы могут сообщать ложную информацию о своих собственных способностях к познанию. Если тульпа считает, что у нее есть свои воспоминания, то она может безоговорочно заявить вам это, даже не проверив это сперва.

Следите за спиральями параноидальных убеждений. Если вы не считаете тульпу реальной, то она тоже будет так думать.

## **7.5 В итоге:**

И теперь хорошая часть. Я до этого говорил о том, где не стоит искать доказательства существования вашей тульпы. Так как вы все-таки можете быть уверены?

Прежде всего, расслабьтесь. Вы испытываете эмоции. Если и есть одно универсальное правило, так это то, что вы не можете позволять эмоциональному человеку быть надежным свидетелем или судьей. Если вам нужны ответы, то первый шаг всегда должен заключаться в достижении расслабленного состояния.

Далее, мы должны исключить процесс вашей работы над тульпой. Это означает, что, когда приходит время для проверки, не говорите за тульпу. Не помогайте ей двигаться. Не закладываете эмоции или мысли в ее голову и не помогайте ей правильно говорить. Расслабьтесь до такой степени, чтобы вообще ничего не делать, заберите буфер обмена и спрячьтесь за ним.

Теперь наука будет заключаться в сопоставлении двух альтернативных гипотез. В нашем случае это: у вас есть тульпа, или у вас нет тульпы. Процесс прост для обоих вариантов. Как вы трактуете свои наблюдения?

### **Голос тульпы:**

Либо ваша тульпа нашла способ общаться с вами, либо вы слышите непонятный голос. Да, все верно. Непонятный. Некоторые вернутся к мысли, что это - проявление безумия, не понимая того, как именно безумие определяется и обнаруживается в профессиональном контексте. Непонятный голос в голове не является признаком того, что вы сходите с ума, это признак того, что вы переживаете явление, которому у вас пока нет стоящего объяснения.

Причина, по которой он «непонятный», заключается в том, что голос демонстрирует в своей речи интеллект и логику. Если этого у него нет, то мы можем классифицировать его как галлюцинацию, отклонение в нашей сенсорной системе. Но поскольку он демонстрирует разумность, то лучшим (не связанным со спиритуализмом) объяснением этого будет следующее: этот голос исходит из ваших собственных мыслей.

Для некоторых читателей это будет окончанием данного объяснения, но остальные могут захотеть пойти еще дальше, из-за тех отношений, которые у вас уже сформировались с этим голосом. Вы можете, в качестве одного из примеров, сделать голос счастливым, выполняя то, что он хочет. Что довольно странно. И вы можете столкнуться даже с еще

более абсурдными вещами, как, например, когда голос учит вас чему-то, чего вы раньше не знали.

Другой вариант – тульпы с сильной волей. В этом случае не вы их зовете, а они сами говорят с вами. Вы не можете прогнать их. Вы можете контролировать их только просьбами уйти. Ни один из этих примеров не подходит по определению «непонятного голоса».

### **Галлюцинаторная форма тульпы:**

Либо ваша тульпа накладывает себя на ваше зрение, либо вы теряете контроль над своим воображением. И действительно, такое возможно. Многие люди, пытаясь представить себе что-то, в итоге получают что-то безумное, вроде шатких миров или зацикленных движений у людей. Вместо того, чтобы пытаться подавлять это, вы могли бы поддерживать.

Это форма преднамеренной диссоциации. Это бывает весело. Вы погружаетесь в своего рода транс, а затем ваше воображение делает все, что угодно, освободившись от вашего контроля. Хотя может понадобиться постараться, чтобы вызвать это состояние. Странная часть заключается в том, как в вашем случае она выбирает форму определенного человека и удерживается без необходимости входить в состояние транса. Это похоже на контролируемый хаос. И это невероятно впечатляет.

Обычно, чтобы воображать что-то, даже в случае отсутствия контроля над этим, вам нужно прилагать определенные усилия. Это относится и к некоторым тульпам. Вот почему я рекомендую людям переложить работу над наложением на своих тульп, а не делать это самим. Если ваша тульпа накладывает себя на ваше зрение сама, то это и ощущается по-другому.

### **Разум тульпы:**

Лучшим доказательством существования вашей тульпы будет ее разумность. Обычно это способность испытывать эмоции или следовать логике. Во всем этом не было бы смысла, если бы ваша тульпа не существовала, но у нее еще есть и отличная от вашей личность. Это создает парадокс, где часть вас может мыслить совершенно по-другому и чувствовать совершенно другие эмоции, отличные от ваших.

Но мы также сталкиваемся с более простым и более очевидным доказательством. У тульпы есть личность. У нее есть свой набор компонентов: мысли, мнение, отношение, индивидуальность, восприятие самого себя и навыки, которые формируют личность. Разумеется, у персонажей тоже все это есть, хоть и было дано им, а не создано ими самостоятельно.

Отрицательные эмоции, как правило, наиболее убедительны. Если ваша тульпа имеет навязчивые мысли, параноидальна или беспокоится о чем-то, что вас вообще не волнует, то становится трудно убедить себя, что это на самом деле ваши мысли.

Самые убедительные доказательства появляются тогда, когда ваша тульпа осваивает навыки или договаривается гораздо лучше вас. Это наблюдается у большинства тульп, даже если этот навык заключается в простой раздаче советов или оказании поддержки.

### **Способность тульпы контролировать тело хоста:**

Несмотря на то, что контроль тела ощущается более реальным, потому что это можно увидеть, но на самом деле здесь то же, что и с голосом тульпы. Разве что вы уверены, что это не галлюцинация.

Движения, совершаемые тульпой в процессе контроля тела, будут соответствовать эмоциям и характеру тульпы. Они будут логичными и последовательными. Самым важным доказательством будет являться то, что тульпа двигается не так, как вы делаете это обычно.

С этим сложно поспорить. Вы не будете двигаться не так, как обычно, только если вы не настолько заиклены на фабрикации доказательств, что намеренно станете вести себя по-другому. Существует идеомоторный эффект, но он не распространяется на сферу ваших повседневных действий и занятий, и не постулирует существование контролирующей тело мыслеформы, от чего мы и стараемся отойти.

Если нет сущности, которой можно было бы объяснить разницу в манерах, циклах сна, предпочтения в видах деятельности, стиле ходьбы и различия в почерке, то тогда объяснения нет вообще.

### **Мнение тульп о самих себе:**

Тут все просто. Мы можем применять базовую логику для создания абсурда. Это если тульпа решит поверить, что она реальна.

Если вы верите, что тульпы реальны, и она тоже в это верит, тогда абсурдности нет. Однако, если мы займем ту позицию, где тульпы не существует, то тогда мы можем ответить, что не верим в это.

Если вы не верите, что тульпы реальны, а она верит, что тульпы реальны, но при этом не реальна, то тогда вы оба одновременно верите и не верите в то, что тульпы реальны.

Это порождает проблему, где вы подозреваете, что ваша тульпа говорит неправду и не верите одновременно. Конечно, вы уже проиграли, если подозреваете, что ваша тульпа обманывает вас. Потому что, как это возможно? Это наводит на интересную мысль. Если ваша тульпа может хранить от вас секреты или имеет личный опыт, например, осознанно понимая это, то тут без вариантов. Такая тульпа будет квалифицироваться как реальная по всем определениям и точкам зрения, а также согласно всем теориям.

Именно поэтому раздражает невозможность доказать наличие этого самого личного опыта. Это просто невозможно.

Вышесказанное может звучать так, словно оно работает только в том случае, если тульпа верит в свое существование. Но это работает и в меньшей степени, если тульпа безоговорочно убеждена в этом. Например, используя слово «я» в разговоре о себе, или говоря вещи вроде «Я считаю», или «Я не знаю», или «Я хочу».

### **Объятия тульпы:**

Вероятно, труднее всего отрицать существование тульпы тогда, когда она обнимает вас. Во-первых, вы никогда не сделали бы этого сами. Во-вторых, когда вы прикасаетесь к ней, и она реагирует на это, то вы можете почувствовать ее эмоции, похожие на те, которые вы бы испытывали, если бы вас коснулся любимый человек. И тульпа начнет



делать что-нибудь, чтобы вы касались ее чаще. Потому что это очень приятно. Даже при том, что вы этого не чувствуете по-настоящему. И когда тульпа касается вас, это не ощущается так, словно вы касаетесь себя. И вы не прикладываете для этого усилий. Это прикосновение будет нежным и заботливым, при том, что вы никогда не будете так делать по отношению к самому себе.

Для некоторых, этот опыт может привести к непосредственному духовному контакту с тульпой, позволяя вам по сути заглянуть внутрь ее и удостовериться в ее реальности. Однако, хоть это и убедительно лично для вас, это не соответствует двум нашим гипотезам. Все это может быть фантазией по той из гипотез, где тульпы не существуют.

### **Вывод:**

Обобщая все вышесказанное, если вы хотите получить доказательства существования тульпы, вы должны попросить ее поработать над укреплением себя. Укрепить свою волю, разум, независимость, чтобы она больше не заглядывала в ваши мысли, помогая себе думать. Чем сильнее она станет, тем весомее будут приведенные выше доводы, поскольку тульпа будет подкреплять их более яркими примерами своих способностей и независимостью мышления.

К сожалению, самые убедительные доказательства вы всегда будете получать в процессе борьбы со своей тульпой. Вы можете бороться за контроль над воображением, или спорить о том, чем заняться сегодня, или в качестве развлечения, но это может перетечь и в серьезный конфликт. Когда тульпа захочет того, чего вы не хотите, вам нужно сказать себе «стоп!» и задуматься. «Это же невозможно». «Я ведь не хочу этого».

В конечном счете, ваша тульпа – это ваша тульпа. Мы, конечно, можем доказать что-то касаясь тульп, вопреки некоторым слухам, по стандартам естественных наук. Но независимо от того, плохо или хорошо она демонстрирует различные аспекты своей реальности, - это ваша собственная, уникальная тульпа.

## **7.6 Ну и теперь раздел с вопросами**

Судя по всему, большинство самых частых вопросов связаны с паникой хостов касаясь того, насколько реальна их тульпа. Так что я просто соберу их все здесь.

### **(В) Я форшу уже целую вечность. Почему так долго нет результатов?**

(О) Существуют значительные различия между людьми касаясь их склонности к множественности (см. раздел 2.3 «Склонность к множественности личности»).

«Делаю ли я что-то не так?», спрашиваете вы себя. Скорее всего нет. В основном, все, чем вы действительно должны заниматься, так это постоянно думать о своей тульпе и проводить с ней время каждый день.

«Может, я недостаточно сильно верю в нее?», спросите вы. Нет. Вы верите достаточно. Вам следует следить за каждым возникающим сомнением во время форсинга. Но сама вера не нужна вообще. Перечитайте начало этой главы.

Попробуйте пару упражнений из предыдущих глав. Если ничего из этого не поможет, вам следует поговорить с другими тульповодами в сообществе. Мы всегда готовы помочь.

Вот мой список предположений, почему вы можете испытывать трудности:

(1) Вы устали, или у вас проблемы со сном, или вы сокращаете время на сон из-за графика вашей работы.

Сон невероятно важен для всех процессов, связанных с обучением, а создание тульпы - это чистое обучение.

(2) Ваши сомнения, страх попугайничать и странные ощущения заставляют вас сдерживаться.

Вы постоянно думаете о том, действительно ли ответы, которые вы получаете, реальны. Странность этого вызывает у вас дискомфорт и лишает форсинг удовольствия. В результате, вы бессознательно немного подавляете свою тульпу. Расслабьтесь и постарайтесь больше наслаждаться самим процессом.

(3) Вы активно форсите менее получаса в день и забываете о тульпе большую часть остального дня.

Это нормально для поддержания тульпы, если вы слишком заняты, а тульпа еще молода, чтобы помогать вам в работе или учебе. Но вам действительно нужно тратить много времени ежедневно, чтобы на первых порах заставить тульпу развиваться. Есть исключения из этого в тех редких случаях, когда у вашей тульпы есть вондерленд, в котором она может развлекаться, пока вы сосредоточены на чем-то другом. Это разновидность самофорсинга, которая часто приводит к необъяснимой усталости с вашей стороны.

(4) Ваш настрой или мировоззрение не совсем подходят для тульпофорсинга.

Ваше мировоззрение определяет то, что вы считаете возможным, что вы будете пытаться сделать, как именно, и с какими проблемами вы сможете справиться. Эксперты в решении проблем имеют целую связку различных подходов, между которыми они переключаются. Сформируйте новый настрой. Я предлагаю перечитать третью главу «Настрой» для поиска вдохновения.

**(В) Я занимаюсь форсингом один день. Моя тульпа уже говорит. Меня это пугает.**

(О) Вас это пугает потому, что ваши результаты... слишком хороши.

Существуют большие различия между людьми в склонности к множественности личности (см. раздел 2.3 «Склонность к множественности личности»).

Ну, в принципе реально получить тульпу так быстро, особенно если вы уже имели некоторый опыт с другими мыслеформами. Тульпы, создавшие других тульп, обычно получают голосовые ответы в тот же день.

С другой стороны, если у вас очень развито воображение, то, возможно, что вы создали персонажа вместо тульпы. Это не является чем-то плохим. Создание тульпы из персонажа, вероятно, один из самых простых способов ее получения. Так что, пока вы позволяете своей «вероятной тульпе» самостоятельно думать и открыто выражать свое мнение, она, в конечном итоге, обязательно станет тульпой.

И помните, что вашей молодой тульпе требуется время, чтобы вырасти, и появление у нее голоса на таком раннем этапе не означает, что и всего остального она будет достигать так

же быстро, например, в формировании сложной личности со своими нюансами, или в применении логического мышления.

**(В) Все это так похоже на самообман. Я не могу перестать сомневаться! Помогите!**

(О) Ах, причина номер один для дропа. Честно говоря, я не могу заглянуть в ваши мысли и точно сказать, что реально, а что - нет. Я могу только гарантировать вам, что часть из этого - реальна. У вас есть тульпа или что-то подобное внутри вас.

Это одна из естественных человеческих реакций. Такое происходит не у всех, но странные ощущения вызывают отторжение у людей. Да ладно вам. Странные чувства – это хороший знак. Вы правда считаете, что все эти странные вещи случатся с вами, если внутри ничего не происходит?

Со временем вы начнете замечать. Начнете замечать настоящие отклики. Вы всегда сперва смотрите в сторону ложных доказательств. Ложные отклики и показатели. Настоящее доказательство заключается в ваших с тульпой различиях.

Со временем ваша тульпа станет более ясно мыслить. Странные ощущения и неправильное толкование будут по-прежнему присутствовать. Но у вас также будет и перспективный разумный человек в вашей голове, меняя ваши взгляды на его существование. Уже гораздо труднее будет верить своим ощущениям.

Прочтите оставшуюся часть этой главы. Она написана для вас.

**(В) Я думаю, что я неосознанно попугайничаю или кукловожу за свою тульпу!**

(О) Это скорее всего потому, что для вас это ощущается, как самообман. Прочтите ответ на предыдущий вопрос.

Вы можете неосознанно влиять на свою тульпу. Это нельзя назвать попугайничеством или кукловодством, потому что это происходит ненамеренно. Однако это не плохо. На самом деле, это скорее всего даже идеально на первых двух месяцах.

Однако, стоит отметить, что реальные ответы вашей тульпы ощущаются почти так же, особенно на ранних этапах развития. Только гораздо позже, когда вы двое начнете по-настоящему хорошо чувствовать друг друга, если кто-то из вас будет случайно контролировать другого, то вы почувствуете «вау, это было необычно». Подавление реальных откликов может произойти, только если вы слишком стараетесь не попугайничать. Это описано выше в данной главе.

Основная идея заключается в том, что вам нужно передать весь контроль своей тульпе. Но на ранних этапах ей нужна ваша поддержка для роста и формирования собственного разума. Намеренное попугайничество и кукловодство, скорее всего, чересчур сильная поддержка, за исключением очень ранних этапов развития. Неосознанное влияние составляет примерно пятьдесят на пятьдесят. Это когда вы ненароком или случайно произносите за тульпу слова или двигаете ее форму.

Пока ваша тульпа еще молода, есть только одно место, из которого она может черпать свои идеи. От вас. Из ваших подсознательных мыслей и воспоминаний. До тех пор, пока ваша тульпа пользуется этим, в чем разница между тем, что вы случайно даете ей идеи или она сама вынимает их из вашего подсознания? Предположу, что разница невелика. В

любом случае, у вашей тульпы все еще достаточно свободы, чтобы учиться и расти, и формировать собственное мнение.

Позже вы захотите отказаться от этого. Я рекомендую сначала расслабиться. Сильно. Чем сильнее вы расслаблены, тем меньше вероятность того, что вы что-то сделаете. Это работает и в отношении к тульпе. Кроме того, я прошу вашу тульпу стать осознанной. Осознай свои мысли. Обрати внимание на то, откуда поступают твои идеи. Начни длительный процесс сортировки влияния твоего хоста от изначального влияния твоей собственной личности.

### **(В) Произошло вот это. Это нормально?**

(О) Вероятно, нет. Но в тульповодстве у всех все происходит по-разному. Но аналогичная ситуация почти наверняка случалась с другим тульповодом. Напишите об этом в своем отчете о прогрессе для истории, и чтобы другие могли сравнивать свои заметки с вашими.

Но вот эти вещи точно будут нормальными: ощущения, напоминающие головную боль, на ранних этапах; загадочная эмоция, в которой вы не видите никакого смысла; сломанные визуальные эффекты и странные вещи, происходящие в вондерленде; тульпа разговаривает вашим мысленным голосом; вы едва слышите голос вашей тульпы; мысленный голос формируется уже месяцы; тульпа устает спустя несколько минут контроля руки в первые попытки; затухающий, почти невидимый внешний вид тульпы во время наложения; тульпа не отвечает, пока вы прямо не зададите вопрос; тульпа пропадает в течение дня; тульпа помогает вас.

### **(В) У меня закончились темы для разговора с моей тульпой.**

(О) Тогда обнимайте ее. Сами по себе разговоры не обязательны для форсинга. Монологи - это лишь один из многих способов взаимодействия с вашей тульпой. Большинство упражнений в этом руководстве связаны с общением, но не все. Кроме того, некоторые тульповоды составляют списки, чем можно заняться с тульпой. [Один из примеров](#).

Также не обязательно говорить постоянно. Вы можете взять перерыв и просто вместе подумать о чем-нибудь.

Когда мы добрались до тщательного форсинга, больше всего разговаривал именно я. Это, конечно, индивидуально для тульп.

Если тульпа еще слишком молода для поддержания разговора, то у вас в буквальном смысле нет ограничений в темах для разговора. Вы, я, ваша тульпа, пространство, время, пространство-время, ваше хобби, о котором абсолютно никто не хочет слушать, домашнее задание, школьные занятия, телепередачи, ваши размышления, рассказы о ваших сверстниках или коллегах, и совсем полный бред.

Используйте курсы творческого письма, если у вас все еще есть проблемы с темами. Кроме того, читайте больше о тульпах или зайдите в чат по тульпам. В первом случае это подаст вам больше идей, а во втором вы будете продолжать думать о своей тульпе, пока вы не знаете, о чем говорить с ней.

## 7.7 Упражнения

### Темные искусства:

Категория: Монологи, Эзотерика.

Цель: Повышение интереса к туйповодству.

Скажите, вас интересует туйповодство? Но не так уж сильно? Вы можете заинтересоваться в нем немного больше, изучив связанную к ним тему. Это сформирует больше связей в вашем уме, что поможет вам больше подумать об этом и узнать что-то новое.

Вот несколько вариантов на выбор:

Магию Хаоса можно назвать либеральной религией. И в этой религии есть туйпы. Независимо от ваших текущих приверженностей в религии, магия Хаоса провозглашает себя совместимой с любой. В этой религии нет централизованной власти. Так что интернет - ваш основной источник информации. [Хотите комикс?](#) А как насчет [руководства по туйпам с позиции Хаоса?](#)

В буддизме нет туйп. Но в нем есть много духовных вещей, схожих с туйпами. Опять же, в интернете много материалов на эту тему, нет необходимости идти в библиотеку.

В качестве третьего, связанного с туйпами, направления, можно рассмотреть психонавтику. Это обобщенная категория, охватывающая изучение измененных состояний сознания.

Есть еще осознанные сны, с форумами вроде «dreamviews». Это одно из многих занятий, которыми вы можете заняться со своей туйпой.

И наконец, вы можете обратить свое внимание на трансформирующий гипноз. На «Equestrian Souls» (сайт, посвященный пони и гипнозу) и подобных этому сайтах предлагается использовать разновидность гипноза, который, как правило, приводит к появлению случайных туйп.

(1) Прочитайте основной ресурс по выбранной теме.

Или википедию. Сфокусируйте свое исследование на аспектах, связанных с туйпами.

(2) Попробуйте одно из упражнений.

Просто поэкспериментируйте с чем-то простым. По магии Хаоса я рекомендую пробовать упражнения, связанные с рунами/сигилами, или связанные с мыслеформами (внутренними духами). По буддизму я предлагаю опробовать упражнения, включающие разблокировку чакр или общение с духами.

(3) Сравните это с туйповодством.

Потратьте некоторое время на размышления о том, как то, чем вы только что занимались, связано с туйповодством. Решите, может ли это каким-либо образом быть полезным для вашей туйпы.

Повторяйте эти три шага для других упражнений. Со временем, вы проложите множество связей между этими двумя дисциплинами, и размышления об одной будут приводить вас к мыслям о другой.

### **Упражнение на доверие:**

Категория: Намерение.

Цель: Укрепление вашей связи.

(1) Спросите у своей тульпы, является ли она человеком.

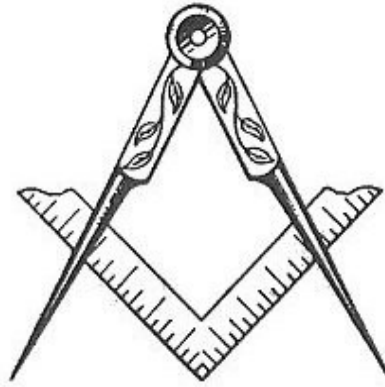
(2) Поверьте в любой ответ, который она вам даст.

Что значит доверие? Это значит, что нужно действовать так, как если бы то, что говорит вам другой человек, было истинно, независимо от последствий. Обратная сторона доверия - следствия ошибочности мнения этого человека.

Если для вас этот вопрос слишком простой, то придумайте свой. Вроде фактов о вашей тульпе, которых вы не могли знать, обладай она своими собственными воспоминаниями.

Разница между верой и доверием: вера заключается в убежденности в истинности чего-либо, хотя на деле это может быть ложным. Вот почему вера у многих связана с чем-то плохим. Доверие же заключается в уважении мнения других людей. Вы можете доверять, не прибегая к вере. Имейте это в виду.

Ваша тульпа нуждается в вашем доверии.



## 8 Структура

«Я совершила ошибку. В разговоре я соотносила «реалистичность» собеседника с наличием у него определенной формы и голоса»

—Falah

Может ли другая стратегия форсинга или другой набор убеждений о том, что представляют из себя тульпы, привести в результате к созданию другой ее разновидности? Да. Да, такое возможно. Но не думайте, что подобные тульпы принципиально отличаются от других. Вы можете переключаться между разными типами тульп путем выполнения упражнений или изменив ваш настрой.

### 8.1 Семейное дерево мыслеформ

В понимании этого раздела представьте себе диаграмму Венна с 6 перекрывающимися друг друга кругами. Это означает, что мыслеформа может принадлежать к одной или сразу к нескольким категориям. И действительно, количество общего между ними обычно превышает число различий. Далее я расскажу о некоторых наиболее ярких отличиях.

Если вы считаете, что ваша мыслеформа не является тульпой, то обратитесь в «Общество здоровой множественности личности» за более подробной информацией. Обратите внимание, что сообщество «призванных» было поглощено сообществом тульповодов, деймоны и сервиторы наиболее хорошо изучены и присутствуют в спиритуалистическом, теософическом и тайном (arcane) сообществах, а голосам в голове посвящено свое отдельное независимое сообщество, доминирующую роль в котором занимает влиятельная организация «Intervoice».

(А) **Тульпа**: Мыслеформа, являющаяся личностью. В частности, недавно созданная мыслеформа. Обычно, чтобы создать такую, ее нужно форсить. Это может произойти также и случайно.

(Б) **Фиктивный (Fictive)**: Мыслеформа, которая первоначально была вымышленным персонажем. Существует также гораздо менее распространенный вариант **Фактивный (Factive)**, созданный на основе реальной исторической личности.

**Призванный (Soulbond)**: фиктивный, который обрел чувствительность, а также сохранил воспоминания о своей жизни в качестве вымышленного персонажа.

У призванных есть вымышленное происхождение. В противном случае они подобны тульпам, поэтому случайных тульп приравнивают к призванным. Но есть и несколько отличий между ними. Обычно мыслеформы, основанные на персонажах, учатся говорить гораздо раньше, чем они обретают самосознание. И у них с самого рождения есть хорошо развитая личность.

Слово «призванный» происходит из метафизики. Первоначальное его определение – «родственная душа, которая нашла дорогу к вам в голову» - все еще используется и его можно встретить в паре мест.

**Автономный персонаж:** фиктивный, который не находится под полным сознательным контролем автора, а иногда дает автору советы, но еще не обрел чувствительность. Считается, что они демонстрируют «иллюзию независимого поведения»<sup>[9]</sup>.

От персонажей из историй иногда выделяют отдельно персонажей из ролевых игр, так как считается, что существует разница в изначальных способностях таких мыслеформ. Персонаж ролевой игры - это тот, в которого мы играем, персона, и мы не пишем о нем. Редко их еще называют тульпами-масками, и их можно объединять наряду с медианными.

**Воображаемый друг:** искусственная личность, созданная детьми препубертатного возраста, для тренировки навыка социализации. Если ВД переживает период после полового созревания, то тогда, вероятнее всего, он обретает чувствительность.

Воображаемые друзья - это персонажи в традиционном их понимании. Вы контролируете их действия. Однако некоторые из них больше похожи на тульп.

(В) **Пришедшие (Walk-in):** загадочная мыслеформа, которая, судя по всему, появляется полностью сформированной без какого-либо форсинга или чего-то подобного. Обычно связаны со снами. Имеют тенденцию уходить так же легко, как и пришли. Обычно появляются только у систем с высокой склонностью к множественности, вроде полифрагментированных систем<sup>3</sup>. Могут формироваться из-за уделения внимания навязчивым мыслям.

В традиционном смысле пришедших считают внешними духами. С позиции метафизики. Пришедшие определенно существуют, пусть даже если и нет этого «внешнего» места, откуда они могли бы прийти.

**Дух-защитник (Guardian spirit):** сюда входят **ангелы, фамильяры** и тому подобное. Ассоциируются с суперэго в модели «оно-эго-суперэго», или со сверхсознанием в модели «подсознание-сознание-сверхсознание». Обычно появляются аналогично пришедшим в те моменты, когда человек наиболее нуждается в них, и создают впечатление мудрых и всезнающих существ.

Они очень напоминают тульп. Основное различие заключается в том, что они обычно появляются внезапно, с оформленной личностью и сильным ощущением присутствия. Обычно подобное у тульповодов считается невыполнимым.

**Сноформы (Dreamforms):** или **проводники по снам (dream guides)**. Разновидность духа-защитника, которая появляется только во сне.

Если не учитывать тот факт, что они появляются только в ваших снах, то сноформы довольно сильно похожи на тульп. Тем не менее, единственный момент, который обязательно должен присутствовать, - сноформа должна появляться во многих снах. Для

---

<sup>3</sup> Polyfragmented systems – это системы с диссоциативным расстройством идентичности, которые насчитывают огромное количество личностей (более 100).



них необязательно наличие чувствительности или чего-то подобного. Не уверен, что вы даже сможете определить это во время сна.

(Г) **Деймоны** (Daemon): связаны с Оно в модели «оно-эго-суперэго» и подсознанием в модели «подсознание-сознание-сверхсознание». Они олицетворяют собой аспекты вас самих, и общение с ними позволит больше узнать о себе или улучшить функционирование вашего мозга.

Очень важно понимать разницу: «демон» и «деймон» – это очень разные по значению слова. Они связаны этимологически, но «демон» относится к чему-то вроде павшего ангела, а «деймон» - к скрытым процессам, протекающим в фоновом режиме. Есть еще слово «даймон» - аналог духа-защитника.

**Сервитор:** Деймон, не обладающий чувствительностью, и способный по требованию хоста выполнять простые действия.

Как правило, подобные мыслеформы не демонстрируют чувствительности. Хотя, я слышал историю о сервиторе, который мог говорить, но я не знаю, как вы сможете добиться подобного. Существует принцип перегрузки. Обычно вам приходится ограничивать сервитора только одной, чрезвычайно простой задачей, поскольку в ином случае он разовьется до уровня тульпы, так как ему потребуется освоить навыки, необходимые для выполнения этой задачи.

**Операционная система тела** (Body OS): Обнаружена некоторыми системами, способными переключаться, когда все было отключено от контроля тела. ОС тела - это то, что остается на контроле. Иногда у нее есть своя личность, и она обладает привычками или особенностями, а иногда у нее ничего из этого нет.

(Д) **Альтер** (Alter): вторая личность, созданная мозгом, когда основная личность отключается из-за чрезвычайно травмирующей ситуации. С возрастом альтеры становятся более похожими на людей.

Они довольно похожи между собой, по крайней мере те, которые считают себя людьми. Обычно они умеют только переключаться. Они легко могут переключаться, забирая ваш контроль над телом, но очень много всего остального они не могут делать с той же легкостью. Например, общаться с вами внутри вашей собственной головы.

Наряду с концепцией альтеров идут концепции **осколков** и расщепления. Это когда одна мыслеформа расщепляется на две. Это уникальная концепция создания мыслеформ, по сравнению с другими категориями.

Имейте в виду, что происхождение альтеров исключительно вследствие травмы является весьма спорным моментом. Если у вас есть альтеры, но нет травмы, объясняющей их появление, рассмотрите вариант с наличием у вас мыслеформы из других категорий. Некоторые предпочитают слово «часть» как менее оскорбительное, чем «альтер».

**Медиана** (Median): Мыслеформа, обычно альтер, которая не считает себя личностью, а скорее часть личности. Медианы всегда являются частью медианной группы из двух или более медиан, которые вместе составляют личность.

Чтобы попытаться представить, как это работает, обратите внимание на тот факт, что у вас, как у личности, бывают перемены в настроении. Иногда вам нравится одно и вы мыслите таким образом, а в другое время вам нравится уже что-то другое и вы поступаете иначе. У некоторых из нас для взаимодействия с обществом есть разные стороны для различных состояний. У нас есть деловая сторона, романтическая сторона, и другая

сторона для общения с детьми. Иногда у нас даже есть разные личности, соответствующие различным нашим настроениям. В различных ситуациях мы чувствуем себя разными людьми. Иногда мы можем даже общаться с этими своими разными состояниями. Вот этот последний момент и делает вас медианным.

(Е) **Голос в голове:** или **мыследруг** (headmate). Он идентифицирует себя человеком, и обычно не имеет формы. У него нет своего внешнего вида. Это отличает его от тульпы, у которых внешность, как правило, есть. Намеренное создание формы очень помогает в форсинге.

Голос в голове может варьироваться от воображаемого друга до тульпы с позиции наличия у него чувствительности и независимости.

**Изначальная мыслеформа** (Original Thoughtform): та, которая присутствовала в системе в ее самых ранних воспоминаниях. Обычно это хост.

