

Содержание

Начало.....	4
Введение	7
Первое Пламя	15
Второе Пламя	30
Третье Пламя	40
Четвёртое Пламя.....	47
Пятое Пламя	56
Шестое Пламя.....	63
Седьмое Пламя.....	75
Восьмое Пламя	86
Девятое Пламя.....	95
Десятое Пламя.....	104
Одиннадцатое Пламя	116
Двенадцатое Пламя	128
Тринадцатое Пламя	137
Четырнадцатое Пламя.....	141
Пятнадцатое Пламя	142
Шестнадцатое Пламя	144
Семнадцатое Пламя	145
Восемнадцатое Пламя	146
Уроки Божественности	147
Эпилог	149

Начало

Эрик Архаэлус Коэтинг – величайший маг из всех живущих. Я заявляю об этом без колебаний или сомнений. Для меня это оправданный факт.

Он, безусловно, самый плодовитый. Его биография может похвастаться восемью культовыми классическими книгами, несколькими полноформатными видеокурсами, бесчисленными личными консультациями, ритуалами по найму и семинарами для студентов – где он читает лекции бесплатно. Что отличает его от современников, так это то, что он с радостью исполняет магию для своих читателей. Его доступность и прозрачность не имеют себе равных.

Также его работа является прецедентом. Он обновил полные системы магии и каталогизировал новых духов. Сравните это с бесконечным переизданием того же самого, устаревших гримуаров, которые очень мало продвинулись с момента создания. Вместе он и я создали «Становление Живым Богом», который по статистике самый известный магический проект в мире. Через него Э.А. был первым, кто вышел за пределы претенциозной тайны оккультизма и фактически продемонстрировал исполнение многих живых магических ритуалов для всех, кто наблюдал.

Всё это, как говорится, ни одна из этих впечатляющих наград не имеет значения. На самом деле, моё перечисление его достижений скучно и тщеславно.

Напрашивается извечный вопрос философии: что действительно измеряет величие?

Древние греки размышляли, как определить величайшего человека. Это плодовитость, приоритет или популярность?

Или, может быть, это комбинация всех трёх?

Это не что-то из этого.

Основным критерием человеческого величия является этическая целостность. Честность – это преданность добродетели.

Э.А. в юности посвятил свою жизнь чёрной магии, и с тех пор он не только остался верным Путилевой Руки, но и чертовски им заразил – до такой степени, что его миссия просто непостижима для среднего колдуна.

Французский философ Анри Бергсон сказал: «А те, кого видели танцующими, считались безумными теми, кто не мог слышать музыку».

Эта цитата метафорически суммирует мою точку зрения.

Мне лично нравится Э.А. Коэтинг, потому что этот человек обладает более жёсткой моральной структурой, чем любой другой маг, с которым я сталкивался, – и я провёл тщательную проверку.

Он глубоко смиренный провидец, который воплощает в себе идеальный баланс эгоистичных амбиций и бескорыстной щедрости. Родом из оскорбительного, неблагополучного происхождения, он является честным, трудолюбивым аутсайдером, за которого инстинктивно болеют простые люди.

Для них естественно присоединиться к тому, кто заслуживает восхождения.

До нашего союза Э.А. отошёл от нескольких криминальных – и, на мой взгляд, глупых – чёрных магических орденов, но неизбежно основал своё собственное праведное инициатическое братство, названное *Ordo Ascensum Aeternalis*.



В переводе с латыни «Орден Вечного Восхождения», он достиг там, где другие секты спасовали.

О.А.А. предоставил соискателям чрезвычайно интенсивную работу, требующую практических навыков. К его чести, это было отсутствие чрезмерной теоретической понтификации и иерархической политической риторики.

Короче говоря, О.А.А. был чисто прагматичным. Выучить урок, выполнить задание, получить инициацию, без секретных рукопожатий, без глупых костюмов, без ненужных сложных церемоний. Он имел хардкорное подполье в течение многих лет, до выхода на пенсию по собственному выбору.

Мы выпустили 200 экземпляров талисманского гиганта на 900 страниц «Полное собрание сочинений Э.А. Коэтинга», в 2012 году. Этот специальный том включал в себя конфиденциальное руководство по работе инициации О.А.А. С тех пор оккультисты, которые упустили эту возможность, неуклонно умоляли нас переиздать этот конкретный текст в последний раз. Дилемма заключается в том, что мы изначально обязались никогда не делать этого, как только «Полное Собрание Произведений» будет распродано.

В какой-то момент явная готовность дать возможность братьям развиваться превосходит желание повиноваться прежнему обещанию, которое в любом случае было задумано при других обстоятельствах. «