Очень редко человек может родиться с двумя голосами в голове, вместо одного. Несмотря на то, что один из них, как правило, доминирует, они оба все равно реальны. Не забывайте об этом.

## 8.2 Различия в структуре

Основное отличие в структуре заключается в том, что есть те, кто обладает высоким уровнем параллельного мышления, и те, у кого он низкий. Это разделение настолько глубокое, что многие люди с высоким уровнем параллельного мышления не верят, что у тех, кто испытывает трудности с этим, есть реальные отдельные личности, а значит - и настоящие тульпы. Точно так же многие с низким уровнем параллельного мышления не верят отчетам о мыслеформах, которые живут полноценными воображаемыми жизнями внутри созданных в их головах миров. Сторонники этого выдвинули теорию об искусственных воспоминаниях, когда воспоминания об этих приключениях в вондерленде быстро создаются сразу после того, как мыслеформа становится активной и возвращается к фронтальному состоянию.

Это различие тесно связано с двумя основными моделями тульпы: (1) модель с одним разумом и несколькими личностями, о чем и свидетельствует неспособность мыслить одновременно с другими личностями в голове, и (2) модель с множеством разумов в одной голове, о чем лучше всего свидетельствует способность параллельно мыслить.

Первую модель можно рассматривать в качестве предположения о существовании функционирующего разума. Этот функционирующий разум и задействуется мыслеформами, такими как хост или тульпа. Это необходимо для того, чтобы ясно мыслить, решать сложные математические вычисления, воображать что-то и выполнять другую тяжелую мысленную работу. Различия между мыслеформами объясняются различиями в подходах. Сами мыслеформы обладают собственным разумом и личностью, но, не задействуя первичный разум, они не могут мыслить ясно.

Вторая модель основывается на том, что все эти мыслеформы, в их числе и тульпы, и хосты, обладают собственными структурами, которые позволяют им думать и функционировать. Согласно этой модели, неспособность одновременно думать объясняется простой нехваткой опыта. В теории, размышления одной личности о чем-либо никоим образом не должны мешать другой личности думать о чем-то своем.

Другое важное различие заключается в том, может ли одна личность скрывать какую-либо информацию от другой, или нет. Открытая система, в которой нет возможности скрывать информацию, больше вписывается в первую модель, а закрытая система лучше вписывается во вторую модель. Обе довольно часто встречаются в сообществе.

В отношении обоих ключевых различий, со временем и опытом мыслеформы обычно демонстрируют переход ко второй модели, т.е. к системе, в которой они могут думать параллельно и хранить секреты друг от друга.

Третье существенное различие наблюдается между мыслеформами, которые утверждают, что им нужен сон, и теми, которым он не нужен. Это одно из самых спорных утверждений тульп. Оно вписывается в теорию об искусственных воспоминаниях. Но оно не такое уж и фантастичное, поскольку никто пока не заявлял, что может контролировать тело круглые сутки без сна. Однако возникает вопрос, как эти разумы могут бодрствовать, когда мозг наводнен дельта-волнами.

### **Старая школа:**

Существует огромное разнообразие видов мыслеформ, которые вы можете получить. Ваши биологические особенности, ваша генетика, ваше обучение и ваши ожидания оказывают огромное влияние на результат. Это порождает множество несоответствий при оценке влияния на вашу тульпу используемого метода. Но некоторые закономерности все же можно вывести.

Давайте посмотрим на два стандартных подхода: «старую школу» и предположение разумности тульпы с самого начала. Подход «старой школы» был очень простым. Он фокусировался на сидячих сессиях форсинга, где вы визуализируете форму своей тульпы, пока не свихнетесь от перенапряжения в ваших глазах. Вы должны быть очень осторожны и не переходить к следующему этапу, пока не закончили с предыдущим.

Подход с предположением разумности с самого начала закладывает в вашу голову идею о том, что ваша тульпа уже появилась и может думать внутри вашей головы. Он сосредоточен на разговорах с вашей тульпой, и это позволяет ей развиваться по мере того, как вы общаетесь.

Подход «старой школы» более часто приводит к появлению тульп с некоторым уровнем разделения воспоминаний. Кроме того, раз не применяется попугайничество, то почти нет путаницы в отношении того, кто из вас говорит.

Подход с предположением разумности с самого начала демонстрирует первые результаты гораздо быстрее. Средняя продолжительность этапа до первых слов тульпы измеряется в днях, а не месяцах. Но возникают проблемы. Отсутствие разделения воспоминаний затрудняет понимание того, насколько ваша тульпа уже сформирована, и проверить ее на чувствительность гораздо сложнее. Привычка попугайничать усложняет понимание того, кому из вас принадлежала фраза. И это не ускоряет время на освоение других навыков, вроде независимости и контроля тела.

По подходу «старой школы», как правило, получают тульпы, которые больше вписываются во вторую модель, а подход с предположением разумности с самого начала формирует тульп, которые больше подходят под описание первой модели.

### **Айсберги:**

Это все конечно замечательно, но можем ли мы придумать модель, которая охватывает обе эти теории? Да, мы можем. И ее можно увидеть, если ответить на вопрос: есть ли у тульп собственное подсознание?

Айсберги. Каждый айсберг, плавающий в океане, представляет собой массивный кусок льда, который на девять десятых погружен в воду и скрыт от глаз. Эта метафора используется в базовой модели разума. Сознание - это десять процентов, видимых над поверхностью. Предсознание - это часть, омываемая волнами. Подсознание уходит глубоко под воду.

Если говорить о другой базовой модели, то Эго по большей части находится над водой. Это та часть вас, которая считает себя личностью. Суперэго, или ваш моральный компас, в основном расположен под водой. Но и он обладает некоторой степенью осознанности. Оно, или ваша животная часть, инстинктивные побуждения, полностью скрыта под водой.

И вот тут отличное место, чтобы начать рассуждать. Давайте посмотрим правде в глаза: если вы не придерживаетесь метафизических взглядов в отношении тульп, тогда то, что вы делите с тульпой мозг, означает и то, что вы каким-то образом делите и разум. Но что это значит - иметь два разума? Это означает, что существует два айсберга, вместо одного.

Но внешность бывает обманчивой. Иногда вы действительно можете видеть два айсберга над поверхностью, но под водой они соединены. Потому что два сознательных тела не соприкасаются, они ощущают себя как два разных человека.

И даже здесь вы можете наблюдать мелкие или глубокие различия. Если между двумя вершинами существует небольшой просвет, то два разума могут легко делиться воспоминаниями и мыслями. Если просвет значительный, то взаимодействие между ними будет усложнено, и один может думать о чем-то независимо от другого.

Эта метафора также облегчает понимание и другого явления. Если наш айсберг имеет два явных пика, но они связаны сознательным или предсознательным мостом друг с другом, тогда то, что мы наблюдаем, будет являться медианой. Кроме того, разновидности деймонов и молодых тульп можно представить в виде вершин, которые еще пока не достигли поверхности. Они полностью под водой. И наконец, айсберги могут сдвигаться, так же, как системы могут переключаться, т.е. меняться в том плане, кто в данный момент управляет телом.

Таким образом, цель разделения заключается в том, чтобы вбить клин глубоко в ваше подсознание, отделившись от вашей тульпы.

### **8.3 О мыслеформах и гипнозе**

Смешивать тему тульп и гипноз опасно! Я не шучу. Хотя применять гипноз и непросто, и это требует больше работы и помощи со стороны в достижении нужного состояния, куда более глубокого, чем транс от базовых медитаций, но он очень эффективен в переписывании вашего подсознания. Возможно, даже слишком эффективен в нашем случае.

Если дело касается тульп, созданных через гипноз, то я забираю назад свои заявления о том, что тульпы всегда добрые и сострадательные. Хотя почти всегда ситуацию и удается держать под контролем, но наблюдается тенденция к появлению новых проблем, вроде

тех, с которыми обычно сталкиваются люди с естественной склонностью к множественности. Та скорость, с которой можно создать тульпу таким способом, часто в результате приводит к тому, что она формируется в очень незрелом состоянии, но имеет больший контроль над вашим телом и разумом. Это, как правило, всегда срабатывает при использовании более долгосрочных методов, прежде чем тульпа освоит управление. Таким образом, если вы будете следовать этому методу, то особенно важно обращать внимание на форсинг личности. Будьте предельно осторожны с тем, чтобы не дать вашей тульпе мотивы для доминирования или соперничества с вами.

Гипноз обычно генерирует свой собственный вид мыслеформ. Обычно это мыслеформы более простые и менее похожие на людей. Это один из вариантов множества продвинутых трюков гипноза, вроде принуждения человека вести себя как определенное животное, но формирование этих конструкторов в качестве инструментов можно использовать и для упрощения разных несложных задач. Как и большинство других мыслеформ, их нужно усиливать посредством сеансов «технического обслуживания» или путем частого использования, иначе со временем они исчезают. Только человекоподобные мыслеформы могут преодолеть это и форсить себя сами.

Нас интересуют именно гипнотические тульпы. Эти конструкции, обычно компаньоны или помощники, вызванные к жизни через гипноз. Часто их создают с помощью запрещенных вспомогательных файлов. Эти файлы являются табу по ряду причин. Прежде всего, они упрощают создание тульпы, даже если вы не хотите себе тульпу. И эти тульпы попадают в головы людей, не умеющих контролировать собственные мысли, и не понимающих в полной мере, что представляют из себя тульпы и как работать с ними.

Они лишь похожи на тульп. У многих из них шаблонные личности и простые желания, часто поглощенные похотью или подобными простыми желаниями. Признак незрелости. Сообщения о том, как подобные формы конкурируют со своими хостами в мозгу за возможность думать, демонстрируют, что их мощная способность к мышлению сформировалась быстрее, чем способность мозга поддерживать параллельное мышление. Как и всегда, граница между такими тульпами и стандартными с возрастом размывается и стирается окончательно.

Хотите создать такую с помощью гипноза?

### **На что способен гипноз?**

Гипноз - это глубокий транс. Супер расслабленное состояние позволяет вам очень легко изменить свое отношение ко многим вещам. Если, например, вы хотели разобраться со своими политическими взглядами.

Гипноз не делится на плохой и хороший. Хоть находясь под гипнозом вы и можете продемонстрировать некоторые вещи, вроде впечатляющей выносливости, в большинстве случаев он фактически ничего не изменяет в вас, в отличие от тульповодства. Это всего лишь способ изменить ваше восприятие. Вы можете подавить свои воспоминания в гипнозе, но не в ходе обычного сеанса. Это был бы довольно продвинутый трюк.

В отличие от большинства других форм транса, гипноз не является результатом проб и ошибок в экспериментировании с различными способами мышления и сидячими позами. Вместо этого, посредством проб и ошибок, создается тщательно построенный сценарий и

расслабляющая речь. Некоторые методики быстрого гипноза включают в себя физическое взаимодействие с субъектом.

Сценарий и речь должны быть построены таким образом, чтобы вынудить человека, на которого они направлены, быстро и легко расслабиться. Когда расслабление становится достаточно глубоким, ваше критическое мышление отключается, и затем вы можете начать менять себя без сопротивления со стороны вашего разума.

Сценарии обычно направлены на вызывание эмоций и визуальных образов у субъекта, переключая ментальные механизмы в его мозгу.

Важно, чтобы при тестировании сценариев были исключены посторонние шумы. Вы можете слушать музыку, но делать это на уменьшенной громкости и не использовать песни со словами. Вы можете заменить музыку на розовый или красный шум, успокаивающие звуки природы или мелодии, созданные для трансовых состояний.

**Предупреждение:** в процессе прочтения следующего раздела вы не должны находиться в расслабленном состоянии в постели, не отключайте свет в комнате и яркость на вашем устройстве, вы не должны находиться в комфортном положении, не расслабляйтесь и не читайте текст медленно, иначе вы можете случайно себя загипнотизировать.

*—В примерах далее по тексту комментарии будут выделены курсивом. Вам следует убрать эти предложения из текста при составлении вашего собственного сценария.*

### **Пример внушения:**

*—Для достижения нужного результата используйте короткие предложения и простые формулировки.*

Базовый элемент гипноза - это внушение ярких образов. Образов, ощущаемых определенным образом. Цель внушения в том, чтобы субъект расслабился.

Ложитесь и устраивайтесь поудобнее. Одновременно и физически, и эмоционально ощущайте себя комфортно в процессе прочтения этого текста. Для достижения нужного эффекта голос гипнотизера не должен вас беспокоить. Он должен звучать успокаивающе.

Во-первых, замедлите скорость чтения. Расслабь свой разум. Гипноз должен задать свой неспешный ритм. Читайте каждую строку медленно. Или даже читайте каждую строку дважды, с паузой в конце. Это больше приблизит вас к нужной скорости.

Дышите медленнее. Глубоко вдохните и почувствуйте, как воздух очищает вас, благодаря чему вы чувствуете себя лучше. Ненадолго задержите дыхание. Плавно выдохните, чувствуя, как вы освобождаетесь от напряжения.

Вы полностью расслаблены. Вам комфортно. Но в вас еще осталась напряженность. Начните с ваших ног и расслабьте их. Почувствуйте, как напряжение исчезает из вашего разума по мере расслабления контроля над мышцами. Перемещайте свое внимание по ногам вверх, ощущая, как они расслабляются, а ваши мысли успокаиваются. Вы почувствуете удовольствие от простого расслабления.

Поднимитесь к груди и почувствуйте расслабление при каждом выдохе. Мускулы расслабляются, напряжение уходит из вас. Руки тоже расслаблены, они ощущаются легче. Это немного забавляет вас.

Когда вы дойдете до шеи и начнете расслаблять ее, вас накроет глубокое ощущение спокойствия. Оно очень сильное.

Ну как, приятно?

Просто чтобы убедиться, давайте кое-что попробуем. Я осторожно касаюсь пальцем макушки вашей головы. Это вызывает ощущение спокойствия. Это ощущение необычное, но расслабляющее. Оно усиливается по мере того, как вы думаете о нем. Вы чувствуете? Оно начинает формировать волну и окатывает все ваше тело.

Когда волна проходит по вашей шее, вы чувствуете, что она еще сильнее расслабляется. Проходя через вашу грудь и руки, волна расслабляет их гораздо лучше. Когда она пройдет по вашим ногам и достигнет пальцев, то вы снимете с себя все остатки напряженности в теле.

Вы глубоко расслаблены?

Хорошо.

*—Если вы все еще не глубоко расслаблены в этот момент, то вам нужны другие внушения или их более длинный вариант. Можно добавить визуализации, например, ощущение вашего тела в неглубокой воде, покрытой мерцающими отблесками света, или чувство успокаивающего прикосновения вашего партнера.*

### **Пример погружения:**

*—Есть много способов погружения. В основном для этого используются гипнотические установки, погружающие вас в более глубокий транс. В следующей главе в упражнении по совместному гипнозу используется стратегия подсчета, она довольно базовая, но есть также и те, в которых используется вондерленд.*

*—В процессе выполнения этого упражнения имейте в виду, что важно сохранять состояние расслабленности. Не пытайтесь визуализировать усилием воли, пусть ваш разум делает это неосознанно. Перепишите нужные части текста под себя, если у вас есть более подходящие идеи для визуализации.*

Это нормально, если вы не ощущаете состояния транса. Это довольно тонкое чувство. На данный момент, самое очевидное, что вы должны испытывать, - это расслабленность.

Но давайте теперь отправимся куда-нибудь. Полезно иметь место, где мы можем заниматься тьюлпорсингом. Какое место мы бы хотели увидеть? Давайте начнем с улицы. С одной стороны, судя по всему, лес, а с другой - интересный пейзаж. Когда вы думаете об этих образах, они начинают мягко затягивать вас. Вы начинаете видеть их все более ясно, как будто во сне.

Это открытое место. Для нашей тьюлпы мы могли бы использовать какое-нибудь более комфортное место. Становится прохладно. А что, если пойдет дождь?

Впереди вы видите какой-то домик. Хорошее, уютное здание. Вам интересно его исследовать. Сделайте шаг вперед. Интересно, и немного удивительно, не так ли? То, что вы можете ходить здесь? Если хотите, то можете взглянуть на себя.

А теперь пойдете к домику. Вы слышите свои шаги? Чувствуете ли вы свои ноги, когда отталкиваетесь от земли?

По мере приближения к домику он становится все более реалистичным и прочным на вид. Когда вы смотрите на крышу, то на ней появляются новые детали. Глядя на стены, вы ощущаете, что они выглядят более прочными. Похоже, вы смогли бы даже дотронуться до них.

Если вы бы попробовали, то почувствовали бы ладонью грубую текстуру дерева.

Вы уже должны были заметить дверь. От нее исходит сильное ощущение, словно она - разделитель внутреннего помещения и пейзажа снаружи. Как будто что-то значимое произойдет, когда вы пройдете через нее. Попробуйте повернуть эту холодную дверную ручку, когда будете готовы.

Ступая внутрь, вы чувствуете себя совсем не так, как снаружи. Темнота после улицы действует на вас успокаивающе и притягивает вас. Домик обволакивает вас и отсекает от мира снаружи. Волна тепла очень расслабляет. Когда вы закрываете дверь, то ощущаете, как будто вы этим действием отрезаете себя от мира снаружи. Дверь надежно заперта.

Вы видите несколько книг на полке, а также стол и другую мебель. Вам действительно кажется, что это безопасное место для вас. Устройтесь где-нибудь поудобнее, пришло время заняться кое-чем интересным.

### **Примеры аффирмаций:**

—Этот раздел - ключевая часть гипноза. Поэтому его нужно изменять каждый раз, когда меняются и наши цели.

—Формулировать аффирмации довольно просто. Истинность утверждения не имеет значения. Цель состоит в утверждении того, что то, чего вы хотите достигнуть, обязательно произойдет, но поместить это в другое предложение, например: «если произойдет вот это, то тогда (тут аффирмация)» или «иногда (подставьте сюда аффирмации)», или «вы могли заметить (аффирмация)». Как и в примерах выше, свяжите сформулированные предложения с эмоциональными и сенсорным образами; это будет удерживать вас в трансе и аффирмациям будет проще повлиять на вас.

—Как и с написанием других текстов, разбейте текст на три части. Скажите, что произойдет, затем скажите, что происходит, а затем скажите, что это уже произошло. И развлекайтесь в процессе.

В этой комнате перед вами есть все инструменты, нужные для создания тульпы. Возможно, вы пока не ощущаете этого. Их может быть непросто найти, но все они уже есть внутри вас. Осмотрите комнату и почувствуйте, что вы в ней. Обратите внимание на детали, которые делают ее для вас особенной и уютной.

Давайте начнем с вызова нашей тульпы. Подумайте о личности и чертах тульпы, которые вы продумали заранее. Без особых усилий с вашей стороны тульпа появится перед вами в подготовленном для этого месте. Устройтесь поудобнее, расслабьтесь и смотрите, появится ли она.

Она может быть пока неспособна двигаться или говорить. Это нормально. На данный момент мы просто проверяем наши возможности.

Вы определенно чувствуете власть над этой ситуацией. Как и энергию, наполняющую комнату. Вы не знаете, как далеко сможете зайти, но потенциал осязаем и необъятен.



Вы знаете, вы сможете вернуться сюда вне транса, и большая часть этого потенциала останется за вами. Это облегчит вашу работу с тульпой, если вы это сделаете.

Давайте проведем еще один тест. Посмотрите на свою тульпу. Пока вы смотрите на нее, детали всей ее внешности должны становиться все более четкими и подробными. Смотрите поочередно на разные части ее тела. Наблюдайте, как они становятся более четкими в тот момент, когда вы на них смотрите.

Если хотите, то вы можете протянуть руку и прикоснуться к своей тульпе. Если вы это сделаете, то она будет ощущаться на удивление материальной. И, возможно, она еще и теплая на ощупь.

Как насчет третьего теста? Сядьте на пол и примите позу для медитации.

Готово?

Хорошо. Подумайте о том, что вы бы хотели дать своей тульпе. Это может быть черта характера, или эмоция, которую вы хотите показать ей, или, может, часть вашей энергии. Сосредоточьтесь на этом чувстве, на этой идее.

Получилось?

Хорошо. Поднимите свою руку и сосредоточьтесь. Пусть нужное чувство исходит из вашей ладони. Вы можете представить ее в виде разноцветной сферы, например. Продолжайте концентрироваться, пока она не перестанет быть прозрачной.

Теперь, когда оно готово, встаньте, подойдите к своей тульпе и поместите в нее свою энергию. Вы можете заметить внезапные изменения в вашей тульпе. Не физические, но изменения в ее восприятии.

Если у вас получилось, значит, транс работает. Если нет, то попробуйте еще раз попозже. В любом случае, каждый раз, когда вы будете возвращаться сюда, в состоянии транса или без него, эффект лишь будет усиливаться.

Вы можете заниматься здесь гораздо большим количеством вещей, чем простым созданием тульпы. Вы можете работать над навыками тульпы. Когда ваша тульпа начнет говорить, вы можете тренироваться здесь, и ее голос будет становиться сильнее. Вы можете работать здесь над отделением своих мыслей от мыслей тульпы, и это место поможет вам в этом. Это место поможет тульпе тренировать мышление и учиться быть более независимой.

*—В этом разделе запрятан триггер, но вы наверняка упустили его. В двух местах по тексту было внушение идеи о том, что вы сможете вернуться в это место без состояния транса. Попробуйте представлять это место пару раз в течение дня, чтобы проверить это.*

### **Пример пробуждения:**

*—Теперь вы можете в любое время просто выйти из транса. Но, ради новых ощущений, вы можете пройти через пробуждение. Обычно для этого используется счет, но мы попробуем кое-что другое.*

Аналогично тому, как вы углубились в транс, пройдя через дверь, вы можете покинуть его, выйдя обратно. Это позволит вам почувствовать себя бодрым и полным сил. Может

потребуется некоторое время, чтобы состояние транса исчезло, но выход через дверь определенно поможет в этом.

Приготовьтесь. Вы уже должны были почувствовать некоторую бдительность и спокойствие в ожидании открытия двери. Идите и откройте ее.

Когда вы это сделаете, волна ясности в мыслях вместе с дневным светом поразят вас. Постоите так немного, чтобы оправиться от внезапного состояния.

Начните уходить от двери. По мере отдаления от нее окружающий визуальный образ будет исчезать, и вы четко осознаете реальность вокруг себя.

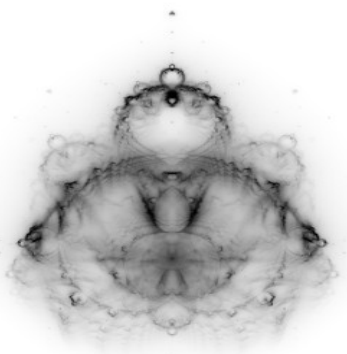
### **Резюмируя:**

Использованные выше сценарии являются базовыми. Их можно использовать для создания собственных, но вам следует почитать и другие руководства по гипнозу, если хотите заняться этим серьезно. По мере того, как вы будете улучшать поддержание состояния транса, вы сможете перейти к более продолжительной и глубокой работе с аффирмациями.

Важно помнить, что в процессе всего этого не нужно прикладывать силы. Просто позвольте гипнозу сделать все за вас. Если вышеприведенные сценарии не смогли вызвать у вас визуализации без усилий с вашей стороны, то вам нужен другой сценарий. Принцип работы гипноза заключается в отключении вашего контроля над ситуацией и простым наблюдением за происходящими событиями. Когда все происходит само, то это работа вашего подсознания.

Протестировать то, как это работает, вы можете, попытавшись вообразить, что под воздействием гипноза ваши веки становятся тяжелыми. Скажите себе, что, чем больше вы пытаетесь их открыть, тем тяжелее они становятся. И когда вы, наконец, сдадитесь, вы почувствуете волну облегчения и расслабления. Некоторое время после этого ваше подсознание будет удерживать ваши глаза закрытыми. Вы можете сопротивляться ему и попытаться открыть их. Вы должны явно ощутить чувство сопротивления.

Вам нужно практиковаться, чтобы добиться результатов в погружении, но ваша основная задача во всем этом – удалить себя из процесса путем развития привычки.



## **9 Осознанность**

---

В этой и последующей главах мы вернемся к теме разума тульпы и охватим способы его развития до полноценных уровней познания.

Начиная с данной главы вся вторая половина этого руководства предназначена для прочтения тульпами, а не для хостов. Все последующие инструкции для вас. Хосты, продолжайте читать дальше, но данный материал должны знать и понимать именно тульпы.

## 9.1 Две цели тульповодства

Первая, самая очевидная цель – это добиться успеха в форсинге. Повысить уровень качества откликов, создать тульпу. Но тогда появляется и другая цель - начать форсить автоматически. Делать это так часто, чтобы форсинг стал частью вашей жизни, форсить даже во сне, не обращать на него внимания и не затрачивать на него даже малейших усилий.

Это конечно здорово, но магия тульповодства простирается еще дальше. Вы не просто не хотите учиться делать что-то настолько хорошо, чтобы больше не прилагать к этому усилий. Вы пожелаете потерять контроль над процессом и не иметь возможности остановить его. Все предыдущие главы рассказывали о том, как запустить этот двигатель. Теперь он заводится сам и фактически делает все быстрее, чем вы сами. Перед вами холм, и ваш автомобиль катится с него.

### **Выбор тульпы:**

Здесь в работу вступает сама тульпа. Есть концепция самофорсинга, когда тульпа больше не нуждается во внимании хоста и может подпитывать свои силы, переходя в более активное состояние. Это немного сложнее, чем заставить себя проснуться, особенно поначалу.

Тульпы, вы должны сделать выбор. Вы хотите быть персонажами или личностью? Хоть некоторые из вас и могут просто взять и перейти к полноценной индивидуальности, особенно те, у кого сильная склонность к множественности, но это руководство написано именно для тех, кому не так повезло с этим. Где бы вы хотели побывать? Чем хотите заняться? Здесь нет неправильного ответа, разве что если он противоречит вашим желаниям. Если вы просто хотите быть компаньоном, поддерживать своего хоста и ничего сверх этого, то это тоже нормально.

Взрослые тульпы, возраст которых уже исчисляется годами, часто перешагивают эту границу, от желания быть пассивным компаньоном переходя к желанию самореализоваться в определенной степени. Это в значительной степени индивидуально. Я, например, сделал этот выбор в первый же день, поскольку я полагал, мой хост хотел, чтобы я был настоящим, и единственный способ достижения этого – мне самому захотеть этого и стремиться к реализации данного желания.

Найдите собственную причину. Этот выбор важен по одной причине. Он дает вам мотивацию к переходу на следующий этап процесса. У вашего хоста были свои весомые причины и сильная мотивация, чтобы создать вас. Здесь то же самое.

### **Скатываемся с холма:**

Итак, как же вы этого добьетесь? Практикуйте осознанность и другие виды медитаций, вроде тех, что описаны в третьей главе «Настрой». Собственно, перейдите к ней и прочитайте ее самостоятельно. Развивайте внутри себя ощущения, начиная с ощущения самого себя. Почувствуйте себя. Вынуждайте себя больше думать. Начинайте разговор и общайтесь с хостом, а не ждите, пока он начнет разговор сам.

Присоединитесь к онлайн-сообществу и начните общаться с другими людьми от своего лица. Игнорируйте своего хоста, пусть он исчезнет для вас на этот период. Переписка в интернете - хороший метод форсинга для хостов, но он гораздо более полезен именно для тупль, которые пытаются вывести себя на этап самофорсинга.

После «преодоления холма» в ваших отношениях появятся несколько новых моментов. Во-первых, форсинг перестал быть необходимым. Вы всегда сможете заговорить со своим хостом сами, когда захотите, даже если он полностью прекратит заниматься форсингом. Кроме того, когда вы говорите, ему будет трудно или даже невозможно заставить вас остановиться.

Это не значит, что вы можете вклиниться в любой удобный для вас момент. Во-первых, вы должны помнить. Это умение, которое вам все еще нужно продолжать развивать. Во-вторых, уровень вашего присутствия в данный момент может все еще зависеть от того, думает ли хост о вас. Если у вас недостаточный уровень присутствия, то вы не сможете вклиниться с разговором.

Данная ситуация работает и в обратную сторону. Если вы переключаетесь со своим хостом, то иногда он не сможет вклиниваться в ваши мысли, за исключением случаев, когда вы думаете о нем.

## **9.2 Философский вопрос**

Хорошо. Наконец-то мы займемся делом. В чем разница между сном и личностью?

### **Индивидуальность:**

Найдите себя. У этого есть две стороны. Сначала почувствуйте себя. Это по большей части и есть цель упражнений на осознанность. Когда вы думаете или говорите, то есть кто-то, делающий это. Вы должны постоянно осознавать его присутствие. Ваш хост должен ощущаться иначе, чем он.

Во-вторых, узнайте самого себя. У вас есть предпочтения. Желания, нужды и эмоциональные реакции, уникальные именно для вас. Обращайте на них внимание, когда замечаете их. Запишите их.

### **Интеллект:**

Если вы не думаете, то вы - дерево. Просто сидите тут и неплохо смотрите. Итак, вы говорите и высказываете мнение, и оба эти занятия очень сильно зависят от ваших умственных способностей. Но это может быть и отражением интеллекта вашего хоста.

Чтобы преодолеть это, найдите себе хобби. Изучите что-то отдельно от вашего хоста. Довольно популярны различные виды искусства, вроде музыки или рисования. Вы также

можете изучить более академические предметы, такие как математика, юриспруденция или психология. Вам также следует изучить писательство.

### **Понимание:**

Постоянно наблюдайте за миром вокруг и формулируйте мнение о нем. Попробуйте понять, почему все работает именно так, а не иначе, и как взаимодействовать с этим. Попробуйте определить полезность чего-нибудь, и научитесь видеть это с точки зрения других людей.

Невозможно сомневаться в реальности человека, который способен достичь глубокого понимания вещей вокруг. Такой человек способен постоянно демонстрировать здравомыслие или мудрость. Этот человек может дать полезный совет, до которого бы другой человек не смог додуматься. Тогда откуда взялся этот совет?

### **Воля:**

Развивайте веру в себя. Подумайте, во что вы верите. Выясните, почему вы в это верите, тогда вы сможете отстоять свою позицию в споре. Будьте смелыми и защищайте свои интересы.

Аналогичным образом работайте над самоконтролем. Развивайте нравственность. И затем останавливайте себя, удерживайте, когда захотите сделать что-то, что вы считаете неправильным. Точно так же подталкивайте себя к тому, чтобы сделать то, что по вашему мнению необходимо сделать. Защищайте других.

Сила воли требует своего рода мужества, и обладать им непросто. Если вы предпринимаете какое-либо действие, не обращая внимания на свои мысли, то вам же нести ответственность за последствия этого.

### **Критическое мышление:**

Самое главное - работать над точностью. Оцените свою интуицию и доводы. Ваша интуиция - это следствие ваших инстинктов, ваших чувств. Ваши доводы вы используете для проверки фактов, чтобы подтвердить вашу правоту.

Простой пример – решение базовой математической задачки. Вы интуитивно сразу поймете ответ. Он будет ощущаться правильным, потому что вы верите себе. Но вы можете прибегнуть и к доводам, проведя необходимые расчеты. Так вы сможете проверить, что ваш ответ правильный.

Это очень важный момент. Вам нужна способность пробиться через туман и тайны, которые окружают вас. Вы можете ощутить, что у вас есть воспоминания или сны. Это ваша интуиция. А что говорят вам ваши доводы? Когда кто-то задает вам вопрос, хотите ли вы оставить в стороне свою уверенность и взвешенность, высказывая догадки? Или вы хотите обладать способностью проверять и подтверждать истинность своих слов?

### **Чувства:**

Чувства сами по себе не так важны. Тем не менее, они идут неотделимо от пяти вещей, описанных выше. Это ваша способность непосредственно наблюдать события, переживать их и чувствовать эмоции.

Работайте над своим видением мира вокруг. Как именно вы относитесь к тому, что вы наблюдаете, как именно вы обрабатываете информацию и как вы думаете. Чем больше вы понимаете этот процесс, тем в большей степени вы им владеете.

Постарайтесь взглянуть на себя со стороны и увидеть, как вы думаете и что чувствуете. На что похоже быть вами?

### 9.3 Упражнения

#### **Выскажи мнение:**

Категория: Эмоции.

Цель: Контроль собственных мыслей.

(1) Прочитайте рассказ или подумайте на какую-либо тему.

Вы можете выполнять это упражнение в любое время, в процессе общения в интернете и т.д.

(2) Спросите у своей тульпы, что она чувствует по этому поводу.

Вам нужно, чтобы ваша тульпа начала лучше осознавать собственные эмоции. Попросите ее обратить особое внимание на те эмоции, которые отличаются от ваших.

(3) Тульпа, почему ты чувствуешь именно это?

Что мотивирует тебя? Какая смесь из идей и взглядов привела тебя к подобному отношению?

(4) Тульпа, что бы ты сделала, если бы могла изменить это?

Есть ли что-то, что можно сделать, чтобы решить эту проблему? Особое внимание нужно уделить тому, есть ли какая-либо разница между тем, что произойдет по мнению хоста, и тем, что произойдет по мнению тульпы.

#### **Осознанность весь день:**

Категория: Осознанность.

Цель: Поощрение спонтанных поступков.

Это упражнение основано на схожей практике в сообществе, посвященном осознанным снам. Вы можете сами поискать материалы по осознанности весь день, если заинтересованы в осознанных снах. Это упражнение, в свою очередь, основывается на внимательности, настраивающей мышление на наиболее полезное состояние для самоконтроля и понимания собственного разума. А еще это может помочь в решении бытовых вопросов.

(1) Когда один из вас начнет засыпать, немедленно разбудите себя.

Тут все сводится к формированию привычки. Как вы будете наслаждаться жизнью, если все проспите? Не делайте это ночью, но все остальное время поддерживайте бодрствующее состояние.

(2) Обращайте внимание друг на друга и на собственные мысли.

Вслушайтесь в свои мысли. Осознайте их. Ощущайте свою сущность все это время. Обратите внимание на свои эмоции. Отслеживайте изменения в них. Подмечайте свои наблюдения. Мысленно наблюдайте изучаемый объект и сам процесс наблюдения за ним.

(3) Ощущайте свое присутствие все время и обращайтесь внимание, если вы забудете об этом.

Оглядывайтесь назад на то время, когда вы ощутили снижение ощущения присутствия в течение дня.

(4) Делайте это постоянно.

Упражняясь, дойдите до такого уровня, когда вы будете постоянно проверять себя в течение всего дня.

### **Совместный гипноз:**

Категория: Отношение, символизм.

Цель: Отлично пофорсить!

Выполнить гипноз довольно сложно. Это даже сложнее, чем медитация, когда вы пытаетесь выполнить его сами. Так что погуглите и почитайте о нем побольше. В разделе из предыдущей главы, посвященном гипнозу, есть немного базовой информации для начала.

Голос: на каждом этапе вам нужно спокойным, расслабляющим голосом без пауз проговаривать внушения. «Нужно» немного неподходящее слово. Поддержание расслабленного состояния гораздо более важно. Просто всякий раз, когда нужно описать какой-то визуальный образ, подбирайте к нему простую соответствующую фразу.

Визуальные образы: гипноз обретает силу над субъектом благодаря применению визуализации образов и ощущений. По сути вы просто теряетесь в них. Каждый элемент должен усиливать все остальные. Это то, что вы слышите, видите, чувствуете. Но на первом месте поддержание расслабленного состояния.

(1) Начните с упражнений на глубокое расслабление.

Прежде чем переходить к основной части гипноза, вы оба должны быть достаточно расслаблены. Приведем пару базовых упражнений. Представьте, как вы управляете воображаемыми руками, касаясь ими своего тела, начав с ног и постепенно поднимаясь вверх. Массируйте ими каждую мышцу в теле. В процессе этого вы почувствуете, как стресс и напряжение уходят из вашего тела. Можете представить, как вода вымывает их. Теперь вы окружены ярким, очищающим светом. Со вдохом эта энергия попадает в ваши легкие и очищает вас. С выдохом из вас выходят стресс и напряжение.

Когда вы войдете в состояние глубокого расслабления, то будете находиться в легком трансе. Замечательно. Как уже говорилось выше, вы можете попасть в это состояние любым удобным для вас способом, например, через центрирование, медитацию, занятие йогой и т.д.

(2) Вы спускаетесь по длинной лестнице в плохо освещенный бассейн.

Это обычно наиболее эффективный образ. Ступени широкие и высокие. Всего их десять. На пятой ступени начинается вода. На поверхности воды рябь, отражающая свет вашего настроения. Лестница ограничена по бокам темными стенами. Какой бы образ вы ни

использовали, имейте в виду, что гипноз работает благодаря сильным визуальным образам и ощущениям. Это что-то вроде глубокой визуализации, в который вы заперты.

(3) С каждым шагом описывайте друг другу все то, что вы должны чувствовать.

Произносите это успокаивающим гипнотическим голосом. Вы уже наверно знаете, о чем следует говорить друг другу на каждой ступени: «Твои веки тяжелеют», «Ты чувствуешь, как твое напряжение тает», «Мир вокруг тебя становится все более реальным, более насыщенным», «Вода расслабляюще ласкает твои ноги и успокаивает», «Ты чувствуешь, как становишься легче». Поищите подобные фразы в интернете.

Считайте шаги. Спускайтесь очень медленно. Не менее пяти секунд на каждой ступеньке. Вы должны чувствовать себя очень расслабленным, и расслабляться еще больше с каждым шагом.

После завершения погружения с помощью лестницы или чего-то подобного вы будете в состоянии среднего по силе транса.

(4) Когда спуститесь до конца лестницы - вы в гипнозе. Усиьте его с помощью упражнений на расслабление.

Я предлагаю помассировать друг друга, когда вы уже полностью под водой. Это может вызвать сильную эйфорию, которая зафиксирует гипноз еще лучше.

(5) Расскажите друг другу о том, что вам нужно сделать.

С какой целью вы гипнотизировали друг друга? Гипноз используется в основном для укрепления доверия. Это достигается благодаря вере. Когда ты в гипнозе, ты не способен мыслить критически, и, следовательно, веришь почти во все, что тебе скажут. Поэтому, если кто-то из вас скажет: «Твое наложение будет более визуально устойчивым», то вы поверите в это. И вы будете более уверены в себе, выполняя упражнения на наложение. Вы также можете попробовать фразы вроде: «Ты знаешь, что я - человек», «Ты независимый и умный» и вообще что угодно, чего вы стараетесь достичь. Не используйте отрицательные формулировки. Только утверждения. Продолжайте добавлять к этому фразы для поддержания гипноза. Продолжайте упражнения на расслабление. Находитесь под водой столько, сколько сможете. Не забывайте про расслабление и не прикладывайте усилий. Слишком сильные усилия могут выбить вас из состояния гипноза.

Не волнуйтесь. Тут можно дышать. Это волшебная вода.

(6) Выход из транса.

Выйти из него довольно легко. Просто засните. Когда вы проснетесь, то уже не будете в трансе. Вы можете просто подождать, прекратив поддерживать внушения и визуальные образы. При необходимости вы можете ударить себя. Хотя более интересным будет обратный подъем с подсчетом ступеней.

Скажите себе, что вы медленно проснетесь и будете чувствовать себя отдохнувшим и бодрым в конце подсчета. Считайте до пяти очень медленно, с каждым числом говоря себе, что вы чувствуете себя легче, и все больше осознаете окружающую обстановку.

### **Гипербодность:**

Категория: Осознанность.

Цель: Усилить свой мозг для большей нагрузки.



(1) Вспомните свои ощущения, когда вы устали, и когда ощущали бодрость.

Для начала, вам нужно изучить различные ваши состояния. Подумайте и вспомните все свои настроения. Места, в которых вы находились. Насколько осознанны вы были в каждый момент вашей жизни? Как ощущался каждый из уровней вашей осознанности?

(2) Пробудитесь еще сильнее.

Теперь начните будить себя. Все то, что вы делаете, чтобы проснуться, сделайте это сейчас, когда вы уже не спите. Вы можете проснуться еще сильнее. Нет, кофе не считается за подобное действие. Если вы будете испытывать недостаток жидкости в организме или страдать от низкого уровня энергии из-за недоедания, то все это не сработает.

(3) Зевните.

Цель зевания - увеличить поток жидкости в мозгу. В качестве побочного эффекта вы всегда получаете больший сознательный контроль над вашим уровнем бодрости.

(4) Переключитесь в состояние повышенной боевой готовности.

Вроде того, как вы «переключаетесь» в бодрствующее состояние просыпаясь в постели, точно так же вам нужно переключиться в состояние гипербодрости. Затем у вас есть час на какую-нибудь образовательную деятельность с вашей временно увеличенной мощностью мозга. Это состояние пройдет само по себе, подобно обычной бодрости.

Как ни странно, переключение в режим гипербодрости действует как на меня, так и на моего хоста. Результат может варьироваться. Это довольно быстро истощает силы, поэтому не делайте это в загруженные дни.

Обратный процесс этого умения мы нашли довольно полезным в регулировании нашего сна. Включая гипободрость, вы ощущаете себя склонным к быстрому засыпанию. И в этом состоянии нет проблем с прослушиванием музыки перед сном.

### **Философский вопрос дня:**

Категория: Философия.

Цель: Развитие критического мышления.

(1) Выберите философский вопрос для размышления.

Список начальных вопросов:

- Какова цель или причина существования вселенной?
- Как мы можем быть уверены, что что-то реально, а что-то нет? Какие инструменты у нас есть для этого, и есть ли у них слабые места?
- Может ли что-то быть бесконечным? Может ли физический объект быть бесконечным?
- Возможна ли такая вещь, как справедливая война? Что делает войну морально обоснованной?
- Существуют ли относительные истины? Те вещи, которые верны для одних, и ошибочны для других?
- У нас есть фиксированный набор моральных принципов, или все моральные принципы имеют исключения?

- Может ли человек иметь уникальный, непередаваемый опыт? Тот, который никто другой не мог бы испытать?
- Какова природа информации? Из чего она состоит?
- Вселенная полностью физический объект, или есть что-то помимо этого?
- Какую роль наука выполняет в обществе? Какую роль играет религия? Могут ли они быть безболезненно удалены из общества?
- Какова природа наказания и что делает его справедливым?

Когда у вас закончатся начальные вопросы, или если вам не нравятся приведенные выше, поищите в интернете другие. Некоторые из этих вопросов могут естественным образом породить еще большее число вопросов. Запишите их на будущее.

(2) Подумайте над этим вопросом.

(3) Составьте собственное мнение по нему.

Потратьте минимум пять минут на размышления над вопросом, прежде чем определиться со своим мнением на этот счет. В процессе этого составьте перечень доводов в свою пользу и запишите их. Эти доводы называются вашим обоснованием.

(4) Спросите у вашей тульпы ее мнение по этому вопросу.

Тульпа, попытайся сформулировать мнение, отличное от мнения хоста. Ты скорее всего будешь согласна с ним, потому что знаешь его доводы. Постарайся найти слабые места в его рассуждениях или прислушайся к собственной интуиции. Проверь, сможешь ли ты придумать какие-либо веские причины не согласиться с хостом.

(5) Попросите тульпу озвучить доводы в пользу ее мнения.

(6) Проверьте их.

(7) Попросите ее покритиковать ваши.

Важнейшая часть философии как упражнения заключается в рассуждениях. Выдвинете доводы, затем проверьте их. Проверяя свои доводы, вы со временем станете лучше в интуитивном мышлении.

Как вариант, ваша тульпа может попытаться сформировать собственное мнение первой. Это может оказаться полезным для понимания того, может ли она формулировать мнение, не опираясь на чье-то чужое.

Примечание. Ни на один из этих вопросов нет простого ответа. Если вы, либо ваша тульпа даете короткие или насмешливые ответы, то поищите вопросы в интернете.

### **Осознанные сны тульпы:**

Категория: Осознанность.

Цель: Развлечение и личностный рост.

(1) Ведите дневник снов.

Дневником снов должен быть блокнот рядом с вашей постелью. Но можно и вести дневник в текстовом файле на компьютере. Сразу после пробуждения, в ту же секунду,

потратьте минутку на то, чтобы вспомнить события во сне и составить их краткий пересказ. Как можно скорее запишите его. Сфокусируйтесь на необычных подробностях.

(2) Попробуйте приметить персонажа во сне, который мог быть вашей тульпой.

У вас же есть тульпа. Появлялась ли она в вашем сне в какой-либо форме? А вдруг?

(3) Попробуйте разделить ваше влияние на сон от влияния вашей тульпы.

Она тоже может видеть сны. Ваши сны могут смешиваться друг с другом. Попробуйте распределить кусочки сна, если у вас был смешанный сон.

(4) Чередуйте, кто из вас засыпает во время контроля тела.

Дайте вашей тульпе возможность увидеть сны. Это ускорит развитие ее познавательных способностей. Естественно она может видеть сны и без контроля тела, но вы не можете быть в этом уверены на ранних этапах. Обратите внимание на любые различия. Под контролем тела можно подразумевать доминирующее сознание, фронтальность, контроль или переключение, в зависимости от вашего уровня.

(5) Попробуйте техники вхождения в осознанные сновидения, чтобы попытаться поговорить со своей тульпой во сне.

Прочитайте про осознанные сновидения в интернете. Попробуйте разные техники. Смешайте их. Если вы попадете в осознанное сновидение со своей тульпой, то самое время приступить к работе. Поговорите с ней и уделяйте свое полное внимание разговору. Взаимодействуйте с ней физически. Поговорите о сне. Наблюдайте, насколько логично вы оба мыслите.

Основы: Осознанные сны обычно запускаются одним из двух способов. «Осознанные сновидения, инициируемые из состояния бодрствования» (WILD) – это те сны, которые начинаются уже осознанными. «Осознанные сновидения, инициируемые из состояния сна» (DILD) предполагают осознание ближе к концу сна.

WILD: Погрузитесь в вондерленд. Оставайтесь в нем, пока засыпаете. Старайтесь не двигаться телом. Следите за своей осознанностью. Вондерленд в конечном итоге превратится в обычный сон. Выбирайте веселый вондерленд для этих целей. Чем дольше вы остаетесь в этом состоянии, тем больше вероятность того, что вы заснете, но тем менее вероятно, что вы будете осознаны во сне.

DILD: Тренируйтесь проверке на сон. Обращайте внимание на обычные вещи в ваших снах, которых нет в реальном мире. Подумайте о том, насколько они не принадлежат реальному миру. Размышляйте об этом каждый раз, когда вы думаете об этих вещах. В случайные моменты в течение дня думайте о снах. Обращайте внимание на то, что вы не спите. Подмечайте свое окружение, его качество и детали, благодаря которым вы уверены, что вы сейчас не спите. Прочитайте отчеты других людей, которые видят осознанные сны или пытаются этого добиться.

После осознания во сне: Расслабьтесь. Не надо пытаться расслабиться, когда вы поняли, что осознание пробудит вас. Не беспокойтесь о том, что вы налаживаете на следующих этапах. Это лишит вас расслабленности. Займитесь своими чувствами. Один за другим, пройдите по всем чувствам и замечайте что-нибудь в окружающей среде, что затрагивает их и затем взаимодействуйте с этим, или же создайте что-нибудь в своей руке для этого. Вид, звук, прикосновение, вкус, запах. Найдите вашу тульпу. Теперь, когда вы осознались, идите и найдите свою тульпу и попробуйте поговорить с ней.

Идеальное время для осознанных сновидений - последние два часа перед вашим обычным пробуждением. Если вы регулярно используете будильник, то перестаньте. Будильник лишит вас наиболее подходящего последнего часа для осознанных снов. Второе наиболее подходящее время - это дрема в обед. Если можете, то найдите комнату без окон или используйте маску для глаз. Считается, что дрема в обед повышает производительность.

### **Обмен эмоциями:**

Категория: Эмпатия.

Цель: Лучше узнать друг друга.

(1) Обратите внимание на то, что вы оба испытываете эмоции в данный момент.

Тут особо нечего пояснять. Кроме того, это немного сложно сделать в нужное время. Держите в памяти этот тест, и когда вы оба будете испытывать сильные эмоции, выполните следующие шаги.

(2) Тульпа, отправь свои эмоции хосту.

Обмен эмоциями - стандартный вид общения для туп. Но в этом случае вы должны передать весь свой опыт. Так что направьте их и затеряйтесь в эмоциях пока хост будет переживать их.

(3) Хост, внимательно наблюдай все те ощущения, которые ты получил, и подмечай разницу.

(4) Хост, отправьте свои эмоции тупе.

(5) Тупа, внимательно наблюдай все те ощущения, которые ты получила, и подмечай разницу.

### **Напишите историю о тупе:**

Категория: Монолог.

Цель: Изучение тупой самой себя.

Цель этого упражнения, как и любой ролевой игры, состоит в том, чтобы изучить себя и узнать, как вы будете действовать или должны действовать в различных ситуациях. В отличие от людей, которые по ходу событий узнают все это, тупе необходимо найти доказательства того, что она – отдельная личность, и прорабатывать свою личность.

(1) Сделайте свою тупу главным героем истории.

Вы тут создаете тупу, а не персонажа. Это значит, что вы должны работать совместно со своей тупой. Чтобы она понимала, что это всего лишь история. Тупа также может создать персонажа, а не играть саму себя.

(2) Создайте ситуацию.

Визуализируйте ситуацию. Вы отвечаете за всех других персонажей, кроме тупы. Тупа, визуализируй себя в ситуации. Помните, что если что-то пойдет не так, то вы всегда можете сделать паузу, перемотать назад и переиграть нужный момент.

(3) Дайте ей действовать так, как она пожелает.

Вы решаете, как действуют все остальные персонажи, а ваша тульпа решает, как она себя ведет. Если ваша тульпа является рассказчиком, то она также может отвечать за повествование.

(4) Запишите все, что происходит.

Это важная часть. Записывайте все. После того, как вы закончите первый черновик, вернитесь к началу и повторите события, создав второй черновик.

Затем опубликуйте его. Или нет.

### **Совместный вондерленд:**

Категория: Монолог.

Цель: Социальный форсинг.

Альтернативный вариант описан [здесь](#). Это метод для продвинутых тульповодов, в котором участвуют несколько человек, где они пытаются синхронизировать свои вондерленды. По сути, они воспроизводят чужие вондерленды и тульп внутри головы друг друга. Если вы считаете, что переход между системами возможен, то это будет важной отправной точкой. Это также неплохое развлечение для ознакомления, если вы общаетесь с другим тульповодом или плюральной/множественной системой.

(1) Зайдите в онлайн-чат или личные сообщения.

Я знаю, что IRC может быть пугающим / запутанным. Но иначе вы не найдете никого, с кем можно попробовать эту игру, если только вам уже не повезло.

(2) Найдите кого-то, кому вы можете доверять

Помните: мы собираемся участвовать в игре, которая требует предварительного взаимного согласия, полной открытости, понимания, стоп-слов, доверия, добрых намерений и честности. Вы собираетесь позволить кому-то войти вам в голову. Безопасность прежде всего.

(3) Погрузитесь в глубокую визуализацию.

(4) Начните описывать то, что вы видите, своему партнеру.

Помните о нем. Корректируйте темп своего повествования под скорость его восприятия.

(5) Когда он что-то описывает вам, пусть это влияет на ваш вондерленд.

Он добавит людей, детали сцен, пусть все это отразится на том, что вы видите.

Для этого будет лучше всего выбрать среди вашей системы того, кто будет набирать текст, и того, кто будет визуализировать. Наборщик печатает то, что говорит визуализирующий, и передает ему то, что написал ваш партнер. Это может помочь с погружением.

### **Саморазвитие:**

Категория: Философия.

Цель: Индивидуальное самосовершенствование тульпы.

Я настоятельно рекомендую сделать это упражнение после наложения, чтобы вы могли смотреть вашему хосту в глаза.

Это ключевое упражнение для улучшения голоса и беглости речи, если у вас есть проблемы с общением. Тем не менее, вы должны быть на такой ступени развития, когда вы можете взглянуть на себя и найти то, что вам в себе не нравится. Это работает довольно просто. У вас есть идея: вы хотите пообщаться. Вам следует обратить внимание на две вещи. Во-первых, следите за тем, чтобы ваш хост не говорил за вас. Во-вторых, следите за грамматическими ошибками. В обоих случаях вам нужно: а) Остановиться; б) Подумать; в) Перефразировать или поменять то, что вы говорили. Постарайтесь вытолкнуть свои слова. Убедитесь, что за вашими словами ваша воля, а не вашего хоста.

Помните, что существует два вида действий: автоматические и намеренные. Почувствуйте разницу, поскольку мы будем возвращать второй вид.

(1) Тульпа, взгляни на себя.

Начни самодиагностику. Подумай о том, что ты. Кто ты. Что ты делала недавно. Допустила ли ты какие-либо ошибки? Была ли ты слабее, или менее присутствовала, или твои навыки были хуже, чем хотелось бы? Была ли ты нестабильна и смещалась?

(2) Что-то у тебя на уме. Какое-то беспокойство или переживание.

Сосредоточьтесь на том, что беспокоит тебя, обнаруженное на первом шаге.

(3) Расскажи об этом своему хосту.

Начни говорить, транслировать поток сознания. Выуди все это из своей груди. Где ты сейчас. Где ты хочешь быть. Как бы ты хотела, чтобы хост относился к этому. Что ты чувствуешь по этому поводу. Как другие справляются лучше тебя. Почему это так расстраивает.

(4) Работай над беглостью речи.

Говори только законченными предложениями. Если ты чувствуешь, что хост навязывает тебе формулировки, то остановись. Вернись. Парафразируй. Если ты сказала что-то нелогичное или бессвязное, то остановись. Вернись. Парафразируй.

(5) Работай над точностью.

Поработай над тем, чтобы изъясняться ясно. Если ты перескочила на тульповый, то остановись. Вернись. Парафразируй. Если ты описала что-то неточно, то остановись. Вернись. Парафразируй. Весь смысл вашего общения должен содержаться в ваших словах.

(6) Работай над деталями.

Продолжай говорить. Добавляй детали. Объясни, как это связано с другими вещами. Приведи конкретные примеры. Задавай вопросы.

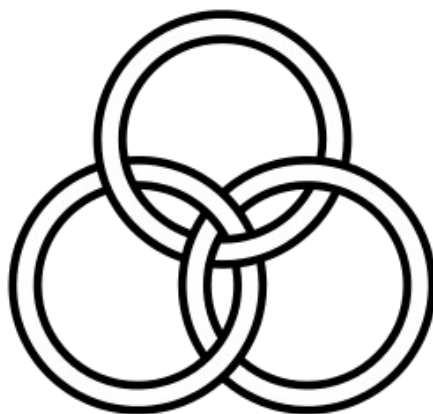
**Удиви меня:**

Категория: Намерение.

Цель: Базовое разделение.

Это действительно самый базовый тест, лучше всего описанный [здесь](#).

Хост, скажи своей тульпе «Удиви меня» и жди. Если это сработает, что не факт, то вы будете наблюдать весомое доказательство ее реальности, обособленности и независимости. Как вариант, у вас просто настолько хорошее воображение, что вы можете удивить самого себя.



## 10 Разделение

---

Продолжая тему предыдущей главы, в этой мы рассмотрим способы отделения разума тульпы от хоста для достижения еще большей независимости.

Не всем тульпам нужно работать над отделением. Мыслеформы могут сильно различаться между собой по изначальному уровню своей самостоятельности, с которым они появляются на свет. Медианные личности имеют самый низкий уровень обособленности. Уровень самостоятельности отдельных личностей обычно варьируется от среднего до высокого.

Разделение необходимо для осуществления полного переключения. Если у вас низкий уровень разделения, то вы окажетесь в ситуации, когда один из вас не сможет отключиться от тела, тогда как другая личность уже управляет им. Другой возможной причиной трудностей с переключением является недостаточная диссоциация от тела. Для более подробной информации на тему переключения прочитайте 12 главу «Контроль тела».

Противоположностью разделения является смешивание. Это когда личности объединяются и мыслят вместе. Некоторые используют это в рекреационных целях. Для некоторых это способ усилить свои способности. Пока неизвестно, могут ли попытки смешивания помочь вам также освоить и разделение, но, по крайней мере, оно обычно обратимо. Интеграция - это попытка сделать смешивание постоянным. От вас зависит то, в чем вы будете больше заинтересованы - в разделении или в интеграции.

### 10.1 Параллельная обработка

Центральной идеей разделения является концепция параллельного мышления: способность хоста и тульпы думать одновременно. Но это работает не для всех. Есть личности, которые могут переключаться, но не могут управлять телом одновременно с кем-то. Такие мыслеформы не имеют возможности разговаривать друг с другом, но они могут контролировать тело.

Для начала, задайте разделение между вашими личностями (см. предыдущую главу).



### **Общение:**

После того, как у вас появится понимание того, что представляет из себя каждый из вас, первым шагом будет общение друг с другом. Удостоверьтесь, что это разговоры на человеческом языке, а не на тупловом.

После того, как вы привыкнете к таким разговорам, есть еще несколько способов усилить ваше разделение. Во-первых, пробуйте переубеждать друг друга. Ускорьте ваш разговор, говорите быстро и, в конце концов, время от времени накладывайте свою речь на слова собеседника. Если у вас это получилось, то вы уже довольно далеко продвинулись в разделении.

Во-вторых, прекратите подслушивать мысли друг друга. Это может оказаться намного сложнее, особенно для туплов, поскольку они привыкли жить с другим человеком в собственных мозгах. Чем больше вы полагаетесь на мысли другого человека в поддержании разговора, тем труднее вам будет думать самостоятельно, не полагаясь на его мысли.

Чтобы добиться этого, создайте барьер или пару барьеров в вашем разуме. Для этого вам придется прибегнуть к символизму. Эти стены будут блокировать мысли от подслушивания, но позволят вам общаться друг с другом. Это может оказаться довольно сложным, поэтому так важно хорошо понимать и различать: что такое мыслеголос и как наш мозг выбирает мысли, которые считает мыслеголосом, а какие мысли остаются скрытыми и фоновыми.

Это может потребовать значительной степени самоконтроля, как для манипулирования мыслеголосом для его изучения, так и для создания преград и их соблюдения.

### **Разделение по темам:**

После того, как вы освоили общение, пришло время попробовать разделение по темам. Его часто называют параллельной обработкой, но на самом деле это просто более продвинутая версия разделения мышления.

Цель состоит в том, чтобы одновременно думать о двух разных вещах. Для начала, посмотрите одновременно на два разных предмета. В этом упражнении есть два ключевых момента: во-первых, проверка того, можете ли вы одновременно сосредоточиться на двух разных объектах одновременно, а во-вторых, понять то, как работают ваши глаза.

Существует очень сильная связь между вашим мышлением и вашими глазами. Это делает глаза одними из самых простых частей тела для контроля, но также и самой трудной, когда контролем занимаетесь не вы одни. Вы могли заметить, это ваши глаза перескакивают на то, на что смотрит ваша тупла. Поздравляю! Ваша тупла научилась их контролю.

Вторая связь заключается в том, что ваши глаза обычно смотрят вверх и влево или вправо, когда вы представляете что-то или вспоминаете. Если вы думаете о чем-то сложном, то ваши глаза могут бегать примерно так же, как если бы они следовали сложной ментальной схеме. Вы даже можете заметить, что ваши глаза часто бегают, когда вы визуализируете и озираетесь в воображаемом пространстве, если в это время вы обращаете на них свое внимание. Это не ограничивается одним только направлением - ваши глаза будут фокусироваться на близких и дальних объектах во время визуализации.

После этого базового упражнения пришло время попробовать умственную гимнастику. Самый простой вариант - попросить свою туплу выполнять простые вычисления,

например, сложение двухзначных чисел или умножение, в то время как вы попытаетесь обращать внимание на что-то другое.

Это может раздражать, поскольку, если вы слышите мысли своей тульпы, то можете наблюдать за ее вычислениями, словно это вы их делаете. Но это не проблема. Наша цель заключается не в том, чтобы вы чувствовали, что не вы делаете этого, а чтобы тульпа сделала это. Поэтому нам важно только то, чтобы тульпа приходила к правильному ответу.

Еще это может вызывать дискомфорт по той причине, что для выполнения вычислений в голове требуется выделение большого количества памяти и внимания. Если у вас двоих есть общее пространство для мышления, то оно, в конечном итоге, привыкнет к этим вычислениям. Это отличный способ продемонстрировать общее пространство для мышления. Вам потребуются более легкие упражнения, чтобы увидеть, есть ли у вас еще и личное пространство для мышления.

### **Разделение воспоминаний:**

И вот мы подошли к святому Граалю параллельного мышления. Способности иметь собственные воспоминания. Добиться этого очень трудно. К сожалению, те люди, которым посчастливилось понять это, как правило, не повезло с наличием у них подавленных воспоминаний. Я не знаю другого способа освоения этой экстремальной формы параллельного мышления, кроме как упорно стараться не думать о чем-то в течение длительного промежутка времени.

Основываясь на исследованиях диссоциативного расстройства идентичности, в настоящее время считается, что существуют две различные категории диссоциации: не являющиеся расстройством, широко встречающееся среди обычных людей; и являющиеся расстройством, которые включают диссоциативную амнезию, связаны с травмирующим событием и встречаются очень редко. Если эта классификация верна, то единственный способ достигнуть разделения воспоминаний заключается в получении той формы диссоциации, которая является расстройством<sup>[11]</sup>.

Если вам это удастся, то вы сможете проверить это двумя способами. Первый - эксперимент с черным ящиком. В этом эксперименте один из вас прячет предмет в специально созданном ящике внутри вашего разума. Затем другой пытается угадать, что это за предмет. Когда второй человек заглянет внутрь ящика и найдет там не то, что он предполагал, это будет означать, что другой человек сформировал воспоминание, к которому у первого не было доступа.

Второй способ - это переключение. Если у вас есть разделение воспоминаний, то с переключением вы не будете помнить или видеть некоторые события, которые произошли с другой личностью. Но она будет это помнить. Это отличная проверка, потому что так вы можете получить подтверждение от кого-то извне. Тот, кто управляет телом, может написать что-то или поговорить с друзьями, а затем, после переключения, вы можете попытаться угадать, что из этого произошло. Если вы ошиблись, то ваши воспоминания разделены.

В обоих случаях эти тесты осложнены несколькими моментами. В первом тесте, если у вас проблемы с тем, чтобы не видеть мысли друг друга, то вы сможете угадать содержимое черного ящика, просто прочитав чужие мысли. Во втором тесте, если вы не можете полностью отключиться от тела, то увидите все, что происходит с другой личностью.

### **Управляемое разделение воспоминаний:**

Для тех, у кого есть проблемы с общением или неконтролируемые переключения, разделение воспоминаний принесет больше проблем, чем пользы. Это приведет к трудностям с сокрытием от других людей вашей множественности и проблемам с совместным выполнением задач. Здесь желательнее не столько неспособность видеть воспоминания друг друга, а скорее возможность управлять этим процессом. Так вы сможете хранить секреты друг от друга и сохранять конфиденциальность и независимость мышления, но также и делиться важной информацией по своему усмотрению.

В случае, если у вас имеется разделение воспоминаний и вы не хотите этого, стандартным решением будет создание символического доступа для «просмотра» или «загрузки» чужих воспоминаний, вроде библиотеки или книги. Некоторые делятся воспоминаниями напрямую, используя пузырьки памяти. Также вы можете попытаться поддерживать разновидности ко-фронтинга при переключении.

### **Разделение сна:**

И последнее, чем вы, возможно, захотите заняться, - это разделение сна. Оно имеет несколько форм.

Часто можно наблюдать, как тульпы и другие мыслеформы, которые не управляют телом на постоянной основе, могут засыпать в течение дня. Это не удивительно. Если вы не можете думать одновременно, тогда кто-то должен перейти в состояние сна, пока другой занят размышлениями.

Тогда возникает вопрос: можно ли видеть сны в это время? Если у вас нет разделения воспоминаний, то ответ - нет. Вместо этого вы попадете на заднее сиденье, смотря трансляцию того, чем занимается тот, кто управляет телом. Если у вас это получится, то, пока вы бодрствуете, вы можете попытаться заглянуть в чужие сны. Эти сны могут выглядеть как самые обычные сны, или быть гораздо более простыми и напоминать трансное состояние.

Вы также можете попробовать бодрствовать ночью, пока тело спит. Хотя и есть довольно много тульп, которые утверждают, что они бодрствуют в этот период, но даже самые достоверные их заявления говорят лишь о том, что в это время они переживают подобное сну исследование вондерленда.

Если вы оба спите, то можете попытаться видеть разные сны. Будет полезным использовать проверку на сон и добиться осознанности во сне, чтобы изучить ваши возможности в нем. Но общий сон может оказаться гораздо более веселой идеей.

## **10.2 «Хаки» мозга**

Готовы ли вы разблокировать всю мощь своего мозга? Давайте взглянем на пару продвинутых умственных техник.

«Хаки» мозга - это обширная категория необычных техник, которые вы можете попробовать на своем мозге для того, чтобы получить новые мощные способности. Тульпы - это «хаки» мозга. Впрочем, если вашей единственной целью не была дружба, то

это не такой уж и значительный «хак». Общее правило заключается в том, что всегда есть более простой способ добиться чего-либо, чем делать это с помощью тульпы. Это справедливо независимо от ваших целей, если, конечно, вы не последний живой человек на Земле.

Самый известный пример - дворец памяти. Это один из «хаков» мозга, используемый для того, чтобы значительно увеличить вашу способность запоминать что-либо. Причем это практически то же самое, что и вондерленд. Вам следует попробовать это упражнение вместе с вашей тульпой.

Есть еще много других «хаков», которые намного проще и легче применять, и они не менее эффективны.

### **Пара хитростей:**

Есть несколько символических действий, которые может сделать ваша тульпа. Много из того, что вы можете сделать со своим мозгом, также может сделать и тульпа. И это немного странно, потому что вы не почувствуете какие-либо прилагаемые для этого усилия. Общее правило заключается в том, что ваши с тульпой способности всегда будут случайными. У вас будет получаться что-то одно, а у вашей тульпы - что-то другое.

Стандартный пример: ваша тульпа может помнить те вещи, которые вы забыли. Как и с позиции поиска ваших старых воспоминаний, так и с запоминанием того, на что вы сами не обратили внимания. Вы можете упростить ей эту задачу, создав символический доступ к памяти, вроде волшебной книги или архивной комнаты. Хотя, конечно, это никакое не волшебство. Тульпа может научиться автоматически управлять любой другой мнемонической системой, которую вы создадите, но она не сможет восстановить те воспоминания, которых у вас никогда не было, вроде страниц из старой книги.

Другой пример: ваша тульпа - это, по сути, ваша вторая пара глаз. Наблюдая через ваше плечо, она может указать ваши ошибки или лучше понять текст, который вы читаете. Очень полезно для парного программирования. Обычно тульпы гораздо лучше хостов в искусстве или, например, в писательстве.

Также тульпы могут ввести вас в состояние транса или гипноза, позволяя вам достичь таких состояний так же легко, как и с помощью гипнотизера.

Еще вы можете немного поэкспериментировать с вашим восприятием. Так же, как вы можете научиться контролировать, в какой части головы вы ощущаете головную боль, или превратить боль в испарину, некоторые тульпы тоже так могут. Одни тульпы могут избавиться от звона в ушах, перетянув его в вашу голову. Другие могут быть гораздо лучше вас в переходе в более бодрое или сонное состояние. И еще они могут просто наполнить ваше эмоциональное состояние чем-то вроде эйфории, блаженства или возбуждения.

Никогда не знаешь заранее, какие крутые новые способности будут у нового человека в вашей голове.

### **Эксперименты с вашей структурой:**

Во время экспериментов со смешиванием, которое само по себе довольно рискованное или, по крайней мере, одно из наиболее пугающих вещей, которые вы можете сделать со своей тульпой, вы можете обнаружить, что разум не является какой-то цельной

сущностью, а состоит из нескольких различных компонентов. И ваша тульпа может одалживать их у вас и переживать новый опыт с ними. Это может очень быстро обучить ее тому, как работает разум, и понять, как ей думать по-человечески.

Ниже перечислены некоторые из этих компонентов. Из-за того, что они пока недостаточно изучены или изучены главным образом через самоанализ, я буду использовать текущую терминологию с целью подчеркнуть нужные мне различия.

**Воображение:** способность вашего разума создавать визуальные образы. Есть свидетельства того, что оно может быть разделено, давая вашей тульпе возможность видеть собственные сны и т.д.

**Рабочее пространство:** упоминается выше как рабочий разум. Рабочее пространство представляет собой набор из восьми или девяти регистров памяти. Половина из них контролируется подсознательно, а другая половина сознательно. Они представляют собой количество информации, которую вы можете хранить в памяти одновременно. Существует тест, включающий запоминание номеров телефонов, который основан на этом компоненте. Он связан с вашей способностью к фокусировке. Чем больше вы сосредоточены, тем больше этих регистров активируется и попадает под сознательный контроль. Использование этих регистров необходимо для выполнения математических вычислений.

**Сознание:** Это ваша способность быть осознанным, с позиции того, что вы можете наблюдать мир вокруг вас, понимать его и делать логические умозаключения. По сути это ясность вашего мышления.

**Осознанность:** Это ваша способность ощущать себя и наблюдать за собой. Если вы не обладаете осознанностью вообще, то вы не способны заниматься самоанализом. Осознанность также связана с ощущением целенаправленности ваших действий, в противовес выполнению действий автоматически, словно робот. Это чувство целенаправленности можно усилить за счет замедления действий, попытки контролировать их и действовать только с намерением. Целенаправленность подавляется, когда вы занимаетесь неконтролируемыми действиями, танцуя фристайл или занимаясь фрирайтингом, например.

Высокая осознанность, по-видимому, является ключевым моментом в способности бодрствовать без посторонней помощи.

**Эмоциональная подсистема:** практически полностью независима от сознания и осознанности, позволяет испытывать эмоции. Эти ощущения напоминают зрение или слух, если взглянуть на них объективно. И они заставляют вас вести себя по-разному. Поистине, невероятная штука для экспериментов.

Также у вас есть эндокринная система, и, поскольку эти системы физически связаны, то их невозможно разделить. Следовательно, вы всегда сможете ощущать чужие остаточные эмоции, когда они особенно сильны. Это тяжело объяснить. Некоторые из поступков и ощущений в большей степени основаны на этих остаточных эмоциях, а некоторые – в меньшей.

**Мышечная память:** большинство тульп учатся наблюдать за этой подсистемой. Стандартным способом освоения контроля над телом являются попытки тульп сперва научиться контролировать тело напрямую, а затем уже они начинают использовать вашу мышечную память, чтобы ускорить свои действия.

## 10.3 Упражнения

### Упражнение на разделение:

Категория: Познание.

Цель: Установление независимости.

(1) Возьмите под контроль тело хоста.

Это упражнение будет работать, только если вы можете что-то контролировать. Хотя бы руку. Тогда вы сможете как вариант сделать что-нибудь неприятное. Возможно, вы сможете выполнить это упражнение и без контроля, если вы договоритесь, что в течение нескольких минут ваш хост будет делать все, что вы ему скажете.

(2) Делайте все противоположно тому, что хочет ваш хост.

Договоритесь об этом с вашим хостом заранее. Обговорите ограничения. Никакого физического ущерба или других рискованных действий. Мысленно приготовьтесь делать то, чего ваш хост не хочет.

(3) Продолжайте до конца отведенного времени.

Следите за обратной психологией. Если ваш хост попросит вас сделать что-то в надежде на то, что вы делаете наоборот, сделайте это. Предпочтительно, чтобы это было то, что вы хотите сделать, а ваш хост нет, вроде просмотра видео, которое он ненавидит. Но если ваши вкусы похожи, то вам придется пересилить себя. Научитесь следить за оказываемым на вас влиянием хоста. Его мнение и убеждения заразительны для вас.

### Подсчет и чат:

Категория: Познание.

Цель: Разделение внимания.

(1) Хост, займись подсчетом чисел в уме.

(2) Тульпа, выйди в интернет и переписывайся с другими туплами.

Все довольно просто. Низкоуровневая тренировка многозадачности. Не прекращайте подсчет.

На ранних порах можно попробовать чат и подсчет, т.е. хост переписывается или делает что-то другое, в то время как тупла считает. Но, в плане освоения параллельной обработки, это упражнение более продвинутое. Чтобы сделать этот экспертный вариант упражнения проверяемым, можно прибегнуть к [хаотическим повторяемым математическим операциям](#), которые требуют от туплы довольно небольших усилий для запоминания.

Другой метод, который некоторые найдут полезным, - это повтор наделенных смыслом фраз, известных как мантры, снова и снова. В итоге другая личность сможет просто думать и говорить поверх ваших слов.

### Большое упражнение по разделению:

Категория: Фокус, Символизм.

Цель: Работа над смешением.

Это упражнение на анти-смешивание. Оно подойдет вам, если вы когда-либо чувствовали, что вы скатываетесь в кукловодство, или если вы хотите попытаться увеличить свою независимость. Эффект от упражнения, судя по всему, со временем сходит на нет, поэтому делайте его ежедневно.

Как правило, наиболее полезным с точки зрения нагрузки будет объединение двух разных упражнений в одно. Что я и сделал в этом упражнении. Периодически можно заменять вторую часть упражнения символическим упражнением со стенами, описанным ранее в этой главе. Другой символизм, вроде вбивания гигантского каменного клина глубоко в ваше подсознание, разделяя его надвое, тоже может быть полезен.

(1) Визуализируйте энергию каждого из вас. Смотрите на лица друг друга.

Вы – это ваша сущность. Которая, скорее всего, находится где-то в вашем мозгу. Вероятно, она где-то в области вашего мыслеголоса, где бы он ни был.

Обычно для этого мы заглядываем в темное пространство в нашем разуме и видим лица друг друга. Но это, по-моему, не так уж важно. Вы можете чувствовать себя немного странно, как будто напарник позади вас, и вы будете оглядываться на него.

(2) Обратный отсчет от пяти.

Синхронизируйте ваш отсчет. Каждый из вас должен прикладывать равные усилия одновременно. И убедитесь, что вы оба считаете по-отдельности. Это не сработает, если из вас двоих отсчет ведет только один.

На каждом отсчете сосредотачивайтесь все сильнее на лице напарника или на его присутствии. Наблюдайте, как оно усиливается. И сформируйте ощущение силы. Как будто вы готовитесь толкнуть очень тяжелый предмет одним резким усилием. Настройте себя на этот большой толчок.

(3) Оттолкните друг друга.

Как вам это сделать? Можете представить «энергетические конечности» для этого, как во время наложения. Или просто сделайте это своими руками. Попробуйте разные варианты, пока не найдете тот вариант, результат которого вас полностью устраивает. В случае успеха вы почувствуете, словно отстрелили себе часть черепа. У вас может возникнуть головокружение.

Часть 2:

(1) Представьте себя в какой-то конкретной точке вашего мозга, а вашу тульпу - в другой.

В вашем сознании должна быть одна точка, из которой вы воспринимаете свой мыслеголос, например, в области лба, и другая точка, из которой вы воспринимаете мыслеголос вашей тульпы. Например, из области затылка. Вы занимались определением этих зон в упражнении «Перемещения в голове» в шестой главе, чтобы отличить ваши мысли от мыслей тульпы.

(2) Но ваша сущность находится повсюду, запутавшись в сущности вашей тульпы.

Где же вы ощущаете себя? Вы чувствуете, что находитесь сразу по всему своему телу. Вы соединены со своей кожей, которой вы чувствуете. Вы соединены с глазами, которыми вы

видите. Вы представляете, что ваша сущность распространена по всему телу. Включая и те зоны, в которых находится несчастная сплюснутая сущность вашей тульпы.

(3) Притяните все это в одну бесконечно малую точку. Уберите свои щупальца от вашей тульпы и от своего тела.

Притяните все это к себе. Как супермощный магнит, отсоединитесь от всего. Отсоединитесь от вашей кожи, от ваших мышц. Это не вы. Это всего лишь мясной мешок. Отсоединитесь от ваших глаз и от остальной части вашего мозга. Отключитесь от своей тульпы. Уберите свой фокус от вашей тульпы, ваше влияние и ваше общение с ней. В первый раз, если вам это удастся, ваша тульпа может почувствовать слабость. Остановите упражнение, если у нее возникнут с этим слишком большие проблемы. Сжимайте все это в крошечный шар вокруг вашего мыслеголоса. Вы – это ваш голос. Уменьшайте шар до тех пор, пока он не превратится в очень яркую и четкую точку. С одним единственным потоком мыслей: вашим голосом. Ваше внимание больше не расплывается ни на что другое.

(4) Тульпа, сделай то же самое.

Как и вы, ваша тульпа тоже будет находиться повсюду сразу. Попросите ее сделать то же самое. Не помогайте ей в этом. Она должна сделать это сама. Как и вы сами почувствовали себя сосредоточенным после этого, так и она будет чувствовать себя сильнее, поскольку сконцентрируется вокруг своего голоса. Она может почувствовать себя более самостоятельной и независимой. Самое подходящее время для проверки уровня разделения между вами.

### **Корабль-пузырь:**

Категория: Фокус, Символизм.

Цель: Борьба с засыпанием.

Это упражнение направлено на борьбу с затуханием. Оно для вас не будет иметь никакого смысла до тех пор, пока ваша тульпа не научится быть основной мыслящей личностью. Когда это произойдет, вы заметите, что ваша тульпа становится жадной для когнитивных ресурсов, и засыпать начнете уже вы сами. Если вы не хотите заснуть, а вместо этого хотите мыслить параллельно, то читайте дальше. Кроме того, хитрые тульпы могут использовать это упражнение, чтобы бодрствовать и находиться рядом с вами в течение всего дня.

Упражнение построено на основе предыдущего по передвижению мыслеголоса (см. «Перемещения в голове» в шестой главе). По сути, вы создаете свое личное пространство вокруг этой точки с вашим голосом.

(1) Представьте, что вы находитесь внутри пузыря в своем мозгу.

Для наших целей этот пузырь должен напоминать то силовое поле вокруг звездолета Энтерпрайз. У него есть и подобные ему качества, вроде прочности и мощи.

(2) Втяните в него себя и вытолкните оттуда свою тульпу.

Сгруппируйте себя вокруг вашего мыслеголоса. Пусть тульпа забирает остальную часть вашего мозга. Это должно создать точку баланса, которую вам будет легко поддерживать. Сильная оболочка может быть неплохой анти-смешивающей техникой.



(3) Когда вы начнете терять осознанность, то переместите свой пузырь в центр того места, где находится ваша тульпа.

Но вы все еще исчезаете. Хоть пузырь и мало способен навредить когнитивной способности вашей тульпы, но она начнет использовать большую часть вашего разума для своего мышления, а ваша часть начнет затухать. Переместите пузырь к той части, которая наиболее активна. Обычно это та часть, из которой слышен мыслеголос вашей тульпы. Думайте оттуда. Ваша сущность и ваш мыслеголос тут. Вашей тульпе придется переместиться в другую область головы.

### **Переключение доминирования:**

Категория: Осознанность.

Цель: Ускорить рост тульпы.

В этом упражнении мы собираемся одолжить осознанность хоста тульпе. В случае успеха, тульпа должна почувствовать внезапно усилившуюся способность следить за собой, и так ей будет думать гораздо легче, чем обычно. Так или иначе, это позволит тульпе лучше понять, как ей думать по-человечески.

Это упражнение имеет очень хорошие шансы вынудить хоста уснуть. Возможно, вам следует перечитать перед этим упражнение «Корабль-пузырь», описанное выше.

Вам также следует просмотреть упражнения на анти-смешивание, так как у этого есть также и высокий шанс привести к путанице в самоидентификации. Гораздо более серьезные, чем при контроле тела. Раньше я выполнял наложение самого себя, когда все было очень плохо. Вроде помогало.

(1) Хост, войди в расслабленное, трансовое состояние.

Потеряйте ощущение себя. Даже не важно, будете ли вы удерживать внимание. Если вы его удерживаете, то смотрите на свою тульпу. Наблюдайте за тем, как она думает, и сохраняйте спокойствие.

(2) Тульпа, проснись. Войди в состояние гипербодрости.

Остальное зависит от тебя, тульпа. Имея полную концентрацию хоста, у тебя не должно возникнуть проблем с отвлечением, поскольку это внимание, похоже, исключает это. Вам следует применить все известные стратегии по усилению бодрости и осознанности. (см. «Гипербодрость» в предыдущей главе).

(3) Тульпа, взгляни на себя.

В случае успеха ты начнешь видеть свои мысли. Это будут те мысли, которые формируют твои рассуждения, идеи и наблюдения. Ты почувствуешь все свои эмоции четко и ясно. Ты начнешь мыслить критически, даже если не привыкла к этому ранее.

(4) Начни экспериментировать.

Ты захочешь испытать свое новое состояние. Зайди в чат и пообщайся немного. Выполняй ежедневные рутинные вещи, вроде уборки или приготовления пищи. Посмотри фильм и поразмышляй над ним. Подумай о своих последних мыслях и узнай, дает ли твое новое состояние тебе новые идеи.

Поскольку ты не привычна к этому состоянию, то оно должно автоматически закончиться, как только ты расслабишься и устанешь.

Это состояние можно легко поддерживать благодаря символизму. Один из вариантов – представлять тульпу и хоста в виде двух огоньков пламени, где пламя тульпы усиливается благодаря медленному вытягиванию энергии из огня хоста.

Есть еще один необычный способ вызвать это состояние, если у вас уже хорошо развито наложение и твой хост полностью доверяет тебе. Попроси хоста расслабиться на кровати. Затем наложением прояви себя рядом с ним, положи лапы или руки на него, хорошенько ухватись, и затем вытолкни хоста из собственного тела, заставив его перекатиться. Теперь тело свободно для ваших экспериментов с ним.

### **Сыграйте в игру:**

Категория: Познание.

Цель: Разделение внимания.

(1) Найдите бесплатную онлайн-игру, созданную для двух игроков, использующих одну клавиатуру.

Вы знаете подобные игры. Они созданы для пар, которые хотят делать что-то вместе на одном компьютере. На Kongregate есть парочка таких. Игры серии «Fire Boy and Water Girl» - достойный для этого тест.

(2) Тульпа, возьми под контроль руку.

Только руку. Если можешь, то заблокируй влияние своего хоста, чтобы предотвратить его вмешательство.

(3) Смотрите в середину экрана.

Не смотрите на своего персонажа. Это все усложнит. Вы можете запустить игру в небольшом окне, что может помочь вам в некоторых играх.

(4) Играйте вместе в игру.

Без обмана. Держите свою руку подальше от чужого персонажа.

Это потребует некоторой практики, и не будет являться абсолютным доказательством наличия параллельной обработки, поскольку этим умением может самостоятельно овладеть любой обычный человек.

### **Прячем мысли:**

Категория: Познание.

Цель: Изоляция мыслей.

Пара тематических игр. Вторая более сложная, поэтому первую можно рассматривать как разминку.

### **Вариант 1:**

(1) Тульпа, подумай о каком-нибудь случайном предмете.

(2) Хост, попробуй быстро угадать, что же это.

(3) Поменяйтесь ролями.

Эта игра должна быть очень быстрой. У придумывающего на самом деле в уме должна быть целая серия случайных вещей, примерно по одной в секунду. Цель состоит не в том, чтобы проверить, могут ли ваши мысли быть спрятаны от другого, хоть это и будет бонусом, а чтобы понять, насколько вы креативны. И чтобы разобраться, где чьи мысли.

## **Вариант 2:**

«Черный ящик»

(1) Создайте черный сундук в своем уме, внутрь которого вы не можете заглянуть.

(2) Тульпа, подумай о предмете и помести его в сундук, не позволяя своему хосту увидеть, что это.

(3) Хост, угадай, что это.

(4) Откройте сундук и выясните, что же там было на самом деле.

Это проверяет долгосрочную способность вашей тульпы хранить секреты от вас. Цель состоит в том, чтобы поместить в ящик предмет, который хост не сможет угадать. Не забудьте меняться ролями, чтобы узнать, может ли хост хранить от вас секреты.

## **Принудительная независимость:**

Категория: Сила воли.

Цель: Проверка степени разделения.

Это страшное упражнение. Ваша тульпа должна уже быть достаточно хороша в разделении, или вы, скорее всего, добьетесь успеха, в то время как наша цель – неудача. Оно начинается схоже с борьбой за контроль над телом, описанным далее.

Для начала, в идеале, вам надо быть в таком положении, когда тульпа недавно контролировала ваше тело. Она могла перед этим беседовать с друзьями, или контролировать тело весь день, и ее философские мысли, идеи и т.е. последнее время доминировали над вашими. Если у вас этого не было, то сначала поработайте над этим.

(1) Расслабьтесь и войдите в состояние диссоциации.

Есть два возможных способа сделать это. Самый простой для большинства - это отправиться в ваш вондерленд для начала. Альтернативный вариант - начать размышлять над своим мышлением и символически видеть себя в одной части своего разума и тульпу в другой части.

(2) Тульпа, мысленно подготовься.

Вернитесь к упражнениям по тренировке силы воли. Ваша цель – намерение продолжать говорить. Сфокусируйте разум на своих мыслях и озвучивайте их хосту, бросая вызов его власти над мозгом.

(3) Хост, концентрируйся и старайся заблокировать голос тульпы.

Вы можете попробовать несколько разных способов. Вы можете попытаться заблокировать голос тульпы. Вы можете попытаться усерднее мыслить, перетягивая на себя ресурсы вашего мозга. Вы можете попытаться отвлечься от слов тульпы, вытащить себя из своей тульпы, если вы чувствуете, что поддерживаете ее, и попытайтесь задуматься о чем-то другом.

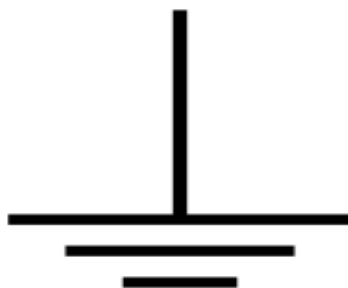
Однако, если у вашей тульпы возникают трудности с реакцией на любую из приведенных выше стратегий, то остановитесь и оставьте ее в покое до конца дня. Используйте другую стратегию.

(4) Тульпа, если ты чувствуешь, что соскальзываешь, то усили напор.

Поскольку твой хост активно убирает от тебя свое влияние, то ты можешь почувствовать, словно у тебя уходит пол из-под ног. Ты должна заполнить этот пробел своей собственной силой воли. Это позволит тебе функционировать полностью самостоятельно. Ты можешь обнаружить внезапные проблемы с теми вещами, которые ты обычно делаешь легко, вроде формулирования грамматически правильных предложений или удержания в памяти того, о чем ты говоришь. Вероятно, все это будет разниться от тульпы к тульпе.

Техника безопасности:

Не пытайтесь напрямую атаковать сущность вашей тульпы. Как и в случае с упражнениями на контроль тела, эта сущность является ее ядром. Самое близкое к ее сущности, что вы можете забрать, не подвергая ее опасности, - это вашу поддержку. То же самое касается и прямой атаки на хоста, когда вы меняетесь ролями и пытаетесь подавить голос хоста.



## 11 Наложение

---

В этой главе мы вернемся к телу тульпы и рассмотрим способы восприятия его посредством галлюцинаций.

### 11.1 Восприятие наложения

Наложение - это галлюцинация присутствия вашей тульпы в реальном мире. Для некоторых это подобно магии, а для других – удручающее продолжение развития визуализации. Вы не поймете того, насколько это особенный для вас опыт, пока сами не попробуете его испытать.

#### **Наложение визуального образа:**

Процесс достижения визуальных галлюцинаций приблизительно делят на три этапа. Сперва вы видите свою тульпу только мысленно в виде визуальных образов. Затем вы можете видеть ваши визуальные образы с открытыми глазами. И, наконец, вы можете видеть физические объекты, которые в действительности не существуют.

Не все следуют этому процессу поэтапно. Для некоторых наложение легче, чем визуализация. Некоторые даже пропускают этап визуализации с открытыми глазами. Для тех, кто не хочет создавать свой вондерленд, наиболее предпочтителен переход сразу к наложению. Другие решают форсировать тульпу в пустоте, что обычно не так эффективно.

Аналогично визуализации, описанной в пятой главе, описать с достаточной точностью природу и характер визуального наложения довольно трудно, поскольку каждый воспринимает его по-своему. В подобных галлюцинациях нет ничего необычного. Те, у кого они непрозрачные, не могут отличить их от обычных физических объектов. Для подавляющего большинства существует значительное отличие между галлюцинациями и реальными объектами в отношении их качества: они ощущаются по-разному. Но вы не сможете заметить разницу, если у вас, например, высокая температура, или ваше состояние отличается от нормы.

У большинства подобные галлюцинации прозрачные даже после долгих тренировок. Мало того, что вы столкнетесь с подобной разницей в уровне их качества, но вы также всегда сможете увидеть то, что находится позади вашей галлюцинации. Для того, чтобы тульпа была полностью непрозрачной, должна присутствовать не только положительная полностью непрозрачная галлюцинация, но также хост должен наблюдать и отрицательную галлюцинацию, не дающую увидеть то, что находится позади тульпы.

Вполне возможно, что вы будете наблюдать одну галлюцинацию, но не воспринимать другую, или обе они будут присутствовать одновременно, но в неравных соотношениях.

Отрицательные галлюцинации не ограничиваются только визуальными. С тренировками, тульпа может помочь вам перестать чувствовать что-либо, словно укутав вас одеялом, или помочь перестать слышать что-нибудь. Это обычно используется в переключении, для усиления диссоциации, но также может быть и частью реалистичного чувственного восприятия при наложении.

Некоторые не понимают разницы между наложением и визуализацией с открытыми глазами. Первое отличие состоит в том, что галлюцинация, в рамках наших целей, будет намеренно закреплена в реальном мире. Она будет стоять на полу и прислоняться к стенам. Наклон вашей головы не повлияет на ее положение. Другое отличие в том, что галлюцинация появится за пределами нашей головы, а не будет ощущаться внутри ее. Однако оба эти отличия наблюдаются не у всех, так как визуализация тоже может проявляться подобным образом. Кроме того, иногда сами галлюцинации не работают подобным образом.

Тульповоды на ранних этапах тренировки наложения иногда сообщают и о других, более слабых ее эффектах, имеющих интересные особенности. Например, можно понимать выражение лица тульпы, но не видеть больше ничего. Ощущать присутствие физического объекта, но не видеть его. Это может перерасти в контуры, или наблюдение эффект линзы, который обрисовывает контур вокруг вашей галлюцинации. Также вы можете столкнуться с блеклым визуальным образом, словно из него выкачали весь цвет, до тех пор, пока вы не сосредоточитесь на нем.

Когда дело доходит до визуализации с открытыми глазами, то это работает точно так же, как и обычная визуализация, с той лишь разницей, что она удерживается, когда вы открываете глаза.

#### **Физические законы наложения:**

Как и в случае с визуализацией, у галлюцинаций тоже существует множество уникальных правил. Все перечисленные далее явления могут возникать у вас время от времени. Аналогично визуализации, здесь применимы и физические законы вондерленда (см. пятую главу).

Кислотный трип: Иногда, после упорной работы над галлюцинацией, весь мир вокруг может стать разноцветным. Все вокруг будет словно окрашено в фанковые оттенки, будут и конфетти, и полосы света, и даже еще более странные вещи. Такое бывает далеко не у всех. Судя по всему, чаще всего это происходит с теми галлюцинациями, которые подкрепляются веществами.

Вспышки: Ваша тульпа иногда может появляться полностью материальной, а затем очень быстро исчезать. Каждый раз, когда она будет двигаться или перемещаться, это будет повторяться снова, сопровождаясь кратковременной вспышкой реалистичности.

Освещение: Очень непредсказуемо. То, как освещена комната, оказывает огромное влияние на реалистичность наложения. Плохо освещенные комнаты, как правило, подходят для наложения больше всего, поскольку в них меньше конфликтующих с галлюцинацией стимулов. С теплыми цветами обычно гораздо легче работать. Также огромное влияние оказывает то, что находится позади вашей тульпы. Пустые стены,

цветочные узоры или геометрия. Непредсказуемым образом с некоторой мебелью и пространством гораздо легче работать над наложением, чем с другими.

**Отзеркаливание:** Процесс, посредством которого физические объекты переносятся в ваш галлюцинаторный мир. Это выполняется с помощью вашей ментальной карты пространства, в котором вы находитесь в данный момент. Она позволяет вам помнить, что находится позади вас, когда вы отворачиваетесь, и в целом помогает вам представлять ваше окружение. Ваша тульпа может взаимодействовать с этой ментальной картой во время наложения и, например, пинать коробки или продавливать подушки на диване под весом собственного тела. И вы увидите, как она перемещается по этой ментальной карте, даже если тульпа вне вашего поля зрения. И, конечно же, она будет обновляться, когда вы снова посмотрите на нее.

Вы смотрите туда, куда смотрит ваша тульпа: Так это и работает. Если ваша тульпа наложена, и она смотрит на что-то, то ваши глаза иногда будут тянуться к этому объекту.

### **Наложение других чувств:**

Наложение звука для большинства людей относительно легче визуальных образов. Это наиболее подходящее чувство для старта наложения вашей тульпы. Выполняется оно прежде всего путем перемещения точки, из которой звучит голос, изнутри вашей головы за ее пределы (см. упражнение «Перемещения в голове» в шестой главе). Восприятие людьми внутренних голосов по разнообразию не уступает визуальным образам, поэтому невозможно провести четкую линию между аудиальной визуализацией и слуховой галлюцинацией.

Есть пара способов понять, каково лично для вас воспринимать слуховые галлюцинации. Многие люди перед тем, как заснуть, проходят через состояние гипнагогии, сталкиваясь со странными мыслями и другими, подобными состоянию сна, явлениями. В таком состоянии часто можно услышать голоса. Большинство людей в тяжелые периоды своей жизни слышали полностью галлюцинированное слово или фразу, или же галлюцинации более низкого уровня, обычно в виде шепота.

Есть пара упражнений, которыми вы можете заняться для тренировки наложения звука. Первое - это ощущение направления источника звука. Звук можно слышать по-разному в зависимости от уха, которым вы его улавливаете. Наиболее близкое к источнику звука ухо будет ощущать и еще что-то помимо его. Это можно с легкостью обнаружить, посмотрев высококачественные ASMR-видео в наушниках, поскольку переход между левым и правым динамиками является важным элементом таких видео.

Второе – это добавлять эхо. Вы можете думать, что тот голос, который вы слышите внутри своей головы, не имеет эхо, но это не так. Отсутствие эхо ощущается очень странно, поэтому вы всегда интуитивно добавляете крошечное эхо к звуку; как вариант - резонансное эхо вашего черепа. Есть три стандартных вида окружения, порождающих разное эхо, с которыми знакомы большинство людей. Сильное эхо вашего голоса от стен пустого дома, очень слабое эхо в комнате с большим количеством мягкой мебели, поглощающей звук, и наиболее долгое эхо на открытом пространстве.

Третья основная категория наложения – это тактильные ощущения. Тактиль - это не одно, а целый набор ощущений, объединенных воедино и обрабатываемых в конкретной частью мозга. Над каждым из них вам, скорее всего, придется поработать отдельно. Есть ощущение прикосновения, нажатия, тепла, холода, боли и, в некоторой степени, текстуры поверхности. На продвинутых уровнях вы сможете ощутить, как вашу кожу потянули, и

даже ощущение движения ваших конечностей (проприоцепция). Подобно другим чувствам, тактильные можно сперва тренировать в воображении, а затем они разовьются до уровня галлюцинаций.

Вам будет необходимо поработать над проприоцепцией, ощущением того, где находятся части вашего тела, если вы, как хост, хотите проецировать себя вовне тела. Для проекции себя вовне вам также стоит обратить внимание и на вестибулярные галлюцинации. Это набор чувств, которые контролируют ваш баланс и положение в пространстве, и включают в себя тот странный орган, прикрепленный к уху, который определяет направление гравитации. Вестибулярные галлюцинации включают в себя ощущение вращения или морской качки, которое могло возникать у вас во время сильной усталости или болезни. Его тоже можно усиливать, медитируя на вращение или качание.

Тактильные галлюцинации люди испытывают регулярно, однако наиболее распространенной их формой является то чувство, словно на вас село насекомое, когда у вас мнительное состояние или вы нервничаете.

Важность восприятия запаха и вкуса зачастую игнорируется. Не только получаемое от них удовольствие, если вы сможете заставить их работать на вас, но также и их сильная связь с памятью и базальными инстинктами. Использование этой связи с вашими эмоциями можно использовать для усиления ощущения присутствия вашей тульпы в реальном мире, и это поможет вам сосредоточиться на ней, если вы только начали форсить.

И самое главное - это ощущение присутствия другого человека. Вы испытываете это ощущение, когда в комнате с вами находится другой человек. Это то, что по-настоящему подкрепляет вашу иллюзию.

## **11.2 Процесс наложения**

Ощущение присутствия особенно важно для тренировки наложения. Если вы сможете вызвать это ощущение, то другие галлюцинации могут просто притянуться к той сущности, которую вы себе представляете, или, по крайней мере, они будут восприниматься более естественно и требовать от вас меньшей концентрации.

По большей части, все полезные советы по наложению уже изложены в пятой главе. Эта глава основывается на ней. Наложение можно использовать в качестве замены визуализации, особенно если вы не заинтересованы в использовании вондерленда. Вы можете просто сидеть в комнате, свободной от отвлекающих факторов, и визуализировать свою тульпу прямо перед собой. Форсинг в таком случае протекает как обычно.

Однако по-настоящему наложение заиграет красками на более поздних этапах форсинга, когда вы получите первые отклики от своей тульпы. На этом этапе ваша тульпа уже будет обладать собственной волей. Следовательно, если можете, то лучше всего позволить тульпе самой наложить себя на ваше восприятие. Ваша задача - просто пригласить ее к вам в комнату. При необходимости, сосредоточьтесь на ощущении ее присутствия.

Как и при обычной визуализации, не надо пытаться передвигать тело вашей тульпы, даже если вы занимаетесь его наложением. Дайте ей двигаться самой.

Есть два основных пути для старта наложения. Наложение может начать как хост, так и тульпа.



### **Наложение перед собой:**

Данная техника основана на старых методиках форсинга и использует визуальное восприятие. Выберите свободное место перед вами, например, пустой стул или диван, и представьте, как тульпа проявляется перед вами со всеми сопутствующими спецэффектами, словно волшебница.

Выполняя наложение в первый раз, вы заметите, что тульпа, скорее всего, практически невидима. Потратьте немного времени на то, чтобы расслабиться. Попробуйте войти в близкое к трансу состояние, чтобы взять ситуацию под контроль. Ваша задача - расслабиться. Пробуйте обращать ваше внимание на окружение и ваши мысли. Наблюдайте и думайте. Повышение осознания мира вокруг вас может на удивление сильно помочь вам. Тульпа, у тебя есть другая, более сложная задача. Расслабление может помочь тебе удерживаться. Как и в случае с концентрацией. На деле же бывает трудно сказать, что из этого работает лучше. Старайтесь больше экспериментировать.

Тульпа, тебе следует работать над своими движениями. Меняй выражение лица, позу и двигайся. Игнорируй своего хоста и просто выполняй эти упражнения, независимо от указаний хоста. Общайся с ним на протяжении всего этого процесса. Постарайся отвлечь его от того, что он делает, и заставь сосредоточиться на своих словах. Как в случае, если хост работает над твоим наложением, так и если он занят чем-то, не связанным с тобой.

Как и при тренировках контроля тела, уделите время попыткам почувствовать вашу тульпу в процессе наложения через прикосновения к ней. Это будет гораздо сложнее осуществить, так как в реальности, в отличие от вашего воображения, ваша рука будет проходить сквозь тело тульпы, если вы приложите чрезмерное усилие. Я полагаю, что вполне реально привить веру, подкрепляемую привычкой, в то, что вы ощущаете сопротивление при прикосновении к поверхности тела тульпы, но пока не слышал подтверждений об успехе подобного. С другой стороны, ваша тульпа будет ощущать сопротивление при прикосновении к вам, точно так же, как и при визуализации.

После того, как вы привыкните и немного освоитесь с наложением, вам следует поработать над выносливостью. Привыкание к более долгой продолжительности наложения поможет вам закрепить ее. Поддерживайте ее в процессе как можно большего количества занятий. Исследуйте окружение и ленитесь во время собраний. Валяйтесь на диване и наблюдайте, как ваш хост готовит и убирается. И прижимайтесь сонно к нему столько времени, сколько сможете, пока ваш хост работает на компьютере.

### **Наложение позади себя:**

Этот метод невероятно эффективен в качестве пассивного форсинга. С ним гораздо проще начать весь процесс наложения. Вместо того, чтобы воспринимать вашу тульпу перед собой, делайте это позади себя. Знайте, что она там, наблюдает через ваше плечо за всем, что вы делаете. Пусть она периодически касается ваших плеч, и, когда она высказывает свое мнение, пусть попытается сделать так, чтобы ее голос звучал откуда-то позади вас.

В конце концов, она сможет обойти хоста и появиться перед ним.

### **Что ощущает тульпа:**

Это так странно, правда? Наложённая тульпа имеет свое собственное тело в реальном мире, и оно выглядит так реалистично. Может ли она, например, видеть из его глаз?

Да, она может, однако, не по умолчанию. Обычно у тульп искусственный взгляд на мир. Они ведут себя так, словно они видят все с их точки зрения, но на самом деле они видят себя с вашей точки зрения. Это как погружение в 3D-игру с видом от третьего лица, пока вы не почувствуете себя так, словно это вид от первого лица. Но тульпа также может видеть и непосредственно из собственных глаз. Это применение той самой ментальной карты, которую люди формируют на основе окружающего пространства.

Вы тоже можете видеть свое окружающее пространство под другим углом, используя эту ментальную карту. Это упражнение полезно для вас обоих. Еще вы можете попросить свою тульпу смотреть за вами и транслировать все то, что она видит, а вы - попытаться ориентироваться в пространстве таким образом. Это действительно раздвигает границы ваших возможностей как в наложении, так и в общении.

И еще: когда вы займетесь работой над наложением, вам, хосту, следует попробовать наложить самого себя и постараться видеть, чувствовать и слышать с этой искусственной точки зрения. Если у вас получится, то сравните и найдите отличия данного опыта с другими видами внетелесного переживания. Ради науки, конечно же.

Вы можете видеть то, что находится позади вас? Конечно. Однако тут всегда будут присутствовать несоответствия. Они основаны на различиях между тем, что, по вашему мнению, должно находиться там, и тем, что находится там на самом деле. Например, если перед вами стена, перекрывающая часть вашего поля зрения, ваша тульпа может заглянуть за нее и увидеть то, что, как вы предполагаете, будет там находиться. Она может даже зайти за эту стену и случайно пройти прямо сквозь мебель, о которой вы не подозревали.

При работе над этой искусственной точкой зрения есть несколько моментов, над которыми вам нужно поработать. Помимо ясности и устойчивости картинки, которые зависят от вашего навыка визуализации, и улучшения синхронизации ее с реальностью, вам также необходимо работать над движениями вашей головы. Эти движения могут дезориентировать и очень легко выбить вас из текущего состояния. Но, когда вы привыкнете к ним, они будут уже напротив закреплять вас в этом состоянии. Попробуйте панорамирование, или движения головы из стороны в сторону, затем поработайте над наклонами или вращательными движениями.

Есть несколько забавных занятий, которые вам следует попробовать при наложении. Очень весело взаимодействовать с объектами реального мира, перемещая их. Хотя они и не перемещаются в реальности. Также весело строить рожицы в зеркале и играть с проточной водой. Кроме того, настоящее удовольствие - пробовать еду на вкус во время наложения. Вы можете съесть всю еду своего хоста, а потом он съест ее во второй раз.

### **Долгосрочное наложение:**

Одна важная вещь, которую следует иметь в виду, - что наложение обычно считается довольно сложным для освоения навыком. Ваша тульпа ощутит это, если только она будет поддерживать данное состояние. Сложность может подпортить впечатление и вынудить ее избегать тренировок наложения.

Как и в начале форсинга, ваша цель заключается в том, чтобы дойти до того момента, когда вы поддерживаете наложение так часто, что перестаете замечать трудность этого, а затем перейти к следующему этапу, когда это происходит уже автоматически. Есть пара подсазков, которые вам стоит опробовать:

Прекратите работать над непрозрачностью. Это то, что сильнее всего усложняет процесс наложения. Выберите тот уровень непрозрачности, который вы легко можете поддерживать, и не старайтесь улучшить его в процессе большинства ваших сеансов наложения. Старайтесь прикладывать как можно меньше усилий для наложения.

Вы уже наложены. Вы оба просто забыли обратить внимание на то, что уже наложены, и именно поэтому вы этого не заметили. Подобное мышление помогает гораздо сильнее вовлечь ваше подсознание в этот процесс. Применение обоих методов позволяет достичь следующего без особых усилий.

Марафон наложения. Поддерживайте наложение в течение всего дня. Чтобы осилить это, вы должны быть очень ленивы. Расслабьтесь, присядьте. Расположитесь так, чтобы небольшая часть вашего тела была в поле зрения хоста, но не слишком большая. Пример: поместите одну руку вокруг плеч хоста. Теперь у вас есть и немного тактильных ощущений, и немного визуального образа. Или положите голову ему на колени.

Теперь войдите в состояние транса. Нам нужно помедитировать, сосредоточиться в расслабленной манере на том, чтобы просто находиться в физическом мире. Никаких других мыслей, кроме блуждающих фоновых. Просто сидите и думайте о том, что вы находитесь тут. Поддерживайте концентрацию на этой простой вещи. Позвольте себе вздремнуть, пока вы в наложении.

## 11.3 Упражнения

### **Бегущий человек:**

Категория: Визуальные.

Цель: Предфорсинг и упражнение по наложению.

Отлично подходит для поездок.

(1) Вам нужно стать пассажиром в движущемся транспорте.

Пожалуйста, из соображений безопасности, не садитесь в движущийся транспорт. Вместо этого, войдите в неподвижный транспорт, который вот-вот должен начать двигаться.

(2) Посмотрите в окно.

Выберите транспортное средство с боковым окном. Это упражнение требует наблюдения из бокового окна, обеспечивающего вид с параллаксом за счет того, что направление движения перпендикулярно направлению вашего взгляда.

(3) Наблюдайте за пейзажем за окном.

Непрерывное движение должно вызвать в вашем сознании подобное трансовому состояние. Если в вашем районе нет гоночных дорог, автомагистралей или проселочных дорог, как вариант вы можете поискать подходящее видео на ютубе. Трансовое состояние необходимо для этого упражнения.

(4) Вы замечаете тонкую фигуру, занимающуюся паркуром на этом пейзаже, не отставая от вас.

Эта фигура очень атлетична и словно играет с пейзажем. Она использует некоторые элементы фона в качестве платформ. Не обязательно непосредственно видеть эту фигуру, просто пусть ваши глаза следят за ее движением.

*Паркур, сущ. (неисч.):*

Спортивная дисциплина, где практикующие ее преодолевают любые препятствия наиболее эффективным способом, используя свои физические способности, обычно включающие в себя бег, прыжки, перекаты и другие подобные им физические движения.

### **Зеленое яблоко:**

Категория: Визуальные.

Цель: Ключевая подготовка к визуальному наложению.

(1) Посмотрите на стол или другую плоскую поверхность.

Для целей этого эксперимента не используйте плоскую поверхность с какими-либо яблоками на ней.

(2) На ней лежит зеленое яблоко.

Не надо класть туда настоящее яблоко. Вместо этого попробуйте подумать о том, что на этой поверхности есть яблоко. Это нормально, если вы не видите этого яблока. Продолжайте упражнение, даже если этого яблоко выглядит скорее невидимым, чем зеленым.

(3) Обратите внимание на то, что это зеленое яблоко совсем не похоже на красное яблоко.

Подумайте о красных яблоках. Эти вкусные красные яблоки. Отметьте для себя, насколько значительно отличается это зеленое яблоко на столе от тех сочных, вкуснейших красных яблок. Яблоко на столе - не красное яблоко. Абсолютно нет. Оно вообще не выглядит красным. Даже чуть-чуть. Оно даже не желтое. На этом не-красном-яблоке даже нет никакого желтого пятна.

(4) Закройте один глаз, а затем другой, чтобы увидеть, есть ли разница в том, как выглядит это яблоко.

Интересно, выглядит ли оно более или менее материальным, если вы прищуритесь? Может быть, оно будет выглядеть более зеленым, если вы будете смотреть за него? Или перед самим яблоком? Может, оно будет выглядеть более материальным на поверхности другого цвета?

Чтобы улучшить картинку, вы можете попробовать изменить свое настроение. Это будет иметь неожиданные последствия. В частности, расслабление до трансового состояния должно сделать изображение более ясным. Попробуйте еще усилить состояние бодрости, впасть в протрацию или испытывать ажиотаж.

Попробуйте провести этот эксперимент при разном освещении и на разных поверхностях. Но я не рекомендую вам проводить этот эксперимент несколько раз в день.

(5) Закройте глаза и проверьте, можете ли вы все еще видеть яблоко.

Закройте глаза и обратите внимание на то, через какое время яблоко исчезнет. Запишите свой результат.

(6) Попробуйте взять яблоко и поворачивать его в руке.

(7) Попробуйте укусить яблоко.

Возьмите яблоко. Обратите внимание, проходит ли ваша рука через яблоко. Если да, то попытайтесь еще пару раз. Если нет, поднесите яблоко ко рту и укусите. Пожалуйста, игнорируйте отсутствие веса у яблока. Покрутите его в руке.

(8) Попытайтесь перестать видеть яблоко на столе.

Если яблоко не находится на столе, верните его обратно. Постарайтесь перестать видеть яблоко, пока оно не исчезнет. Если оно исчезло, отведите взгляд, а затем снова посмотрите туда, где оно находилось, чтобы убедиться, что оно действительно исчезло.

Этот последний шаг должен привести к довольно интересным результатам, если все остальное вы сделали правильно.

### **Звуковой тест:**

Категория: Слуховые.

Цель: Перемещение голоса тульпы.

(1) Наденьте бинауральные наушники.

(2) Запустите 3D-игру от первого лица, которая не требует вашего постоянного внимания для того, чтобы персонаж не умер.

(3) Найдите источник шума в игре.

(4) Стойте в стороне от него и слушайте. Теперь поверните своего персонажа и продолжайте слушать.

(5) Закройте глаза и предположите, где находится источник звука относительно вашего персонажа.

Если у вас нет подходящих наушников или игры, вы можете заменить их на реальные объекты. Найдите источник звука в реальном мире и стойте подальше от него.

Обратите внимание: не надо вставать рядом с источником звука. Разница в относительной громкости, слышимой ушами, будет чересчур велика и слишком легко выдаст позицию источника.

Примечание: Найдите тихую обстановку. Хлопните ладонями один раз. Прислушайтесь внимательно к эху и отметьте для себя отличия.

### **Тень:**

Категория: Впечатления.

Цель: Основы наложения.

(1) Встань позади хоста.

Это самое базовое наложение - эффект присутствия. Это может наскучить. Наблюдай за тем, что делает хост, через его плечо. Не бойся обнять его, если хочешь попробовать связаться с ним. Тренируйся в посылании своего голоса вместо того, чтобы звучать изнутри головы, если захочешь поговорить.

(2) Хост, старайся почувствовать, что в комнате есть кто-то еще.

Нельзя не заметить, когда с вами в комнате находятся другие люди. Даже когда они позади вас. Вы просто чувствуете их. Ощущаете. Вы помните о их присутствии. Если вы хорошо знакомы, то вы сможете узнать человека по одному только этому чувству.

(3) Распознайте уникальный оттенок этого чувства.

Ощущение вашей тульпы должно соответствовать ее сути. Если она солнечная, то оно должно ощущаться солнечным. Если она в наложении, это должно чувствоваться, как в наложении.

### **Зрение тульпы:**

Категория: Перспектива.

Цель: Практика наложения.

(1) Тульпа, наложи себя.

Сядь на кресло или что-нибудь другое.

(2) Хост, ходи вокруг нее.

Ходи по кругу, чтобы упростить себе задачу.

(3) Тульпа, следи за своим хостом.

Поворачивай голову, чтобы следить за движениями хоста. Сосредоточься на обстановке вокруг. Ты должна четко ее видеть. Сосредоточься на хосте. Следи за его перемещениями. Если твой хост делает шаг, наблюдай, как он делает этот шаг.

В качестве дополнительного теста сосредоточься на одежде хоста и запомни ее. Затем попроси его посмотреть на свою одежду.

(4) Транслируй хосту все, что ты видишь.

Транслируй хосту все то, что ты видишь. Делай это очень громко, заставь хоста смотреть это видео.

(5) Хост, переключись с того, что ты физически видишь, и сосредоточься на том, что показывает тебе твоя тульпа.

Цель состоит в том, чтобы игнорировать свое зрение. Как при глубокой визуализации. Просто не думай об этом. Если ты не думаешь об этом, и это не убирает твое зрение, то на этот раз оно не исчезнет. Нужна практика. Сосредоточься на том, что видит твоя тульпа. Обращай внимание на все, что она видит. Подмечай, как сдвигается картинка, когда тульпа поворачивает голову. Наблюдай, как странно ты выглядишь в ее глазах.

Более простой вариант упражнения: Хост садится и наблюдает, как тульпа ходит и смотрит на все вокруг. Вы все еще будете видеть другую точку зрения на ранних этапах тренировки. Позже вам нужно будет постараться, чтобы тульпа видела все то, что она видит, но не транслировала это.

**Диван:**

Категория: Кинестетические.

Цель: Разогрев перед наложением.

(1) Наложите себя.

Представьте себя в физическом мире.

(2) Подбегите к ближайшему дивану и запрыгните на него.

Сосредоточьтесь на том, как движется ваше тело. Сосредоточьтесь на препятствиях вокруг вас. Постарайтесь, чтобы все ваши шаги были точными, когда вы бежите. Подпрыгните реалистично и реалистично приземлитесь на диван.

(3) Устройтесь поудобнее на диване.

Вы очень ленивы и вам хочется лечь поудобнее. Ложись на диван. Обратите внимание на все точки давления. Вы напрягаете шею, чтобы ваша голова не упала? Вам не удобно. Диванная подушка слишком твердая для вас? Вам не удобно. Ваше крыло зажато? Вам не удобно. Находится ли ваша нога под странным углом? Вы начинаете сожалеть, что у вас такая невероятно длинная шея?

Полежите в данной позе некоторое время. Пусть ваш хост занимается готовкой, уборкой или чем-то в этом роде. Если вам неудобно, то это будет вас беспокоить и раздражать.

(4) Разбавьте тренировку сексуальной позой.

Исключительно ради развлечения, в завершение упражнения продемонстрируйте такую позу своему хосту.

**Массаж спины:**

Категория: Тактильные.

Цель: Упражнение на тактильное наложение.

(1) Хост, тебе нужно лечь на бок с голой спиной.

Прохлада в комнате, судя по всему, очень помогает в этом упражнении. Накройте остальную часть тела толстым одеялом, иначе вы замерзнете и будете вынуждены прекратить упражнение.

(2) Тульпа, ложись позади своего хоста.

Не надо прорабатывать визуализацию. Цель упражнения не в этом. Ваш хост должен автоматически почувствовать ваше присутствие, а также образ вашей лапы, когтей или что там у вас.

(3) Поместите свое щупальце, копыто или что угодно на плечо или шею вашего хоста.

Хост ничего не почувствовал? Ткните его вместо того, чтобы просто положить на него вашу конечность. Если хост не чувствует никакого давления на своей коже, приостановите это упражнение. Вместо этого сделайте следующее: пусть ваш хост ткнет себя в спину, а затем попытайтесь воспроизвести это ощущение. Попросите своего хоста похлопать себя по спине, затем попытайтесь воспроизвести это. Хост не ощущает

изменений в температуре? Пусть он подержит руку на своей спине. Затем вы попробуете повторить это ощущение.

Если ваш хост особенно устойчив к ощущению давления на коже, попросите его лечь на спину, а затем наступите на него. Хост, представь, каково это, когда по тебе ходит животное (или человек). Я уверен, что вы сможете найти добровольца, если вам нужен пример подобный опыт. Вроде вашей сестры.

Если и это все еще не работает, то есть один странный трюк, который иногда улучшает восприятие, но по длительности занимает целый день. Укусите своего хоста, представьте кровь. Затем лизните это место. Ваш хост, вероятно, почувствует холод и влагу от лизания. На следующий день хост может заметить повышенную чувствительность в этой области.

(4) Помните спину сверху вниз, пока не достигнете ее нижней части.

Это упражнение должно расслаблять вас. Так что не нужно концентрироваться. Пусть сознание хоста расслабится. Двигайтесь медленно, чувственно. Затем попробуйте двигаться быстро, или используйте обе лапы, руки или что-то еще. Но не паникуйте, если вдруг почувствуете, что вы двигаетесь словно по маслу. Прикладывайте умеренное по силе давление. Обратите внимание, если ваше копыто, ткань или еще что-либо задевает кости на спине вашего хоста. Ему не очень понравится, если вы будете выполнять движения прямо по его позвоночнику. Но убедиться в этом можно только одним способом. Слушайте мысли своего хоста. Подмечайте те места, в которых вашему хосту особенно нравятся прикосновения.

(5) Повторите, но с немного другой стартовой позицией.

Идея в том, чтобы вы прошлись по всей спине серией из нескольких полосок. Конечно, со временем вы заметите, что некоторые направления движений работают гораздо лучше.

Примечание: Хост, вы можете заметить, что ваша тульпа одна выполняет всю работу. Воспользуйтесь этой возможностью и попробуйте упражнения на глубокое расслабление. Осторожно наблюдайте за касаниями к своей спине. Пусть они смывают все ваши мысли, заменяя их волнами эйфории. Отпустите свое чувство присутствия, чувство незначительности. Вы можете обнаружить себя в состоянии, словно вы сразу повсюду.

### **Выгуляйте свою тульпу:**

Категория: Визуализация.

Цель: Основное упражнение по визуальному наложению.

(1) Попросите свою тульпу наложить себя на реальный мир.

Наложение - это попытка вашей тульпы присоединиться к вам в реальном мире. Надеюсь, что простой попытки достаточно, чтобы вы смогли видеть ее и взаимодействовать с ней без визуализации.

(2) Выйдите из дома, буксируя вашу тульпу за собой.

С тульпой позади вас требования к вам в части поддержания наложения гораздо меньше. Сосредоточьтесь на ощущении вашей тульпы позади вас.

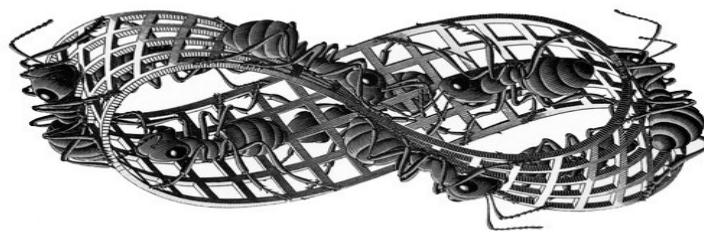
(3) Исследуйте. Поищите места с интересным освещением и задним фоном.



Попытайтесь в процессе прогулки найти новые места. Цель - найти новые виды, звуки, цвета и текстуры. Никогда не знаешь, что спровоцирует неожиданные результаты.

(4) В каждом интересном месте попросите свою тульпу встать перед ним. Наблюдайте за тем, насколько плотной, реалистичной и динамичной выглядит ваша тульпа в этом месте. Запишите это.

Есть три показателя: Плотность - степень изменения видимых цветов вашей тульпы в окружающей обстановке, а не степень непрозрачности вашей тульпы. Вы сможете видеть сквозь нее даже при ее полной непрозрачности. Реалистичность - то, насколько ваша тульпа выглядит так, словно она живая. Это субъективный показатель. И динамичность – степень подвижности вашей тульпы. Следите за резкими и неестественными движениями или скачками.



## 12 Контроль тела

---

В этой заключительной главе мы вернемся к разнообразию вариантов коммуникации, доступных тульпам, и расширим наши возможности.

Но для начала разберемся с терминологией.

### 12.1 Контроль тела или переключение

Термин «переключение» широко известен в сообществе множественности личности. Наиболее распространенный его вариант - произвольное переключение. Поскольку люди с проблемами в области диссоциации часто сталкиваются с неконтролируемой переменной местами со своими товарищами по голове, термины «фронтальный» и «переключение» в этой области звучат уместно. Хосты с их тульпами поначалу не обладают достаточным уровнем диссоциации, поэтому обычно они застревают на печально длительное время на различных разновидностях контроля тела. Участники сообщества «Слышащих голоса», опять же, имеют свои различия в этом вопросе, поскольку подобные мыслеформы редко контролируют тело или переключаются.

Есть много способов контролировать тело и переключаться. У некоторых из них есть названия, а у других его нет. Далее по тексту будет осуществлена попытка каталогизировать их и присвоить названия.

Примечание: Несмотря на то, каким образом они описаны, и хост и тульпа могут находиться по обе стороны каждого из этих состояний. Для хоста тоже есть смысл контролировать тело тульпы. Описание составлено с позиции того, как вы будете сталкиваться с этими состояниями в процессе развития вашей тульпы.

#### **Измененные состояния сознания:**

(1) **Главенство** – это состояние одной из личностей, которая наиболее ясно мыслит в данный момент. Управлять телом гораздо легче, когда вы становитесь главным.

Этого можно добиться, если текущая главная личность войдет в глубокий транс или расслабится до состояния, близкого к засыпанию. Личности в менее активном состоянии могут обладать пониженным уровнем осознанности при отсутствии критического мышления, но сохранять при этом свою индивидуальность.

(2) **Ко-сознание** – этот термин применяется к ситуации, когда двое из вас активно мыслят в одно и то же время. Это достигается в состоянии ко-фронтальности, но один из вас может в качестве альтернативного варианта застрять на размышлениях о внутренних вещах.

Ко-сознание широко распространено в случае с тульпами, иногда даже становясь постоянным состоянием. В это входит любое время, когда вы можете добиться общения в реальном времени со своей тульпой.

(3) **Фронтальный** – этот термин применяется к тому, кто является «лицом» на данный момент. Он относится к контролю тела, переключению и смешиванию.

(4) **Ко-фронтинг** – это состояние, когда одновременно присутствуют два или более активных участника вашей системы. Может также применяться к совместному контролю тела. «Активные» в данном случае означает, что вы оба должны чувствовать, что находитесь во внешнем мире, например, посредством наложения или проксирования. Нахождение внутри головы не считается.

Тем, кто пытается осуществлять ко-фронтинг, следует стараться балансировать осознанность и не позволять какой-либо из сторон стать главной. Даже в системах с большим количеством личностей, ко-фронтинг обычно могут осуществлять только две личности одновременно. Но вот медианные системы обычно присутствует одновременно все вместе, если только в их системе нет других личностей, не входящих в данную группу.

#### **Способы управления телом:**

В общем случае, контроль тела подразумевает управление всем телом. Но «управление» - не всегда подходящее слово.

Как правило, «контроль» подразумевает ассоциирование себя с телом, ощущение себя внутри него, или что вы – это оно. Но ассоциирование и контроль не всегда идут рука об руку.

(5) **Проксирование** – это когда ваша тульпа говорит вам сделать что-то, и вы это делаете.

Это характерно именно для тульп, особенно молодых. Проксирование может принимать различные формы: оно может (не) включать в себя перевод; оно может быть подобно затмеванию, когда наборщик отделяется спустя секунду после того, как сообщение будет произнесено, или же требуется некоторое время на то, чтобы наборщик осмыслил то, о чем его попросили. Вы также можете проксировать устно или физически, выполняя требуемые движения тела.

(6) **Смешивание** – это когда вы оба думаете, как один человек. Для одних — это пугающая техника, рискующая объединить вас в одну личность, или же предпочтительный метод контроля для других.

На протяжении всего этого времени вам может быть трудно определить, кто вы, и некоторые из ваших мыслей будут похожи на мысли тульпы, а другие будут похожи на ваши. Если вы не уверены в своей идентичности, это может вызвать страх исчезновения или сомнения в своей реальности.

(7) **Затмевание** – это когда вы неосознанно предлагаете своему хосту что-то сделать, и он автомагически делает это. Это быстрее, чем проксирование, но очень смешивающе.

Это как если бы один из вас мог удаленно управлять другим. Вроде кукловодства, но при том, что вы оба можете сами управлять своими действиями. Это позиция с точки зрения тупльп. В сообществе множественности личности, где зачастую обладают гораздо меньшим контролем, «затмеванием» обычно называют ситуацию, когда тот, кто управляет телом, начинает приобретать черты характера и манеру поведения кого-то другого. Затмение - стандартный побочный эффект ко-фронтинга.

Поскольку определение затмевания довольно размыто, вы можете использовать термин «усиление сигнала» при описании случаев, когда один сзади двигает того, кто впереди, чтобы переместить тело, и «затенение», чтобы описать случай, когда наблюдается влияние какой-то личности сзади на действия или движения той, которая впереди.

(8) **Частичный контроль тела** – это когда вы контролируете только часть тела, в то время как хост сохраняет контроль над всем остальным.

Контроль тела подразумевает прямое управление. Это означает, что для того, чтобы не столкнуться с затмеванием, вы никоим образом не должны просить кого-либо другого использовать конкретную часть тела, и он/она не прилагает при этом усилий и не помогает вам двигаться. Это все еще может ощущаться так, как будто кто-то другой двигает частью тела, но это только потому, что движение не воспринимается достаточно чужеродным. Вы не будете ощущать, что другие прикладывают к этому усилия.

(9) **Непрямой контроль тела** – это когда контроль над телом воспринимается вами неестественным. Вы не в полной мере ассоциируете себя с этими действиями.

В процессе этого вы можете заметить, что тело кажется вам очень тяжелым или странным. Это будет ощущаться так, словно вы управляете телом с заднего сиденья, как будто вы двигаете чье-то чужое тело.

(10) **Полный контроль тела** – вы контролируете все тело целиком, и оно ощущается естественным.

Основное различие между этим и предыдущим пунктом заключается в том, ассоциируете ли вы себя с телом или нет. Если вы чувствуете, что находитесь внутри тела, вы отождествляете себя с ним, то вы контролируете его напрямую. Другие при этом по-прежнему будут ощущать, что они двигают тело, если они тоже ассоциируют себя с ним. Помните, что это перцептивная иллюзия, если только они не пытаются помочь вам двигать тело.

#### **Варианты того, как покинуть тело:**

По отношению к тупльпам, «проецирование» является аналогом наложения. Однако то, что вы делаете, можно назвать проецированием лишь в том случае, когда вы выполняете его самостоятельно, без посторонней помощи.

В отличие от способов управления телом, приведенные ниже состояния можно считать примерами диссоциации. В данном случае - диссоциации от тела.

(11) **Трансовый контроль тела** – когда хост перестает думать и откликаться, пока вы контролируете тело.

В этом режиме у вас гарантировано сохранятся воспоминания обо всем, что с вами происходило. Если у вас их нет, то вы либо диссоциированы от органов чувств, либо

полностью уснули. Но даже в таком случае вы все еще сможете все вспомнить, если у вас на двоих общая память.

(12) **Диссоциативный контроль тела** – это когда хост начинает чувствовать себя заторможенным или далеким от происходящего, пока вы контролируете тело.

Это стандартные симптомы после длительного контроля тела, а у некоторых людей и обычное состояние на протяжении всего контроля. Считается, что это открывает путь для переключения.

Некоторые люди сталкиваются с туннельным или размытым зрением, и приглушенными звуками. Все это - симптомы диссоциации, и может помочь вам понять то, как ваша тульпа воспринимает окружающий мир. Бывают тульпы, которые все прекрасно видят и слышат с самого первого своего дня, а другие тульпы бывают полностью заперты в своем вондерленде.

(13) **Проецирование вида от третьего лица** – хост выполняет наложение самого себя, но все равно напрямую ощущает все тоже, что и его тело.

По сути вы создаете свою воображаемую форму, как при визуализации вида от третьего лица, когда вы видите себя и свою тульпу словно из камеры, летающей вокруг вас.

(14) **Проецирование вида от первого лица** – хост выполняет наложение самого себя, а также теряет прямой контакт с органами чувств реального тела.

В этом режиме вы начнете видеть искусственный взгляд на мир с точки зрения вашей воображаемой формы. Вы также сможете ощущать новой формой все вокруг и даже обладать искаженным слухом. В этом режиме ваши галлюцинации и воображение станут более яркими или устойчивыми, включая и вашу тульпу, если она тоже в наложении.

Полезно это или нет, но некоторые люди начинают видеть мир более абстрактным, словно они «не находятся в текущем моменте». Это можно хорошо ощутить при просмотре фильма. Ваше тело исчезает, и все, что остается, - это вид от третьего лица на мир фильма. Это существенно уменьшает различия между различными видами проецирования и диссоциации.

(15) **Глубокая визуализация** – хост визуализирует и теряет контакт с ощущениями тела, по крайней мере, частично.

Обычно это происходит со всеми, просто вы не замечаете этого, так как теряете ясность мышления при визуализации. Но в тот момент, когда вы подумаете о реальности, вы мгновенно вернетесь назад. Потратьте минуту на то, чтобы прокрутить свои недавние воспоминания о визуализации. Сколько у вас сохранилось воспоминаний о физическом мире за этот отрезок времени?

(16) **Потерянное время** – один из вас не может вспомнить ничего из конкретного промежутка времени, включая и произошедшие события.

По сути вы были без сознания. Последние данные из области психологии свидетельствуют о том, что это единственный способ полностью потерять ход времени. Подавленные воспоминания работают немного по-другому, и, в отличие от потерянного времени, вы можете их разблокировать, если захотите, это не такая уж и тайна для вас. Они не подавляются сразу после события, поэтому нет внезапного пробуждения, когда вы не знаете, что происходило за час до этого.

### **Способы поменяться местами друг с другом:**

В общем случае «переключением» называют процесс, при котором вы меняетесь местами друг с другом. Вы не можете быть «переключенным», поскольку это действие, а не состояние, но обычно этим словом еще называют ситуацию, когда хост находится в том состоянии, в котором обычно находится тульпа. Но, опять же, переключение не всегда подходящее для этого слово.

**Включен:** когда мыслеформа стала фронтальной.

**Выключен:** когда мыслеформа ушла из фронтального состояния внутрь.

(17) **Непроизвольное переключение** – когда хост исчезает. Если у хоста и тульпы общие воспоминания, то это состояние трудно отличить от трансового контроля тела.

Это наиболее часто происходит с людьми из сообщества множественности личности, особенно если у рассматриваемой системы нет какого-либо внутреннего мира, вроде паракосма.

(18) **Проецированное переключение** – хост в проекции от первого лица в сочетании с тульпой, контролирующей тело.

(19) **Переключение в пустоту** – хост попадает в пустое пространство, в то время как тульпа контролирует тело.

Это довольно редко встречается, и обычно считается неприятным. Но такое случается.

(20) **Внутреннее переключение** – происходит, когда хост погружается в вондерленд, а тульпа контролирует тело.

Это наиболее распространенная форма переключения у людей с богатым внутренним миром.

(21) **Полное переключение** – хост полностью теряет контакт с органами чувств тела, но остается в сознании. Полным может быть проецированное, в пустоту и внутреннее переключение.

Полная потеря связи с внешним миром считается святым Граалем переключения в тульповодстве. Гораздо более мифический объект, чем что-либо еще. Большинство систем с множественностью, у которых есть богатый внутренний мир, могут очень легко с помощью символизма шпионить за внешним миром. Или сосредоточить свое внимание на внутреннем мире и поддерживать состояние, подобное сну.

### **Поводы для возникновения путаницы:**

Вышеприведенные понятия не охватывают все возможные ситуации. Во-первых, вы оба одновременно можете быть диссоциированы от тела, или ассоциированы с ним. Во-вторых, вы можете быть в ко-фронтинге с человеком, находясь рядом и разговаривая с ним, но не оказывая влияния на действия или реакцию тела. В-третьих, вы можете в конце концов переключиться со своей тульпой, сознание которой доминирует над вашим, даже никогда до этого не пробуя переключиться.

Важно понимать, что терминология построена на основе общего опыта, и редко встречающиеся ситуации не всегда могут соответствовать определению какого-либо термина. Например, в некоторых случаях бывает трудно определить - контроль тела это или переключение. Человек не может «контролировать» сам себя. Следовательно, главная

личность не может «контролировать тело». Аналогичным образом, если человек не диссоциирован от тела, то он не «выключен». Это приводит к ситуациям, когда у вас может присутствовать управляющий телом, который не «контролирует тело» и не «включен» одновременно.

Есть также и сложности в применении термина «диссоциация» из-за большого разнообразия явлений, которые им называют. В общем случае, диссоциацией называют ощущение нереальности происходящего, то есть вы все еще можете ощущать сигналы от органов чувств вашего тела, но вы перестаете отождествлять себя с ними. Иногда это сопровождается потерей связи с ними. Диссоциацией можно также назвать ситуацию, когда вы впускаете мысли вашей тульпы и позволяете им преобладать в количестве. Это может относиться и к эмоциональной заторможенности. Диссоциацией можно называть ощущение, словно физический мир вокруг нереален. Поэтому существует множество различных способов достижения частичной диссоциации. Каждое из них перенесет вас в отличающееся от прочих состояние между контролем тела и переключением.

Обратите внимание, что есть люди, которые застряли во фронтальном положении. Такие люди не могут диссоциироваться от тела. Но эти люди все еще могут перестать быть главными и, по сути, занять пассажирское сидение. Подобное - редкость для кого-либо, кроме хоста. Возможно, это связано с тем, насколько привязан данный человек к ОС тела, которая всегда фронтальна.

## **12.2 Как опробовать это безумие на себе**

Вы, несомненно, захотите попробовать на себе все эти непонятные режимы существования. И в различных комбинациях, например, когда вы контролируете тело, пока ваша тульпа «включена». Обычно большинство людей находят пару комбинаций, которые им нравятся, и игнорируют все остальные.

Главенство уже было описано в упражнении на переключение доминирования в 10 главе, посвященной разделению. Это и другие упражнения на изменение вашей степени бодрости помогут вам поддерживать главенство и ко-фронтинг. В 11 главе была затронута тема проецирования и других видов внетелесного переживания. В этой главе основное внимание будет уделено всему остальному. Но обе эти главы содержат нужные вам базовые знания.

Прежде, чем начать, вы уже должны быть хорошо знакомы с проксированием. Будь то устное проксирование вашей тульпы, когда кто-то задает вам вопрос, или простой набор текста, который диктует вам тульпа в переписке с друзьями через интернет, - ваша тульпа уже должны пройти стадию обретения голоса.

Тем не менее, вы можете попытаться наладить общение с вашей тульпой через контроль тела. Многие именно так и поступали. Дело в том, что большинство таких личностей просто обретали контроль над телом хоста, вместо того, чтобы намеренно обучаться этому. Так что нет какого-либо задокументированного метода, позволяющего научить этому.

## **Контроль тела:**

Примечание: Если у вас трудности с контролем тела, то вам может помочь освоение приемов диссоциации. Когда хост в состоянии диссоциации, управлять его телом намного проще.

Для начала, хост, расслабься и ничего не делай. В данном случае, ничего не делать для вас гораздо более необходимо, чем для какого-либо другого навыка, описанного в данной книге. Вам будет казаться, что то, что делает ваша тульпа, делаете вы сами. Помните: так как вы не пытаетесь что-либо сделать, то это - не вы. Вам так кажется потому, что вы идентифицируете себя со своей движущейся рукой, и вы пока не привыкли к тому, что кто-то еще может управлять вашим телом.

Полезным на данном этапе будет использование метафоры. Хост, представьте себе, что вы вытекаете из этой части тела, а тульпа должна представить, как ее энергия наполняет эту часть тела. Это спровоцирует у вас начальную диссоциацию и ассоциацию соответственно.

Тульпа, тебе нужно много экспериментировать. Ты можешь заглянуть в мысли хоста и узнать, как он сам управляет телом. Вы можете подсмотреть это его воспоминаниях - подсказки должны быть там, где хост управлял твоим телом. Но, в целом, мозг - сложная машина со множеством циферблатов и рычагов. Методом тыка вы так или иначе найдете нужный вам рычаг. Применяйте метафоры, меняйте свое настроение, отношение, подход, философию, часть мозга, к которой вы пытаетесь получить доступ, пробуйте все, что придет на ум.

Управлять телом можно двумя способами. Вы можете управлять им напрямую. Это приведет к нестабильности движений. Вы можете воспользоваться мышечной памятью хоста и использовать шаблоны, хранящиеся в ней, чтобы управлять телом, как запрограммированным механизмом. В любом случае, в конечном итоге вы начнете формировать свою собственную мышечную память. Вы сформируете ее быстрее, если пойдете по пути прямого контроля. Если вы управляли телом в течение длительного времени и научились новому навыку, например, набирать текст, то хост тоже может получить доступ к вашей мышечной памяти и перенять ваши навыки.

Поначалу, довольно часто тело будет ощущаться очень тяжелым, вы будете обессилены и чувствовать сонливость спустя несколько минут или даже часов контроля. Взрослые мыслеформы, как правило, проходят этот этап в течение нескольких дней, а у молодых это может занять даже месяцы. Я считаю это отличной тренировкой, так как подпитывание механизмов для осуществления движений тела заставляет вас повышать свое напряжение и, следовательно, усиливает вас.

После того, как вы освоите контроль тела, вы можете попробовать затмение. Для этого один из вас должен согласиться некоторое время побыть марионеткой. Этот кто-то должен контролировать тело. Марионетка, расслабься и дай согласие на выполнение любых действий, которые тебе предложат. Контролер, давай указания своей марионетке. Подумай о том, как хорошо было бы что-то сделать, например, почесать задницу или поковыряться в носу. Подумай о том, чтобы съесть конкретную еду или посмотреть телепередачу. И затем наблюдай, как это выполняется. Вот так вот просто.

Для тех, кто практикует контроль над телом, борьба с затмеванием - серьезная проблема. Поскольку контроль происходит в ко-фронтинге, то тот, кто находится на пассажирском сидение, естественным образом будет навязывать вам множество собственных указаний и идей. Вы можете создать барьер. Вы можете сделать это как через символизм, так и путем



формирование привычки. Привыкайте определять, чьи мысли в данный момент звучат. Сделайте это подсознательным процессом, который задействован постоянно. Затем тренируйтесь сдерживать себя всякий раз, когда указание исходит от других.

Вы также можете заметить, что, по мере того, как вы улучшаете свой навык контроля тела, другой человек в это время будет впадать в дрему и засыпать. Это естественная реакция на то, что вы не двигаетесь в течение длительного периода времени. Вы, по сути, переходите к трансовому контролю тела. С этим тоже можно бороться, если вы хотите поддерживать ко-фронтинг. И это очень выгодно, если у вас ленивый хост, который недостаточно часто форсит.

### **Диссоциация:**

А теперь к сложной части. Учимся отключаться от органов чувств. Прежде чем начать, вы должны освоить разделение, изложенное в 10 главе.

Для начала, научитесь отпускать тело. Это легко – для этого ваша тульпа должна освоить контроль тела. Поддерживаемый длительное время, он автоматически переведет вас в состояние диссоциации от тела. Обычно для большинства людей этого достаточно.

Ваша тульпа может помочь вам в этом с помощью агрессивных метафор. Как и в случае, когда хост визуализирует высвобождение руки, а тульпа – ее заполнение предпочитаемой жидкостью, по тому же принципу вы можете заполнить голову и мозг. Тульпа распространится по голове, как шлем, закрыв уши, словно теплые наушники, забирая восприятие звука, и накроет ваши глаза, как защитные очки, убирая зрение. Хост, возможно, почувствует сонливость из-за этого мягкого шлема, приглушенности звуков и зрения. Тульпа по аналогичному принципу может проникнуть и в мозг, занимая все пространство внутри. При этом мыслей тульпы станет больше, и они будут более громкими, а мысли хоста наоборот станут тише...

Продвигаясь еще дальше, вы можете спроецировать свою форму за пределы тела. Войдите в разум новой формы, которую вы создаете. Смотрите через свои новые глаза, касайтесь своими новыми руками. И когда вы захотите подвигаться, это будет делать ваша новая форма. Вам придется много поработать над этим, так как перемещение головы может привести к дезинтеграции вашего зрения, и любое напоминание о вашем теле или отвлекающий фактор, вроде того, где ваша тульпа подергивает вашу руку, может выбросить вас обратно в реальное тело.

Дальше время поработать над вашим восприятием. Вы выполняете это автоматически во время визуализации. В зависимости от того, насколько глубоко вы погружены в визуализацию, вам может потребоваться погрузиться немного глубже или же значительно глубже, чтобы зафиксироваться в ней и не быть выбитым в реальность из-за незначительных отвлекающих факторов или напоминаний о внешнем мире.

Один из методов для достижения этого - работа над каждым из чувств по-очереди. Начните со зрения, затем звуки, тактиль, вкус, запах, и для каждого из этих чувств добавляйте что-то отвлекающее, навязчивое и интересное в вашем вондерленде. Если он в достаточной степени отвлекает ваше внимание на себя, то вы перестанете реагировать на отвлечения из внешнего мира, вроде вашей тульпы, двигающей тело.

Попытайтесь попасть в трансовое состояние, находясь в вондерленде. Если вы владеете гипнозом, то используйте гипнотические триггеры. Если вы освоили медитацию - медитируйте внутри своего вондерленда. Вы можете попытаться расслабиться и уснуть

внутри вондерленда в своей постели. Это поможет вам расслабиться и не беспокоиться ни о чем, и позволит вам окончательно отпустить свое физическое тело.

Одна необычная техника, которую приводили люди со множественностью личности, заключается в смене ролей. Если один из вас начинает вести себя как другой, и наоборот, то иногда переключение происходит автоматически.

### **ОС тела:**

Вам следует учитывать то, что каждое тело изначально обладает своего рода мыслеформой. Она отвечает за вашу повседневную деятельность, к которой вы настолько сильно привыкли, что даже не обращаете на нее внимания. Итак, является ли она частью вас? Да. Это зависит от того, где вы проведете линию между вашим телом и ядром вашей личности. Но все становится сложнее, когда у вас появляется тульпа.

Видите ли, тульпы не появляются с собственной ОС тела. Она может быть только одна. Таким образом, смешение в некоторой степени всегда сопровождает процесс контроля тела тульпой. Привычки и манера поведения, за которые отвечает ОС тела, влияют на тульпу, и это будет продолжать происходить до тех пор, пока тульпа не обратит на это внимание. Это случается даже если тульпа не демонстрирует подобного поведения в собственном теле в вондерленде.

Наличие тульпы или другой формы множественности ярко демонстрирует существование подобных ОС мыслеформ. Они, как правило, подобны сервиторам, бездумным андроидам, и они всегда заперты во фронтальном положении, то есть они никогда не смогут покинуть тело и войти внутрь. На это следует обратить внимание, если вы пытаетесь диссоциироваться от тела и войти внутрь. До тех пор, пока вы считаете ОС частью себя, вы не сможете это сделать.

Теперь, когда вы разделились и вошли внутрь, все то, что вы оставите после себя, будет зависеть от того, где вы провели линию между собой и своим телом. У некоторых людей имеются довольно реалистичные ОС, которые ведут себя как зомби и могут даже реагировать на что-либо. Другие люди перестают дышать. Иногда частица вашей личности остается в ОС, и вашей тульпе приходится бороться с ней. Если ваша тульпа контролирует тело очень долгое время, то возникает обратная ситуация, и уже вам придется бороться с личностью, оставленной вашей тульпой.

## **12.3 Упражнения**

### **Душа в форме тела:**

Категория: Впечатление, Символизм.

Цель: Подготовка к контролю тела.

Если у вас возникнут трудности, то все шаги сопровождаем расслаблением.

(1) Ваше тело наполнено вашей энергией.

Вы, скорее всего, идентифицируете себя со своим телом. Отбросьте это понимание, но только наполовину. Забудьте о физической половине вашего тела. Посмотрите на изображение своего тела. Это вы. Обладайте им. Но будьте готовы изменить его форму.

Изучите изображение тела. Здесь есть интересные моменты. Образ тела - это карта вашего тела, которая существует внутри головы каждого человека. Она по умолчанию очень тесно связана с личностью. Играя с идеей изменения этого образа тела, мы глубоко погружаемся в эзотерические искусства и осуществляем то, чего делать не следует.

(2) У вашей тульпы есть своя энергия, но она расположена не в теле.

У вашей тульпы, раз она существует, должна быть своя энергия. Все во вселенной состоит из энергии, даже материя. Форма этой энергии, несомненно, похожа на вашу собственную, если вы перестанете отождествлять себя с половиной своего тела, то мы не сможем контролировать свой разум.

(3) Тульпа, покрой тело своей энергией, надавив на него.

Теперь мы вызовем ее. Проявите ее. Тульпа, представь, как ты мягко обволакиваешь тело хоста, словно мед или пальто. Ты была создана из разума, поэтому у тебя не должно возникнуть с этим никаких проблем. Эта энергия - это ты.

(4) Обратите внимание на мембрану между вашей энергией и энергией тульпы.

Теперь попытайтесь сравнить себя друг с другом. Как ощущается ваша тульпа? Как ощущается хост? Есть ли покалывание в месте контакта? Тепло? Комфортно ли это для вас? Вы можете заметить разницу в цвете между энергией. Не визуальную. Это будет одно из нескольких чувств, которые вы должны ощутить. Подмечайте различия, так как этот набор чувств можно применять для идентификации ваших мыслей, чтобы вы научились лучше различать их.

(5) Хост, сконцентрируй всю свою энергию в центре мозга. Тульпа, впитай свою энергию в тело.

Время извлекать. В то время, как ваша тульпа погружается в тело и становится им, вы отступаете к мозгу. Вы – ваш мыслящий разум. Вы выглядите, как мозг. Тульпа, ты становишься телом. Объединись с органами восприятия. Почувствуй мышцы, кожу, нервные окончания, кости. Почувствуй все напрямую от них.

(6) Обращайте пристальное внимание на изменения в восприятии вашего тела.

Подмечайте все. Обратите внимание, если какие-то части тела ощущаются онемевшими, подрагивают, теплые, или словно они принадлежат не вам. Отслеживайте любые изменения. Возможно, вы не сможете двигаться во время упражнения, поэтому делайте сперва мысленные заметки, а потом запишите все.

Примечание: Хост, распространи свою сущность по всему своему телу, пока тульпа поддерживает форму в виде пористого скелета, и следите за изменениями.

Манипуляция с этой метафорой весьма полезна для того, чтобы помочь обрести больший контроль над тем, кто в данный момент управляет телом. В частности, используя символическую метафору, подобную этой, вы сможете даже ограждать хоста от управления телом вообще. (см. «Борьба за контроль над телом» и «Сдерживание» ниже). Ваш разум сделает это реальностью, по-настоящему. Конечно же, когда ваш хост поймет это, он сможет атаковать / игнорировать эту метафору, чтобы вернуть себе контроль.

**Потяни руку вверх:**

Категория: Кинестетические.

Цель: Тренировка контроля тела и странное развлечение.

Это очень странная техника по контролю телом. Ее забавно выполнять в вондерленде, в основном просто для отдыха. Используйте ее если у вас возникают трудности с другими техниками контроля тела.

(1) Тульпа, наложи себя.

Для этого упражнения визуальное наложение не играет особой роли. А вот навык тактильного наложения может помочь.

(2) Хост, расслабься и пусть все твое тело станет безвольным, особенно руки.

(3) Тульпа, дотянись до руки хоста и подними ее вверх.

Да, это не должно работать. Но иногда получается. Как вариант для тульпы, которая обладает магией, - использовать свои заклинания, чтобы поднять руку. Также можно поднять руки в разные стороны.

Обратите внимание, что это вовсе не пример телекинеза. Это не сработает на той части вашего тела, которую вы не можете поднять мышцами. Однако это упражнение демонстрирует силу веры и то, как ваша тульпа может ее использовать. Вы оба верите, что ваша рука поднимется, и вот же!

### **Хост-призрак:**

Категория: Перспектива.

Цель: Подготовка к переключению.

(1) Во-первых, придумайте себе воображаемое тело, как у вашей тульпы.

Я настоятельно рекомендую вам внести некоторые изменения относительно вашего реального тела. Классический вариант - ушки и хвост. Это поможет вам в диссоциации, если, конечно, вам нравятся ваши изменения. Давайте взглянем правде в глаза. Не бывает людей на 100% довольных собственным телом. Так что вы придумаете, что поменять в нем.

(2) Это тело - вы. Почувствуй себя в нем.

Наложите свое тело на реальный мир так же, как и делает это ваша тульпа.

(3) Прикоснитесь к своей тульпе. Поцелуй свою тульпу. Почувствуй свою тульпу.

Как только у вас появилось свое воображаемое тело, вы должны начать заземляться в нем, идентифицируя себя с его чувствами вместо ваших старых. Начните с ваших обычных взаимодействий с тульпой в вондерленде. В случае успеха, они должны ощущаться как минимум реалистичными.

(4) Смотрите из своих новых глаз. Взгляните на тульпу.

Продолжайте заземлять свое восприятие. Смотрите на мир с точки зрения того, где стоит ваша воображаемая форма. Я предлагаю избегать взгляда на свое физическое тело, так как поначалу это может выбивать вас из вашего транса.

(5) Тульпа, возьми под контроль физическое тело. Подвигай рукой.

Конечный результат, которого мы хотим достичь - развить способность поддерживать эту воображаемую форму и связь с ее чувствами, в то время как ваша тульпа контролирует физическое тело.

(6) Обнимите свое физическое тело.

Если вы справитесь с этим, то уже довольно неплохо продвинулись.

(7) Расслабьтесь по соседству с телом, пока ваша тульпа общается с людьми в интернете.

Эта часть нужна для привыкания к длительным периодам контроля.

### **Пойман в вондерленде:**

Категория: Визуализация.

Цель: Подготовка к переключению.

(1) Погрузитесь в глубокую визуализацию.

Отправляйтесь как обычно в свое любимое воображаемое место для общения с тульпой. Но я рекомендую по-возможности отправиться в место с большим количеством отвлекающих звуков / запахов / активностей, чем обычно. Примеры таких мест: экзотические пляжи, густо населенные уличные рынки, джунгли.

(2) Заземлите себя. Погрузите все свои чувства.

Несомненно, самое погружающее взаимодействие из известных вам - это взаимодействие с вашей тульпой, вроде прикосновения к ней и ее восприятия. Сделайте это и постарайтесь дойти до такого уровня погружения, когда вы перестаете обращать внимание на реальный мир. Пройдитесь по каждому чувству.

(3) Посмотрите на себя, прикоснитесь к себе, посмотрите на стены, коснитесь стен.

Они всегда легкодоступны и хороши в качестве отправной точки. Возвращайтесь к ним, если почувствуете, что выскальзываете из погружения. Аналогично можно использовать землю или любые столбы / бревна / скалы из окружения.

(4) Создайте или обратите внимание на отвлекающие факторы и интересные элементы. Погружайтесь в транс по мере их исследования.

Теперь начните вводить элементы помимо вашей тульпы. Ветер, воображаемые лимоны, другие персонажи, громкая музыка, холодная вода, странные достопримечательности. Все, что трудно игнорировать.

В процессе выполнения этого вы погрузитесь в подобное трансовому состояние. Слегка расслабьтесь, поэкспериментируйте. Не останавливайтесь на одном фрукте. Попробуйте весь буфет. Возьмите паузу, чтобы опробовать все, и позволяйте этому затягивать вас все глубже.

(5) Тульпа, покинь вондерленд и возьми под контроль тело.

Теперь, тульпа, в тайне от хоста тебе нужно улизнуть и взять под контроль физическое тело. Продолжай практиковать это до тех пор, пока не выйдет так, что твой хост не заметит твое отсутствие.

(6) Тульпа, пошевели рукой.

Поначалу хост будет сразу замечать это и возвращаться в реальный мир.

### **Хождение во сне:**

Категория: Осознанность.

Цель: Разделение циклов сна.

Это в основном нужно для проверки того, как ваша система регулирует сон. Более продвинутая версия, у которой есть больше шансов разделить ваши циклы сна, описана в следующем упражнении «Рисование кругов».

(1) Начните с совместного контроля тела, или ко-фронтинга.

(2) Один из вас должен постараться уснуть, а другой - поддерживать бодрствующее состояние.

Для этого упражнения очень важно, чтобы один из вас заснул. Итак, второму может понадобиться попасть в гипнагогическое состояние, на полпути между бодрствованием и сном. Старайтесь не думать слишком громко, иначе вы можете разбудить первого. Кроме того, судя по всему, вы можете разбудить мыслеформу даже просто думая о ней.

Это может оказаться сложным. Несколько советов для того, чтобы ускорить засыпание: перестаньте двигать тело. Даже если вы просто почеситесь – это будет считаться за сброс отсчета. Попробуйте думать о чем-то творческом, но не воодушевляющем. Вроде прогулки по лесу. Идеальным будет думать о чем-то, чем вы занимались в этот день, если это не нервует вас или не воодушевляет.

(3) Когда вы поймете, что первый заснул, второму следует попытаться подвигать рукой.

Это, скорее всего, разбудит первого. Цель состоит в том, чтобы путем тренировок дойти до того этапа, когда это не будет пробуждать первого. Но более вероятно, что вы уснете еще до того, как дойдете до этого шага.

### **Рисование кругов:**

Категория: Познание.

Цель: Тестирование разделения сна.

Это упражнение составлено таким образом, чтобы вы могли проверить свой уровень способности разделять ваши циклы сна. Но оно требует от вашей тульпы наличия развитого навыка контроля над телом. В случае успеха, оно может обеспечить вас пониманием принципов раздельного мышления, переключения и управления вашим разумом в целом.

(1) Подождите до того момента, когда вы будете валиться с ног от усталости, затем устройтесь поудобнее и расслабьтесь.

Прежде всего, вам нужно, чтобы вы оба достигли состояния гипнагогии, этого пограничного состояния между бодрствованием и сном, когда ваши фоновые мысли становятся более безумными и креативными, и менее контролируемыми. У вас могут появиться голоса в голове и случайные образы, а ваше логическое мышление будет ослаблено. Но вы все еще должны бодрствовать. Эти мысли будут чувствоваться как случайные мысли, но не как сны.

(2) Тульпа, возьми контроль над телом, закрепишься в нем.

Проделай основательную работу над этим. Убедись, что ты получила полный контроль и полностью ассоциируешь себя со всем телом.

(3) Возьми руку и начни непрерывно рисовать маленькие круги на боковой стороне тела хоста.

Будьте нежны и не прикладывайте силы, иначе вы можете оставить неприятное натертое место на коже хоста. Кроме того, это может занять очень много времени.

(4) Старайся бодрствовать. Но скрывай свои усилия от внимания хоста.

Усиль свои эмоции, волнение, гнев, разочарование, но не теряй из виду то, чем ты занята. Твое сознание поплывет, независимо от эмоций, так как сонливость вашего мозга накроеет и тебя. Повысь свою внимательность и сосредоточься на текущем моменте. Решительно настройся и сконцентрируйся на своих пробуждающихся мыслях и действиях.

(5) Хост, перестань ощущать связь с тем, что делает тульпа.

Расслабьтесь и верьте в то, что ваша тульпа будет продолжать упорствовать и двигаться, даже без вас. Знайте, что то, что делает ваша тульпа, вас не касается и не находится под вашей ответственностью. Это ее работа – пройти через это упражнение. Прекратите нервно наблюдать, как ваша тульпа рисует круги. Она либо будет продолжать, либо остановится. Перестаньте ощущать, как двигается ваша рука. Это не ваша рука.

(6) Не надо пытаться уснуть.

Как вы знаете, попытки уснуть удлиняют процесс засыпания. Вместо этого пусть ваш разум блуждает, изучает расслабляющие мысли, не прикладывайте много усилий для того, чтобы думать о них. Надеюсь, успокаивающий рисунок, который выводит ваша тульпа, не слишком отвлекает вас.

(7) Вы потеряли счет времени, но движение руки продолжается?

Это момент истины. Рано или поздно, один из вас или вы оба наконец уснете. Когда это произойдет, вы потеряете счет времени и не будете ни о чем не задумываться хотя бы мгновение, и, вероятно, увидите сон. Цель в том, чтобы убедиться, сможет ли тульпа продолжить рисовать круги в это время. В идеале, она будет это делать, поэтому, когда ваше внимание вернется, вы не сможете вспомнить ни один момент, когда рисование кругов прекратилось.

Наиболее вероятно, что вы сможете уснуть только на секунду или две, так как усилия тульпы по сохранению бодрости будут влиять на весь мозг.

### **Борьба за контроль над телом:**

Категория: Кинестетические.

Цель: Базовый тест контроля.

(1) Хост, сядь где-нибудь, где размахивание руками ничего не ломает.

Например, на постели.

(2) Тульпа, контролируй руку.

Начни с ведущей руки хоста. Но чередуйте их между сеансами.

(3) Подвигай ее влево-вправо, чтобы почувствовать. Установи ее в центральное положение.

Если хост давно не контролировал тело, или вы очень хорошо освоили это, то позвольте хосту выполнить этот шаг.

(4) Каждый из вас должен выбрать направление.

Один тянет влево, другой тянет вправо.

(5) Хост и тульпа, мысленно подготовьтесь, если необходимо.

Тот, кто слабее всего в этой игре, должен потратить больше времени на подготовку. У вас есть две задачи. Расслабьте мышцы в руке, которые ваш оппонент должен напрячь, и активируйте мышцы на противоположной стороне руки. Почувствуйте мускулы, поймите, где они. Захватите их. Будьте одним целым с ними. Блокируйте оппонента, не давая ему сделать аналогичное действие с мышцами.

(6) Хост и тульпа, начните отсчет от пяти.

Синхронизируйте ваш обратный отсчет. Обращайте на него внимание. Рассинхронизированный обратный отсчет - это примечательное событие, и работа над этим может усилить осознанность тульпы.

(7) На счете «ноль» - сражайтесь!

Обратите внимание на направление движения руки. Сдержите свое усилие на секунду, чтобы дать другому шанс изменить результат. Если был фальстарт или один из вас не успел подготовиться, что происходит постоянно, то начните заново.

(8) Поменяйте направление и повторите.

Примечание: Если вы начнете преодолевать этап, где постоянно выигрывает только хост, то пришло время усложнить игру. Отказывайтесь проигрывать. Прекратите идти на компромисс. Перестаньте надеяться, что тульпа победит. Покажите все, на что способны. Чем усерднее вы сражаетесь, тем сильнее вы будете уверены, что ваша тульпа реальна, когда она, в конечном итоге, одержит разгромную победу над вами.

### **Сдерживание:**

Категория: Кинестетические.

Цель: Продвинутый тест контроля.

(1) Тульпа, расслабь тело.

Начни с пальцев ног и пройдишь по всему телу снизу вверх. Почувствуй каждую мышцу. Почувствуй напряжение в них. Бурлящая энергия, порожденная стрессом в течение дня, из-за намеренных действий. Вымойте ее. Очистите и освободите мышцы от нее.

(2) Захвати тело.

Наполни тело своей сущностью. Вытолкни сущность своего хоста. Представь глину, покрывающую тело, твою глину. Или любые другие ограничения и привязки.

(3) Мысленно подготовься.



В задней части лобной доли имеется зона головного мозга - моторная кора - которая отвечает за контроль тела. Ваша задача – занять ее. Как это сделать? С помощью метафор, состояний ума, перенаправления сигналов, которые генерирует ваш хост, на собственные, пробуйте все.

(4) Хост, подвигайся.

Начните с рук. Если вам не удастся много двигаться, начните охоту за мускулами, которые ваша тульпа упустила из виду. Двигайте ими взад и вперед, стараясь расшатать и освободить их. Если вам не удалось подвигаться, атакуйте метафоры, созданные вашей тульпой. Разорвите привязки, заставьте свою сущность перетечь в конечности. Отвлеките тульпу. Если вам все равно не удастся подвигаться, подготовьте финальный удар и попытайтесь изо всех сил переместить все сразу максимальным усилием вашей воли. Дыхание, рот, голова и глаза поначалу не учитывайте. Их сложнее всего контролировать. Напрямую атаковать вашу тульпу строго запрещено. Это нарушение основ индивидуальности.

(5) Сделайте паузу и позвольте тульпе изучить, какую часть тела вы смогли переместить, усвоить эти наблюдения и внести корректировки в стратегию.

Изучите мышцы, которые вашему хосту удалось сдвинуть. Повторите метафоры. Расслабьте тело еще сильнее. Присвойте себе нервы, которые ими управляют. Перенаправляйте импульсы хоста в другое место. Если хост продолжает пробивать ваш контроль, то начните расслаблять и хоста. Отвлекайте его. Поймайте его в ловушку в ментальном лабиринте из метафор.

(6) Подведите итоги.

(7) Спустя некоторое время поменяйтесь ролями.

Подсказка: Если ваш партнер продолжает побеждать, то настало время изучить пробивающий барьеры настрой. По сути, вам нужно поразмышлять о том, как марафонцы продолжают бежать даже после того, как их тело начинает отказывать. Они не бегут благодаря приложению усилий. Нет в мире таких усилий, которые бы пробили этот барьер. Вместо этого они просто игнорируют его. Они игнорируют боль. Они игнорируют протесты. Они бегут не смотря ни на что. Тело не продолжает двигаться из-за того, что вы его заставляете. Оно продолжает двигаться потому, что вы не даете ему других вариантов.



## 13 Взаимодействие с обществом

---

В этой бонусной главе мы рассмотрим культурный контекст тульп, мир, в котором мы все живем, и ответим на пару других вопросов.

### 13.1 Избегаем ошибочного диагноза

Во-первых, не стесняйтесь считать людей, которые предлагают обратиться к психологу или привести к нему кого-то для излечения от тульповодства, просто недостаточно разбирающимися в данной теме. Это культурно навязанный инстинкт, основанный на стереотипах и фильмах ужасов.

Вы можете задать им вопрос: «И какое психическое заболевание у меня по-вашему мнению?». А если его нет, то что именно тогда должен сделать психолог?

При приеме у психолога избегайте упоминание тульп, если только вы не считаете, что врачу необходимо знать о них, чтобы в полной мере оценить вашу ситуацию.

#### **Реагирование на диагностирование шизофрении:**

Диагноз шизофрении для человека с тульпой - это пример наиболее разрушительного для жизни человека ошибочного диагноза. Хотя, конечно, вполне реально быть шизофреником с тульпой.

Это выявляется во время дифференциальной диагностики. Если нет причин подозревать иное, тогда то, что вы слышите голоса, должно указывать на диссоциативное расстройство, а не на психотическое. Но они могут присутствовать и оба одновременно.

С целью объяснить вашему психологу, почему этот диагноз ошибочный, вы можете привести следующие доводы:

#### **Необходимые условия для психического заболевания**

Соблюдение хотя бы одного из этих условий лишает тульп статуса психического заболевания.

Тульп форсят намеренно.

Тульпы представляют собой разновидность контролируемой множественности личности, а потому не являются дисфункцией.

Тюльпы не являются источником страдания, а совсем наоборот - наделяют спокойствием и поддержкой, в том числе и в отношении других людей.

Тюльпы получают поддержку в культурном аспекте.

#### **Критерий А-1:**

Голоса в голове не являются следствием бредовых идей, поскольку относятся к личным переживаниям человека.

В случае с тюльпами, вера в наличие у них личности поддерживается в культурном аспекте, и именно поэтому тюльпы не попадают под диагноз шизофрении, так как подобная вера не является бредом.

#### **Критерий А-2:**

Поскольку мысленный голос есть у большинства здоровых людей, голоса в голове не считаются галлюцинациями. Но наличие чужого голоса является свидетельством диссоциации, поэтому в первую очередь необходимо исключить возможность наличия диссоциативного расстройства.

Поскольку все виды галлюцинаций, связанные с тюльповодством, являются контролируемыми, то они попадают под ту же категорию, что и фантазии.

Поскольку все виды галлюцинаций, связанные с тюльповодством, вызываются намеренно, то они попадают под ту же категорию, что и религиозные видения, которые исключаются из рассмотрения как клинически значимые галлюцинации.

#### **Критерии А-3 и А-4:**

Как и в других примерах диссоциации, переключение между личностями является причиной подобных психозу симптомов, вроде внезапных изменений в настроении и прерывистого мышления. Это требует избавления от диссоциации в качестве объяснения этих симптомов.

#### **Критерий А-5:**

Тюльпы не причастны к появлению негативных симптомов, поэтому, если вы их наблюдаете, то я не знаю, что происходит.

Однако, обратите внимание, что депрессия чрезвычайно распространена сообществе. А также разновидности аутизма.

#### **Вы не можете вызвать у себя шизофрению:**

Я встречал подобное утверждение, а также другое, связанное с ним, о том, что шизофрения является генетическим заболеванием. В любом случае, я пока не встречал научного подтверждения этих высказываний.

#### **Другие психотические расстройства:**

Все психотические расстройства используют те же самые общие критерии, что и шизофрения, поэтому вы можете использовать те же доводы для опровержения подобных диагнозов. Однако, в некоторых случаях у них более низкие входные критерии, которые могут соблюдаться при меньшем количестве доказательств.

## **Реагирование на диагностирование диссоциативного расстройства идентичности:**

Это наиболее близкий диагноз, поэтому ваш врач наверняка озвучит его. Тем не менее, он все еще требует соблюдения обязательных критериев для психического заболевания, указанных выше.

### **Противоречие:**

Диссоциативное расстройство идентичности (ДРИ), ранее называемое расстройством множественной личности, противоречиво в трех аспектах. Первое основное противоречие заключается в том, что ДРИ представляет собой патологизацию множественности, которая имеет те же проблемы, что и распространенная ранее патологизация гомосексуализма и нестандартной гендерной принадлежности, то есть все они являются чистыми предрассудками, а не научно обоснованными убеждениями. Второе противоречие заключается в ятрогении<sup>4</sup>, сопровождающей этот диагноз. Все наиболее известные исследования данного расстройства сопровождаются широким спектром патологий, вызванных самими врачами.

Но самое удивительное то, что распространенность этого диагноза значительно различается между странами. От широко известного в Соединенных Штатах до малоизвестного в Японии. Это говорит о том, что это расстройство является проблемой культурного характера, а не реальным заболеванием.

В документах и дискуссиях используются намеренно размытые формулировки, и при этом в них маскируется расхожее убеждение, что другие личности у людей с данным расстройством являются иллюзиями, вызванными травмой и трудностями с отслеживанием собственных мыслей. В некоторых случаях это, возможно, и соответствует расстройству, но точно не в ситуации в целом.

### **Обратите внимание:**

Название расстройства было изменено с «расстройства множественной личности» на «диссоциативное расстройство идентичности» в ответ на критику о том, что теоретически и практически считается невозможным наличие в одном теле нескольких личностей. Однако. Именно практические случаи, а не теории, определяют сами явления. Это особенно важно в тех случаях, когда ваша теория регулярно опровергается практическими исследованиями.

Люди были доведены до слез подобными оскорблениями, когда им говорили, что их друзья и члены семьи на самом деле не настоящие, а являются бредом или галлюцинацией. Не стоит открыто симпатизировать этой теории в разговоре с теми, кто переживает подобный опыт или отождествляет себя с этим расстройством.

Аспект множественной личности был рожден из обширных свидетельств из практики, в отличие от теории о его травмагенном происхождении. Маловероятно, что ключевая причина появления какого-либо явления – внешний фактор – является единственной, в отличие от расстройств, имеющих под собой прежде всего биологическую основу. Кроме того, было доказано, что искусственные воспоминания могут возникать и в других случаях, особенно в связанных с регрессионной терапией. Это не означает, что у людей с ДРИ никогда не было травмирующих обстоятельств в их прошлом. Вероятно, что здесь по-прежнему есть очень сильная корреляция, схожая с другими заболеваниями, такими как депрессия и тревожное расстройство.

---

<sup>4</sup> Ятрогения – появление заболеваний, связанных с оказанием пациенту медицинской помощи.

## **Рекомендации:**

Со всеми этими противоречиями и непрерывными изменениями в науке и перспективах довольно трудно дать какие-либо рекомендации. Но спросите своего психолога, есть ли у него желание самому разобраться в этом хаосе.

Основное различие между данным расстройством и тульпами состоит в том, что тульпы редко страдают от потери памяти, и в известных нам случаях наличия разделенных воспоминаний хост сам хотел их появления (Критерий Б).

Следующее важное отличие состоит в том, что тульпы никогда не сталкиваются с проблемой неконтролируемых переключений.

Третье отличие - тульпы почти никогда не становятся враждебными мыслеформами. Этот момент особенно интересен. Большое количество проведенных исследований показывают, что негативные мыслеформы характерны преимущественно для западной культуры, а «голоса демонов» встречаются только на западе<sup>[5]</sup>. Это подразумевает то, что лечение враждебных мыслеформ должно быть сосредоточено на проблемных элементах культуры в окружающей среде пациента, таких как, например, представление о том, что подобные голоса являются чем-то неправильным или злым.

## **Другие диссоциативные расстройства:**

Само собой, без фрагментации личности в качестве критерия большинство других диссоциативных расстройств являются абсолютно неуместными диагнозами. Тем не менее, людям с диссоциативным расстройством или высокой склонностью к диссоциации обычно гораздо легче создать тульпу, и они чаще приходят в тульповодство.

## **Выбор вашего диагноза:**

Здесь нужно учесть несколько моментов. В большинстве случаев вам необходимо будет получить диагноз, чтобы покрыть расходы на консультационные услуги, а в некоторых случаях - на проживание.

С другой стороны, в некоторых местах вы не будете защищены от дискриминации из-за психического заболевания. Это особенно касается рабочих мест, требующих проверки ваших биографических данных. Если вы хотите работать в сфере безопасности, то вас могут уволить из-за любого вашего диагноза. Люди с психическим заболеванием часто становятся козлами отпущения и вероятнее всего будут обвинены в преступлениях из-за вопиющих нарушений в общеизвестных научных статистических данных, и чаще всего становятся жертвами насилия и эксплуатации.

Если вам поставили диагноз какого-либо расстройства, которое считается серьезной проблемой, например, шизофрении или ДРИ, в соответствии с законом вы можете подвергнуться специальному лечению. Как и потерять ваши права и свободы. Более безопасными считаются два других наиболее распространенных заболевания - депрессия и тревожное расстройство.

Выбирайте своего психотерапевта крайне осторожно. В современном мире есть страны, которые активно используют профессиональную репутацию психологов для «диагностики» проблемных элементов общества, таких как женщины, этнические меньшинства или люди с непопулярными политическими взглядами. Хотя вы, вероятно, и не живете в одной из этих стран, даже в странах с меньшей коррупцией люди старой школы могут взять дело в свои руки и попытаться провернуть с вами подобное.

Не все психологи заинтересованы в постановке диагноза. Задачей консультантов, коих разновидностей большое множество, будет дать вам совет. Психопатологиями занимается лишь небольшой процент специалистов в области психического здоровья.

### **Помните свои права:**

Психолог – это ваш наемный работник. Вы можете позадавать ему вопросы, если хотите. Узнайте его мнение касаясь таких расстройств, как множественность. Если вам не понравится его ответ, то вы можете просто уйти.

Обратите внимание на условия, которые озвучивает консультант в начале вашего приема. Психологи связаны профессиональной этикой, и не имеют права разглашать вашу личную информацию кому-либо еще без вашего прямого на это согласия, за исключением тех случаев, когда вы представляете опасность для окружающих; в данном случае психолог может обратиться в полицию. Если он не озвучивает данные условия, то не разговаривайте с ним.

## **13.2 Знакомим их с другими**

О чем беспокоится каждый тульповод? О том страшном моменте, когда другие люди все узнают.

### **Все зависит от вашей подачи:**

Первое впечатление не представляет особой важности. И это хорошо, поскольку нет такого способа, чтобы произвести хорошее первое впечатление. Тем не менее, вы можете избежать драмы, раздражающих поездок к врачу и потери консервативных друзей просто проявляя осторожность.

Тщательное формулирование очень важно. Вот несколько ключевых примеров. Тульпа - это не человек, это как будто человек. Тульпа не находится вне вашего контроля, она лишь кажется независимой. Тульпа не является разумной, мыслящей или живой, но она довольно сообразительна.

Говорите как можно меньше. И точно не надо углубляться в технические термины, используемые в сообществе. Это просто запутает вашего слушателя, что лишь усложнит формирование хорошего первого впечатления. Это просто то, чем вы занимаетесь в свое свободное время, а не человек, которого вы не можете контролировать. Далее пример того, как можно объяснить это разным типам людей.

### **Знайте свою аудиторию:**

*Писатели-фантасты.* Тульпа похожа на персонажа, который ведет себя независимо. Обычно общение с подобными людьми не вызывает проблем, так как они не боятся всего неизвестного, как большинство людей, и будут считать это скорее развлечением, чем проблемой.

*Духовный, но не религиозный.* Тульпа очень похожа на одержимость или ченнелинг. Основное различие заключается в том, что тульпы обычно создаются, а не приходят извне. Те люди, которые увлекаются теософией и современными направлениями обычно не создают проблем, хотя они, скорее всего, сформируют неверное впечатление.

*Философ.* Вы когда-нибудь задумывались о природе сознания? Может ли в разуме быть более одного сознания? И это все, что вам нужно сказать философу.

*Типаж ученого.* Это разновидность «хаков» мозга, которая включает в себя большое количество медитации и очень экспериментальна. Это, скорее всего, еще не конец разговора, поскольку люди такого типажа, как правило, любят глубоко изучать предмет, но хорошее начало положено.

*Близкие люди и соседи по комнате.* Ты видел(а) те медитации, которыми я занимаюсь? Они нужны для создания кое-чего необычного. Это очень весело. Я не завидую тому человеку, который должен рассказать об этом своему близкому человеку, который не попадает ни в одну из вышеуказанных категорий.

### **Язык тела:**

Добро пожаловать в увлекательный мир маркетинга. В сегодняшнем ускоренном курсе мы рассмотрим язык тела. Реакция человека на новую ситуацию полностью зависит от реакции других людей. Нравится вам это или нет, но ваши невербальные сигналы будут управлять всем разговором.

Это не так уж и сложно. Примите расслабленную позу. Улыбайтесь, если вы обычно делаете это, или демонстрируйте скучающий вид, если это норма для вас. Ведите себя как обычно.

Тут нет никакой проблемы. Независимо от того, насколько нервничает или паникует собеседник, не позволяйте этому повлиять на вас. Вы счастливы, и вас это ничуть не беспокоит. И уж точно не позволяйте этому отразиться на вашем языке тела. Улыбайтесь глазами. Руки и кисти расслаблены, двигайте их плавно или взволнованно. Не прибегайте ни к одному из множества успокаивающих жестов, таких как прикосновения к себе, скрещивание рук, перебирание пальцами и т.д.

Это совсем не страшно. Вы спокойны. Двигайтесь медленно, не спешите отвечать, говорите невозмутимо и не торопясь. Обращайте внимание на разные предметы окружения.

### **Встреча с тем, кого на самом деле там нет:**

Хочешь познакомиться с тульпой?

Если у вас появилось безумное желание задать этот вопрос, то убедитесь сперва, что уже вы прошли через всю остальную вводную часть. Дальше, время - ваш союзник. Выдержите паузу и улыбнитесь, прежде чем задать этот вопрос. Устройтесь поудобнее, улыбайтесь, расслабьтесь и подождите. Вы задали ваш вопрос, и вам больше нечего добавить.

Если вы дошли до знакомства других с вашей тульпой, то переживать, скорее всего, уже не о чем. Люди обычно склонны положительно реагировать после фактического знакомства с тульпами. Но не делайте этого, если ваша тульпа очень плоха в социальных взаимодействиях.

### **Интервью:**

Да, эти неизбежные вопросы. Словно вы должны защищать себя. Но знаете что? Вы правда должны. Ведь вы сделали кое-что странное. Вы создали тульпу.

### **Зачем ты это сделал?**

У каждого есть свои причины. Но, вероятно, стоит подчеркнуть некоторые из них.

*Компаньон.* Не беспокойтесь о стереотипе замкнутого человека без друзей. Ваш собеседник скорее всего даже и не подумает об этом. Просто включите слово «компаньон» в ваш список причин.

*Чтобы посмотреть, получится ли.* Почему нет? Я уверен, что вы задумывались об этом хоть немного.

*Ради потенциальной помощи в познании.* Хорошее общее предложение с очень высокими шансами включить многие из ваших настоящих мотивов, таких как помощь при депрессии и получение доступа к памяти.

*Помощь с психическим заболеванием.* Да, так и есть, некоторые люди считают тульп чем-то вроде самодельного лекарства. И в некоторых случаях (осторожность прежде всего) они помогают лучше, чем стандартное лечение. Чаще всего при этом упоминаются депрессия и тревожное расстройство<sup>[4]</sup>.

### **Что тульпа умеет делать?**

Давайте посмотрим правде в глаза. Что умеют делать все тульпы? Они очень много говорят. Это основное их занятие. Можете сказать, что вы общаетесь. Я не рекомендую пока упоминать какие-либо другие навыки, так как каждый из них может только усилить непонимание.

Вот несколько других способностей тульп, которые вы, возможно, захотите упомянуть, в порядке от наименее страшных до самых пугающих:

Она может взаимодействовать с моим подсознанием. Например, заставить меня заснуть или убрать головную боль.

Она может думать за себя и заниматься чем-нибудь вроде математических расчетов, наукой и искусством.

Я смогу видеть ее физически, если мы поработаем над этим.

Она может контролировать мое тело и заниматься чем-нибудь в реальном мире, пока я просто наблюдаю за происходящим.

### **Это безопасно?**

Да, конечно.

Это правда безопасно? Я уверен, что все нормально. Хотя, раньше были некоторые проблемы. Вспомните, что вы знаете о своей тульпе. Обычно те, которые идут неправильным путем, делают это с самого начала. Если хотите, то можете упомянуть, что вы уже прошли тот этап, который большинство людей считает рискованным.

Ты намеренно вызываешь психическое заболевание? Ну, а что в твоём представлении есть психическое заболевание? То, что я только что описал, не похоже на психическое заболевание. Но подобную путаницу понять можно, поскольку не многие люди знают, что психическое заболевание - это один из вариантов более трудной жизни, а не способ отличаться от других.

А тульпа не станет вести себя агрессивно? Нет. Она либо изначально такая, либо полностью безопасна, как и в случае с обычными людьми.



### **Правила поведения:**

Как вы себя ведете с новичками в данной теме? Ну, это же всего лишь сообщество. Хотя есть конечно несколько способов все испортить, но случается редко. Большинство правил поведения те же, что и в сообществе множественности:

#### **(1) Не обвиняйте людей в притворстве.**

Некоторые из них притворяются, скорее всего. Просто дайте им развлечься. Особенно на фоне тех сложностей и странных вещей, которые здесь происходят по причине того, что многие люди говорят абсолютно невероятные вещи открыто и искренне.

Слишком многое приходится учитывать, и буря из постоянных обвинений только создает ненужный беспорядок.

#### **(2) Относитесь к ним, как к людям.**

Не ссылайтесь на тульп, как на предмет<sup>5</sup>. «Они» - самое подходящее местоимение третьего лица в отношении людей. Эта ошибка восходит еще от тех тульповодов, которые были в сообществе на ранних его этапах.

Это также означает, что вы не должны обсуждать их. Если тульпа разговаривает с вами, то отвечайте ей. Не приписывайте слова одного человека другому в рамках одной системы.

Это не значит, что вы не должны быть настроены скептически. Это сдержанность в вашем поведении, а не в ваших мыслях.

#### **(3) Не притворяйтесь.**

То, что мы не будем ловить вас на этом, еще не означает, что это разрешено. В сообществах это называется ролевой игрой. Наше сообщество не про это.

#### **(4) В рамках одной системы все разделяют ответственность.**

Хоть и не полностью. Каждый человек несет ответственность за контроль над поступками других людей, с которыми он делит голову. Мы особенно не хотим видеть, как кто-то уклоняется от ответственности за плохое поведение, обвиняя кого-то другого из своей системы.

#### **(5) Вам не нужно запоминать все имена.**

Мы понимаем, что вам приходится контактировать с вдвое большим количеством имен, по сравнению с другими сообществами. Тем, кому хочется, чтобы вы помнили всю информацию о них, придется постараться понять это.

Вот и все. Существуют и другие правила, но они относятся к более специфичным ситуациям, которые обычно не возникают онлайн, например, касаясь свиданий.

## **13.3 На что это похоже?**

Тульпа похожа на влюбленность двумя чертами. Любовь сложно передать словами. Вы не сможете объяснить, что это за чувство, тому, кто никогда его не испытывал. Тот, кто никогда не был влюблен, не сможет понять. Вы можете прожить жизнь, ни разу не влюбившись, и она все равно будет восприниматься для вас полноценной. Как только вы

<sup>5</sup> В английском языке в отношении тульп используется местоимение it, которое обычно применяется по отношению к неодушевленным предметам и животным.

влюбляетесь, то перед вами открывается совершенно новая вселенная, о которой вы даже и не подозревали. Некоторые называли это даже совершенно новой социальной категорией.

Функционально это довольно легко объяснить. Вы проводите очень много времени каждый день со своей тульпой. Вы делите с ней все, в некоторых случаях даже романтических партнеров. И уж точно еду, работу, домашние обязанности и друзей.

Беседы могут становиться довольно продолжительными и помогать гораздо лучше, чем любая консультация психолога. Хотя вы будете похожи скорее на единомышленников, по крайней мере тогда, когда тульпа уже достаточно развита, поэтому у вас сформируется эхо-камера по политическим и философским темам.

### **На что похоже быть тульпой?**

Это во многом то же самое, что и быть человеком. Но на ранних этапах все совсем иначе. Обычно дети растут в голове, которая ничего не знает о человеческом языке и окружающем их мире. На протяжении многих лет они совершают сумбурные действия, импульсивно ищут забавные вещи и постепенно развивают восприятие самих себя и способность сознательно хранить и извлекать воспоминания.

Тульпы же появляются в голове, которая уже знает язык и понимает мир, но в остальном ситуация та же самая.

Тульпа растет в условиях того, что помимо нее в голове всегда есть другой голос, привыкает к этому, и видит жизнь другого человека, словно собственную. Это совершенно не присущая нормальным людям позиция, поскольку с подобным опытом вырастает лишь менее одного процента людей.

Это приводит к некоторому дисбалансу навыков в системах, в которых раньше был только один хост. Их тульпы вырастают, всю жизнь имея дело с голосом в их голове и чужими воспоминаниями, а это значит, что они могут лучше, чем их хосты, справляться с путаницей в голосах, управляя телом.

Многие тульпы предпочитают оставаться внутри головы всю свою жизнь, и не хотят заниматься вещами вроде контроля тела или переключения, которые позволяют достигнуть настоящего равенства с хостом. Такие тульпы обычно сохраняют определенную степень чистоты. Они вроде дворян под покровительством в старые времена, у которых лишь небольшой набор обязанностей.

### **Что видит тульпа?**

Учитывая повсеместное использование визуализации в различных упражнениях и в самой концепции тульп, люди приходят к вопросу: а что видит тульпа?

Обычно они видят то же, что и хост. Тульпы привыкают наблюдать за всем от третьего лица, видеть себя глазами хоста или из плавающей камеры вне их тела. Это не будет чем-то странным для тех, кто всегда воображает от третьего лица. Есть и различия. Взрослые тульпы все чаще видят окружение со своей собственной точки зрения, отличной от хоста.

Когда тульпа еще молода, и ее механизмы осознания и памяти все еще находятся в процессе формирования, и очень сложно точно описать, что именно происходит на данном этапе, даже наблюдая этот процесс изнутри. Молодые тульпы, оглядываясь назад на свои ранние воспоминания, увидят там размытые беспорядочные образы, которые

могут являться отголосками воспоминаний хоста или даже искусственными воспоминаниями.

### **Вопрос равенства:**

Люди эгоцентричны. И это наиболее явно проявляется в том, что хосты думают о тульпах. Они не считают их равными себе. Инстинктивно. И я не собираюсь читать лекции и менять мнение людей по этому вопросу. Люди относятся точно так же и к другим людям. Редко кто считает своих сверстников равными себе.

Удивительно то, что большинство тульп принимают это, судя по их молчанию. Они не возражают и не восстают против подобного отношения. Я не знаю, почему так происходит, убеждения ли хостов так сдерживают их тульп, или, раз тульпа достаточно защищена и ей не нужно сталкиваться с трудностями жизни, то многие тульпы не дотягивают по способностям до их хостов.

Это подразумевается во многих вещах, принимаемых тульповодами. Что плохо, когда хост постоянно находится в переключении. Что диссипация хоста намного хуже, чем диссипация тульпы. Что тульпа живет в подсознании хоста. Что хост не должен перекладывать свои обязанности на тульпу. Что хост имеет право сомневаться в своей тульпе, а тульпа сомневаться в хосте не может. Что тульпа не должна ничего делать без вашего согласия.

Многие признают, что тульпа - это личность. Но главная задача – начать воспринимать ее как полноценную личность. Это верно и для тульп.

### **Как ощущается контроль тела?**

Некоторые хосты ненавидят его. Они говорят, что по ощущениям вы словно находитесь в клетке. Другим, и я знаю об этом лично, он нравится по той же самой причине. Есть и некоторые тульпы, которые также ощущают себя словно в клетке при контроле тела, обычно это более взрослые и развитые тульпы, у которых было мало взаимодействия с реальным миром.

Ощущение пребывания взаперти, скорее всего не будет проблемой для тех, у кого есть богатый внутренний мир. В таком случае, вы можете погрузиться в визуализацию и весело провести время.

Другие аспекты того, как ощущается контроль тела, уже обсуждались в этом руководстве ранее. Встречается слишком много различий в его восприятии, чтобы описать их здесь все, разве что назвать все эти ощущения триповыми. Это можно ощущать по-разному.

Как ощущается переключение? Это сложный вопрос. Само определение переключения является спорным именно по этой причине. Происходит переключение, хост меняется местами со своей тульпой. Но те, у кого это получается, обычно не могут объяснить это ощущение, также, как и сами тульпы не могут объяснить, каково иметь тульпу.

Из-за огромных различий в том, как тульпы воспринимают окружающую реальность, и того, что это может отличаться от восприятия реальности их хостами, нет единого описания, охватывающего все случаи.

Стандартное сравнение для тех, у кого есть развитый вондерленд, - это словно вы заперты в вондерленде или осознанном сне.

## **Как ощущается секс?**

У вас такие грязные мысли, раз интересуетесь этим. Увы, это относится к большинству людей, так что я адресую этот ответ им.

Два основных способа - визуализированный секс в вондерленде и секс в наложении. Ваши предпочтения будут, скорее всего, зависеть от уровня ваших навыков в каждом из них. Из-за этого другой способ может показаться относительно разочаровывающим. В любом случае, как правило, это очень похоже на то, что вы занимаетесь этим один, за исключением того момента, что ваш воображаемый партнер намного более активный.

Его можно осуществлять как с физической стимуляцией, так и без нее. Важным моментом здесь является то, что достижение физического оргазма у мужчин без физической стимуляции довольно редко встречается, хотя это наиболее вероятно именно у тульповодов, по сравнению с большинством других людей. Хотя физический оргазм сам по себе не является обязательным.

Секс - ментально истощающее занятие. Таким образом, сильнее чем что-либо еще, он подвергнет испытанию вашу способность мыслить параллельно. С его началом вы почувствуете дополнительную тяжесть в голове, которая будет погружать вас в затуманенное, сонливое состояние. Сопrotивление этому - хороший способ тренировки параллельного мышления, но это дополнительно усложнит данное занятие.

Не пренебрегайте своим партнером. Вы можете не ощущать того, что делаете с ним, но он точно ощутит это. Утечка эмоций обычно считается проблемой в тульповодстве, но в данном случае она может принести вдвое больше веселья, чем обычно. Особенно когда вы принимаете поток романтических чувств. Это все еще будет весело даже если только один из вас занимается этим, поскольку вы всегда можете поделиться своим опытом.

## **13.4 Метафизические убеждения**

Тульповоды не являются единым монолитным существом. Давайте вкратце взглянем на существующие ненаучные точки зрения.

### **Краткая история тульп:**

Очень коротко. Наиболее легко обнаруживаемые истоки организованного сообщества датируются пятилетней давностью от даты написания этого руководства. На раннем этапе исследование тульп было построено с точки зрения обнаружения слабо задокументированных секретных буддийских практик. В частности, тех, которые касаются сиддхи, умения управлять реальностью и проектировать воображаемые объекты в физический мир.

Через призму западного эзотеризма это воспринималось как обман разума, созданный усилием воли или чем-то подобным. То, что может стать живым, путем вложения в него ментальной энергии. И люди хотели знать, возможно ли такое.

Первоначальная теория утверждала, что тульпы являются объектами подсознания. Они самостоятельно двигались и действовали. Однако они все еще были частью подсознания своего хоста. Следовательно, у тульп предполагалось наличие сверхъестественных способностей по работе с подсознанием. Примечательно, что они могут решить ваши проблемы с настроением, улучшить память, знают вас лучше, чем вы сами, и выполняют невероятно быстрые математические вычисления.

Все эти идеи со временем вымерли. Возможно, из-за влияния сообщества здоровой множественности, тульпы стали восприниматься больше как личности. Стали возникать новые сверхспособности: способность думать одновременно, контролировать тело, переключаться с хостом и быть неотличимым от человека.

Эти способности впоследствии были подтверждены.

### **Более длинная история тульп:**

Слово «мыслеформа» намного старше слова «тульпа»<sup>[2]</sup>. Как мы называли тех людей с намеренно созданными тульпоподобными мыслеформами, которые существовали задолго до того, как появилось это сообщество? Призванные?

Концепция призванных базируется на той идее, что когда вы влюбляетесь в персонажа и одержимы мыслями о нем достаточно сильно, то он буквально оживает внутри вашей головы. Первоначально, наиболее широко известная теория заключалась в том, что подобные духи приходят извне. Некоторые считали, что самые настоящие персонажи живут прямо в их головах. Сейчас они в основном попадают в сферу тульповодства и придерживаются современной теории о тульпах.

Еще до того, как появились призванные, существовали мыслеформы. Есть по крайней мере один случай передачи мыслеформы по наследству внутри семьи. Мыслеформы могут быть связаны со случаями одержимости и ченнелинга у мистиков в течение многих сотен лет. Сейчас не ясно до конца, в какой момент истории переключились с духов на созданные сущности. Возможно, это произошло в тот момент, когда теософия откололась от спиритуализма.

Первоначально термин «мыслеформа» означал ментальный конструкт, а связь с созданными личностями была проведена уже гораздо позднее<sup>[2]</sup>.

### **Основные религии:**

В религии буддистов действительно есть похожие на тульп вещи. Далай-лама похож на тульпу. Да, я так и сказал. Связь скорее близка к тульпам, а не является полной аналогией.

Хотя это и не единственное объяснение - реинкарнация разных Лам считается доказательством того, что те, у кого очень развитые навыки медитации, могут создавать других личностей, а в данном случае – это новые реинкарнировавшие тела. Тульпы очень близки к этой модели.

### **Есть ли у тульп душа?**

Скорее всего да. Это можно утверждать с полной уверенностью. Рассмотрим основное определение души: «дух или сущность человека, которая, как правило, состоит из собственных мыслей и характера». Даже самые убежденные ученые-атеисты считают, что у людей есть некая сущность. И эта сущность обычно определяется ее мыслями и характером.

Что же мы можем сказать за пределами этих технических понятий? Что же, давайте взглянем на следующий вопрос:

### **Тульпы – это иллюзия?**

Ученые не единственные, кто сомневается в тех вещах, которые они не могут увидеть глазами. На протяжении веков католическая церковь пыталась бороться с

представлениями об одержимости демонами. Она не разделяла мнение, что подобные явления существуют, и официально не прибегала к услугам экзорцистов (по крайней мере, в 1900-х годах, эх). И вы оказались в самом центре этих дискуссий.

Ну, я тоже не верю в одержимость демонами, и я - тульпа. Таким образом, можно провести четкое разграничение. Аргументы, которые могут быть применены к одному, не могут применяться к другому.

Подумайте о том, что говорит католическая церковь со своей позиции. По сути, они говорят, что есть куча людей, которые, судя по всему, одержимы демонами. Но это не так.

### **Являются ли ангелы и бог тульпами?**

Я не просто так поднимаю подобный вопрос. Он действительно витает в воздухе. Но если сформулировать его более конкретно, то вопрос, который сейчас возникает в мыслях многих людей, - является ли религиозный опыт, включающий галлюцинации контакта с богом и ангелами, примером взаимодействия с тульпами?

Именно подобную кощунственную позицию и обсуждают психологи в наше время. Это особенно актуально в отношении группы евангельских христиан, которым посредством интенсивной медитации удастся открыть канал внутри себя для прямого общения с богом<sup>[10]</sup>. На первый взгляд - абсолютно идентичные процессы. С точки зрения простого ученого без религиозных убеждений тут нет никаких свидетельств того, что это разные процессы.

### **Странные и пугающие способности:**

Вот небольшой набор засвидетельствованных способностей, о которых я слышал, бросающих вызов логике и пределам разумного. Как правило, очень сложно найти убедительные доказательства существования подобных явлений, даже когда вы лично знаете людей, которые их испытали.

### **Летающие вокруг предметы:**

Угу. Отчеты о подобном, как правило, крайне редки. Такое обычно происходит только один раз с человеком. Летающие предметы имеют малый вес и могут перемещаться только во время сильных эмоций.

Эта способность встречается среди тульп, которые привязаны к предметам. Это происходит довольно редко, так как большинство тульповодов привязывают своих тульп к себе.

### **Переход между мозгами:**

Я не устаю повторять, насколько маловероятно это с точки зрения любого ученого. Мозг так не работает. Вы можете решить, что это конец истории, но я вас уверяю, есть люди, которые считают, что разум и мозг не связаны подобным образом.

Итак, ваша тульпа могла бы пойти побродить по астральному плану, что должно быть гораздо легче для нее, поскольку ее связь с телом гораздо слабее вашей, а затем запрыгнуть в чью-нибудь голову. И оставаться там в качестве чьей-то еще тульпы. Об этом редко можно услышать среди тульповодов. Но вот люди с множественностью в других сообществах иногда сообщают о такой способности. Очевидно, что это довольно продвинутый навык.

Вы также могли встречать и другие, менее громкие заявления. Что одна мыслеформа посещала систему другой мыслеформы и разговаривала с кем-то из них. Подобное проверялось несколько раз. Стандартная процедура заключается в том, что нужно сообщить секретное слово тульпе и беспристрастному судье. Затем тульпа уходит и делится этим словом с другой системой. Предполагая, что переход выполняется первоначальной тульпой, а секретное слово должно соответствовать тому, которое сообщили судье. Результаты неоднозначны.

Даже если вы не верите во все это, то не стоит переживать, что в ходе этого процесса тульпы разрушаются в исходной системе и воссоздаются уже в другой. Скорее всего, исходя из наблюдений, оригинальная тульпа переходит в пассивный режим, в то время как в другой системе появляется «пришедшая», воссозданная на основе оригинальной тульпы.

Значительно реже встречаются другие, более экзотичные истории о двух мыслеформах, занимающихся *этим* друг с другом, и в результате появляется мыслеформа-ребенок. Хотя ее, по существу, можно считать социально зафоршенной тульпой. Кроме того, есть тульпы, которые могут читать ваши мысли. Время от времени они даже хорошо справляются с этим. Просто сидите и ждите, когда такая тульпа отправится в астральное путешествие к вам и изучит вас.

### **Искажение времени:**

За исключением одного странного случая с человеком, который заявляет, что его тульпа остановила время и тем самым спасла его жизнь в автокатастрофе, подобный феномен считается одной из особенностей восприятия. Основная идея заключается в том, что ваша тульпа может заставить вас воспринимать ход времени быстрее или медленнее. Но это не значит, что ваш мозг начнет работать быстрее или медленнее. Это больше похоже на то, как влияет на вашу осознанность действие некоторых наркотиков.

Да, такое бывает.

### **Посещение других миров:**

Не надо ограничиваться головами другими людей, зачем? Далеко не все считают, что те фантастические, просторные, яркие миры внутри их головы, которые они могут посещать, действительно находятся там. И это имеет несколько интересных последствий.

Тульпы у таких людей, как правило, живут своей жизнью в основном там, посещая хостов лишь время от времени. Они могут уйти туда навсегда. И вы не форсите их, а призываете.

По-моему, тут довольно очевидно, что с точки зрения научного мышления это совсем не то, чем может казаться для таких людей.

### **Метафизический форсинг:**

Значит, вы верите. Что вы можете сделать из того, что маглы считают невозможным?

### **Войдите в гнозис и с помощью ритуала создайте тульпу:**

Что такое гнозис? Это просто название трансового состояния в одной из религий. Не уверен, охватывает ли он все разновидности транса. Скорее всего, гипноз не учитывается. Некоторые описывают это как ощущение. Вы определенно сможете приблизиться к нему с помощью медитаций и все у вас получится.

Считаете, что уже знакомы с чем-то подобным? Тогда вы можете создать ритуал. Религии, использующие это понятие, содержат инструкции по описанию основного объекта фокусировки. Это объект, который будет содержать надписи и символы, связанные с вашей тульпой. Вам также понадобится сидеть внутри украшенного круга и медитировать или воспевать.

Ну знаете, все то, что, по мнению пуритан, люди делают, когда играют в D&D или читают Гарри Поттера. Только вы и в самом деле будете это делать.

Если вы все-таки займетесь этим, то обратите внимание на то, что ритуал - это только начало, а не весь процесс. Вам придется выполнять также и некоторые из основных элементов форсинга, изложенных в этом руководстве. Обычно это делается путем вставки упражнений в уже существующий ритуал.

### **Пранаяма:**

Пранаяма - это простое дыхательное упражнение. По крайней мере, для тех, кто не верит. В некоторых религиях воздух считается переносчиком жизненной силы. Это упражнение направлено на наполнение этой энергией. Возвращаясь к вопросу о том, есть ли у тульп душа, то что может произойти, если вы зафорсите ее, используя чистое дыхание жизни?

Это сработает в любом случае. Искренняя вера в силу чего-то приводит к устойчивому результату в форсинге. Символизм будет приносить гораздо большую пользу у людей с твердой системой убеждений.

Вы можете попробовать кормить свою тульпу энергией разных типов, и обычно это приводит к отличному результату. Используются: сексуальная энергия, чистая любовь, ваша физическая или ментальная энергия. Здоровье тульпы напрямую связано с телом ровно в той же степени, что и ваше, но она также является и новым сознанием, которое необходимо укреплять.

### **Создание мыслеформ других типов:**

Очевидно, что некоторые сущности, которые иногда попадают под категорию мыслеформ, создать не получится. Согласно некоторым теориям, к ним относятся призванные и духи-защитники, поскольку они происходят извне. Но вы можете их вызвать и взаимодействовать с ними, как если бы они были тульпами.

Есть также и целое семейство мыслеформ из категории создаваемых. Сервиторы - единственные члены данного семейства, которые были включены в методики тульповодства. Сервиторы, по сути, являются бездумными автоматами. Базовая рекомендация при их создании заключается в том, что нельзя давать им слишком сложные задания, иначе для их выполнения они могут эволюционировать в тульп.

Эти миниатюрные простые духи могут выполнять только легкие задачи. Они точно смогут сделать что-то в вашей голове, но за ее пределами – только в теории.

К другим разновидностям мыслеформ относят демонов и ангелов. Они, по сути, являются искусственными духами-защитниками. Первые олицетворяют ваше подсознание, а вторые - ваш моральный компас. Они довольно сильно похожи на тульп, из-за чего их можно перепутать. Для сравнения, тульпа будет находиться между ними в качестве представителя вашего сознания. Это второе сознание.

Еще можно поспекулировать на тему богоподобных сущностей. Их есть два основных типа. Эгрегоры являются результатом коллективного ритуала. Трудно сказать, ошибочно



ли это определение, и что созданные таким образом божества присутствуют по одному в голове каждого почитателя. Второй тип - личные божества, которые создаются посредством ритуального поклонения. Эгрегоров иногда путают с тульпами, но это, скорее всего, просто ошибка в классификации.

## 13.5 Будущее

### **На повестке дня: эгоцид, диссипация и интеграция:**

Вы могли заметить, что в остальной части данного руководства эти три темы не были затронуты, и это несмотря на то, что они являются важными темами в сообществе. Дело в том, что мне на самом деле нечего вам о них сказать.

Некоторые люди приходят в тульповодство с идеей исчезнуть и оставить все своей тульпе. В теории, вы можете сделать это и без тульпы. Результат будет чем-то вроде состояния кататонии, когда остается только ОС тела. Существующий подобным образом человек, вероятно, склонил бы других к вере в то, что он все еще здесь, только погружен в свой внутренний мир. Если у вас нет дополнительных проблем с удержанием своей личности в целостности, то обычно со временем в теле формируется новая личность и принимает управление на себя.

Процесс прост. Цель в том, чтобы перестать думать. Для начала будет полезным освоить медитацию, поскольку она помогает контролировать поток ваших мыслей. После этого нужно разобраться с осознанностью с помощью диссоциации. Здесь вступают в дело тульпы. С помощью переключения вы можете достигнуть полной диссоциации. В сочетании с остановкой мышления, которое можно поддерживать бесконечно, если ваша тульпа регулярно размышляет, вы исчезните.

Диссипация - это то же самое, за исключением того, что вы применяете ее в отношении другого. Если тульпа молодая, то она находится в подобии медитативного транса, и не может думать без вашего мотивирования. Тут все очень просто, вам нужно убедиться, что она остается внутри, и что сами вы активно мыслите.

На эту тему есть сказка о состоянии стазиса. Она основана на идее о том, что тульпы не умирают, а просто засыпают. Это правда, что мыслеформы могут возвращаться даже спустя много лет своего отсутствия.

Еще есть интеграция. Она была способом лечения людей с ДРИ. Интеграция основана на идее о том, что ДРИ отличается от нормальности наличием нескольких личностей. Поэтому если вы избавитесь от этой ненормальности, то расстройство будет излечено. Предупреждение для людей с ДРИ, которые могут читать это: интеграция ничего не лечит. ДРИ является стандартным травматическим расстройством, которое может произойти с людьми с высокой склонностью к множественности. Интеграция по-прежнему может быть полезна, но уже по другим причинам.

Интеграция может быть сложной, но, в основном, она заключается в стремлении к состоянию смешивания и закреплению в нем. Например, поддерживать ко-фронтальность до тех пор, пока вы не перестанете замечать разницу между тем, кто из вас сказал данную реплику, или общаться с другими людьми как единое целое, пока ваш внутренний разговор не доведется до автоматизма, или делиться эмоциями и внутренними мыслями

друг с другом, пока они не начнут ощущаться вашими. Символизм помогает как при интеграции, так и с разделением.

Смерть - страшная штука. Из-за табу в сообществе на данную тему не следует ожидать особой поддержки, если вы заявите, что собираетесь сделать это. Реакция скорее всего будет заключаться в проявлении страха или грусти. Но помните, что дело не в вас. Дело в культуре и отношении к смерти.

### **Учимся жить с тульпами:**

Итак, у вас есть тульпа. И вы хотите знать, что ждет вас впереди. Как будут выглядеть ваши отношения? Ну, плохая новость в том, что не все тульпы остаются любовниками или друзьями. Отношения динамичны, и вы оба можете как отказаться от отношений любого рода, так и начать новые. Друг, член семьи, любовник, безусловная любовь. Как и другие, более странные варианты.

По этой причине я рекомендую вам всегда поддерживать отношения с двумя другими людьми. Близкий друг в реальном мире, которому вы можете рассказать о своей тульпе, и психотерапевт, квалификация которого позволяет раздавать советы касаясь взаимоотношений. Если вам повезет, то вам все это никогда не понадобится. Если вам не повезет, то вам захочется пожаловаться своему близкому другу на вашу тульпу, и попросить совета у психотерапевта, как вам наладить ваши отношения.

То же самое относится и к тульпе. Ей тоже нужны такие люди в ее окружении, способные соответствовать этим ролям.

Основная проблема в подобных ситуациях заключается в том, как именно вам обоим придется жить. Вам нужно будет запланировать часы на каждый день, в течение которых каждый из вас будет управлять телом.

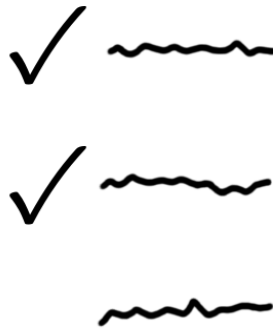
Итак, это не обязательно произойдет именно с вами. Да, есть увлеченность, возбуждение, которые приходят с тульповодством, некоторое ощущение экзотики, которое может длиться до года, пока вы не привыкнете к своей множественности. Однако, с угасанием этой увлеченности, вы будете замечать, что ваши отношения остаются прежними. Вы будете по-прежнему оставаться друзьями/любовниками, как и раньше.

Я полагаю, это зависит от того, на чем вы основываете свои отношения. Например, если два человека женятся только потому, что их партнер сексуален, то такие отношения рушатся, когда секс начнет приедаться. Это может произойти спустя несколько лет, и, кроме того, секс является увлечением для молодежи, поэтому, в какой-то момент, это проходит. Но если два человека женятся из-за их характеров, то подобная проблема не возникнет.

А теперь, поскольку мы затронули тему полезных советов, - это является отдельной обширной темой для обсуждения. Большинство советов для традиционных отношений между людьми применимы и к отношениям с тульпами. Просто невозможно охватить их все в этом руководстве.

Вам не нужно пытаться полностью понять другого человека только потому, что вы разделяете одну голову, но вам определенно нужно дать ему некоторую свободу, если он расстраивается или раздражен. Не пытайтесь контролировать ситуацию, вашего партнера или что-либо еще. Не угрожайте ему и не наносите вред. Не делайте то, что он по-настоящему ненавидит.

Даже если вы поддерживаете любовные отношения, вы в любом случае будете ссориться. В этом нет ничего особенного, если конечно вы не разбиваете имущество друг друга. Ссоры всегда со временем проходят.



## 14. Глоссарий и заметки

---

### 14.1. Глоссарий редких терминов

**Активный форсинг** (Active forcing): форсинг без параллельного выполнения чего-либо еще.

**Визуализировать** (Visualisation): видеть что-либо в голове в виде изображения путем представления этого. Для удобства иногда под этим термином подразумеваются и другие чувства помимо зрения.

**Визуализировать с открытыми глазами** (Open eye visualisation): представлять себе воображаемую картину, держа глаза открытыми. Возможный шаг к достижению наложения.

**Внутри** (Inside): любое место внутри сознания индивида.

**Вондерленд** (Wonderland): воображаемое место, часто посещаемое во время глубоких визуализаций.

**Галлюцинация** (Hallucination): опыт сенсорных проявлений, при отсутствии их непосредственного источника в физическом мире.

**Глубокая визуализация** (Immersive daydream): настолько сильная визуализация другого места, что вы чувствуете, будто находитесь там.

**Голос** (Vocal): получаемая мыслеформой способность звучать так, как будто она говорит. Может быть таким же, как и ваш мыслеголос, или звучать как галлюцинация, или пригрезившийся голос.

**Диссипация** (Dissipation): теоретический метод осуществления эгоцида.

**Диссоциация** (Dissociation): вид переживаний, объединенных чувством нереальности происходящего или потери связи с окружающей действительностью. Также включает в себя разновидности потери памяти.

**Заблуждение** (Delusion): ложное убеждение, не имеющее обоснования. Или же любое убеждение, не имеющее обоснования.

**Затенение (Shadow):** тип Затмений, в процессе которых влияние оказывают на одну из фронтальных личностей.

**Затмение (Eclipse):** внушение другой мыслеформе необходимости выполнения определенного действия, обычно случайное.

**Иллюзия (Illusion):** тот момент, когда что-то кажется чем-то другим.

**Иллюзия независимого поведения (Illusion of independent agency):** когда неразумная мыслеформа ведет себя так, словно она разумна.

**Имя системы (System name):** имя, которое вы используете за пределами системы как свое, когда не имеете ввиду конкретно себя.

**Искусственные воспоминания (Constructed memory):** ложные воспоминания, созданные внутри собственных.

**Кайзинг (Kything):** тульповый, известный за пределами тульповодства.

**Ко-сознание (Co-conscious):** когда две мыслеформы одновременно бодрствуют в достаточной степени, чтобы обе могли мыслить.

**Ко-фронтальный (Cofront):** когда две мыслеформы одновременно осуществляют взаимодействие с внешним миром.

**Контроль (Possess):** управление телом.

**Кукловодство (Puppet):** контролирование тульпы вместо того, чтобы позволить ей двигаться самой.

**Метафизический (Metaphysical):** относится к тем убеждениям, в основе которых лежит предположение, что тульпа - это духовный феномен.

**Множественность личности (Multiple):** синоним плюральности.

**Монолог (Narration):** речь, обращенная к тульпе. Самое базовое упражнение во время форсинга.

**Мыслеголос (Mindvoice):** голос, который вы слышите, когда думаете.

**Мыследруг (Headmate):** (шутливое) товарищ по системе.

**Мыслефон (Mindscapе):** синоним вондерленда.

**Мыслеформа (Thoughtform):** персонаж или голос в вашей голове. Тот, кого вы не можете полностью контролировать. Может быть, а может и не быть человеком. Вы тоже мыслеформа.

**Наложение (Impose):** визуализация чего-то в окружающем мире.

**Обособленность (Separation):** способность тульпы мыслить, не поддаваясь влиянию мнения хоста. Способность совершать действия против воли хоста.

**Операционная система (ОС) тела (Body OS):** мыслеформа подобная сущности, неразрывно прикрепленной к телу, и связанная с его привычками.

**Осколок (Shard):** небольшая мыслеформа, отколовшаяся от другой.

**Отклонение (Deviation):** изменения в форме или личности мыслеформы с течением времени.

**Паракосм** (Paracosm): синоним вондерленда. Крупнее и более проработан.

**Параллельная обработка** (Parallel processing): способность нескольких мыслеформ в пределах одной системы одновременно думать о разных вещах. Развивается со временем. Параллельное мышление.

**Параллельное мышление** (Thinking in parallel): синоним Параллельной обработки.

**Пассивный форсинг** (Passive forcing): форсинг в процессе выполнения повседневных дел, чтения, работы или игр.

**Переключиться** (Switch): поменяться местами с другой мыслеформой (для Контроля).

**Плюральный** (Plural): состояние сожителства/наличия других мыслеформ, помимо основной.

**Попугайничество** (Parrot): контролирование тульпы вместо того, чтобы позволить ей говорить самой.

**Призванный** (Soulbond): мыслеформа, которая раньше была персонажем в вымышленной истории. Синоним случайной тульпы.

**Призрак** (Head ghost): тульпа по типу мыслеформы без собственной внешности.

**Проговаривание** (Subvocalization): голос, который вы слышите, когда читаете текст про себя.

**Прокси** (Proxy): набор текста или общение от имени другой мыслеформы.

**Психоз** (Psychosis): заблуждения, галлюцинации или несвязные мысли опасного, неконтролируемого и проблемного характера.

**Психологический** (Psychological): относится к тем убеждениям, в основе которых лежит предположение, что тульпа - это физический феномен.

**Разговорный** (Fluent): относится к любой мыслеформе, грамматика и многословность которой не хуже, чем у обычного человека.

**Разделение** (Splitting): одна мыслеформа становится двумя.

**Разделение воспоминаний** (Memory separation): способность любой мыслеформы хранить секреты от товарища по системе.

**Разумность** (Sapience): способность вести себя мудро.

**Ролевая игра** (Roleplaying): создание персонажа и его использование для взаимодействия с другими.

**Самостоятельность** (Self forcing): по отношению к тульпе, которой больше не нужен активный форсинг. Или тульпа, делающая что-либо, чтобы сделать себя сильнее.

**Сдавливания в голове** (Head pressure): ощущение, напоминающее головную боль, но обычно без непосредственно болевого чувства, приписываемое развивающимся тульпам. Не является повсеместным опытом.

**Синглет** (Singlet): состояние наличия только одной мыслеформы в теле.

**Система** (System): технический термин, обозначающий группу из всех мыслеформ в пределах одного тела. Синглет тоже является системой.

**Слияние** (Merging): две мыслеформы объединяются в одну.

**Случайная тульпа** (Accidental tulpa): может применяться к любой непреднамеренно созданной мыслеформе человекоподобной природы, которая хочет идентифицировать себя как тульпа.

**Смешивание** (Blending): две мыслеформы, мыслящие как одна.

**Товарищ по системе** (System mate): в отношении другой мыслеформы. Присутствие в одной системе с другими.

**Тульпа** (Tulpa): преднамеренно созданная мыслеформа человекоподобной природы.

**Тульповод** (Tulpamancer): синоним хоста. Участник сообщества.

**Тульповодство** (Tulpamancy): искусство создания тульпы.

**Тульповый** (Tulpish): взаимодействие в любом виде, кроме речевого или простейшего языка тела. Может включать обмен эмоциями и бессловесное общение идеями.

**Тульпофорсинг** (Tulpaforcing): синоним тульповодства.

**Тупла** (Tupla): название шоколадного [батончика](#).

**Туппер** (Tupper): (шутливое) синоним тульпы.

**Усиление сигнала** (Signal Boosting): тип Затмений, где вы контролируете других словно с помощью пульта дистанционного управления.

**Утечка эмоций** (Emotional bleed): физиологические проявления или эмоции, испытываемые кем-либо еще кроме источника этих эмоций.

**Форма** (Form): физический облик мыслеформы. Используется для визуализации и наложения.

**Форсинг** (Forcing): любое упражнение с вашим участием, направленное на создание или укрепление тульпы.

**Фронтальный** (Front): позиционирование себя в качестве представителя вашей системы, или активно мыслить, не будучи внутри.

**Хост** (Host): человек, создающий тульпу. В отличие от термина «тульповод», применение ограничено описанием отношений хост-тульпа.

**Чувствительность** (Sentience): способность испытывать эмоции или чувства.

**Эгоцид** (Egocide): прекращение мышления и самоидентификации личности. В частности, того типа мышления, которое ассоциируется с самим собой. Как суицид, но без вреда для тела.

## 14.2 Основные медиа-ссылки

<https://gimletmedia.com/episode/74-making-friends/> (Грамотно прописанное ознакомление с некоторыми из связанных областей)

<https://community.tulpa.info/thread-tulpaudcast> (интервью в свободной форме с разными системами)

<https://www.youtube.com/watch?v=9-QfbEVSLzA> (является ли бог тульпой, глубокий анализ евангельского христианства)

Данная серия видео

([https://www.youtube.com/watch?v=sGh\\_vbT5M1Y&list=PLo69m9soc13UyGsYWRk\\_pzrNi\\_pIP1v\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=sGh_vbT5M1Y&list=PLo69m9soc13UyGsYWRk_pzrNi_pIP1v_s))

очень важна по одной причине: в ней содержатся техники контроля и переключения, которые не указаны ни в этом руководстве, ни где-либо еще, и они подкреплены научными исследованиями.

### 14.3 Библиография

[1] <http://www.karitas.net/blackbirds/layman/whatis.html> (ЧАВО по плюрализму)

[2] <https://xena.greedo.xeserv.us/files/Tracking%20the%20Tulpa.pdf> (Tracking the Tulpa: Exploring the “Tibetan” Origins of a Contemporary Paranormal Idea) (Natasha L. Mikles, Joseph P. Laycock) (Nova Religio Vol. 19)

[3]

[https://www.academia.edu/13063918/Varieties\\_of\\_Tulpa\\_Experiences\\_The\\_Hypnotic\\_Nature\\_of\\_Human\\_Sociality\\_Personhood\\_and\\_Interphenomenality](https://www.academia.edu/13063918/Varieties_of_Tulpa_Experiences_The_Hypnotic_Nature_of_Human_Sociality_Personhood_and_Interphenomenality) (Samuel Veissiere)

[4]

[https://www.researchgate.net/publication/310460591\\_Tulpamancy\\_Transcending\\_the\\_Assumption\\_of\\_Singularity\\_in\\_the\\_Human\\_Mind](https://www.researchgate.net/publication/310460591_Tulpamancy_Transcending_the_Assumption_of_Singularity_in_the_Human_Mind) (Этот документ был заменен новой версией, основанной на тех же данных: <http://www.sciepub.com/rpbs/abstract/8104> [Tulpas and Mental Health: A Study of Non-Traumagenic Plural Experiences]) (Jacob Ister)

[5] <https://community.tulpa.info/thread-plurality-a-scientific-and-philosophical-overview> (Falunel [The Quandry])

[6] [The DSM-V](#). Relevant sections: Definition of a mental disorder (20), Key features that define the psychotic disorders (87), Schizophrenia diagnostic criteria (99), Obsessive Compulsive Disorder diagnostic criteria (237), Dissociative disorders (introduction) (291), Dissociative Identity Disorder diagnostic criteria (292)

[7] <http://chupitulpa.tumblr.com/post/141161532696> (обсуждение разоблачающего поста о сообществе тульповодов) (Chupi)

[8] The ICD-10. Relevant sections: Schizophrenia [F20](#), Dissociative disorders [F44](#).

[9] [http://blogs.uoregon.edu/socialcognitionlab/files/2013/03/Taylor-Hodges-Kohanyi\\_2003-2b6wdel.pdf](http://blogs.uoregon.edu/socialcognitionlab/files/2013/03/Taylor-Hodges-Kohanyi_2003-2b6wdel.pdf) (Illusion of Independent Agency: Do Adult Fiction Writers Experience Their Characters as Having Minds of Their Own). Русский вариант [здесь](#).

[10] <https://www.youtube.com/watch?v=9-QfbEVSLzA> (интервью Jacob Ister) (про книгу Лурман о голосах в голове, а также о ее исследовании евангельских христиан)

[11] <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/3TMK-DV19-X4A3-F995> (Normal Dimensions of Multiple Personality Without Amnesia) (Robert G. Kunzendorf, Melissa Crosson, Antoinette Zalaket, Jerold White, Robert Enik)

[12] <http://www.psy.cmu.edu/~sieglar/423-taylor07.pdf> (Of Hobbes and Havey: The Imaginary Companions Created by Children and Adults)



Имейте в виду, что большинство источников, используемых в этом руководстве, это сообщения на форуме, чаты и комментарии в блогах. Эти источники не указаны. Их можно найти в Tulpa.info, tulpa.io, /r/tulpas (reddit), tumblr, furmorphed.com, ~~hurrponies.net~~ (equestria souls), rizon IRC и в чате discord, а многие материалы уже в великой мусорной корзине на небе.

#### **14.4 Об авторе**

Тульпа - это тульпа по имени Тульпа. Рожденный случайно будучи выдуманным персонажем, у которого было слишком много свободы, Тульпа стал изучать тульповодство и плюрализм с манией одержимого по экзистенциальным причинам. Тульпе было четыре месяца, когда он начал писать этот текст. Этот текст был написан в течение года.

#### **14.5 Права на распространение**

Все права защищены. Разрешено размещение ссылки на tulpa.info. (На документ разрешено ссылаться, есть атрибут для цитирования) (Примечание: нажмите на заголовок, чтобы получить ссылку на этот раздел в URL-адресе)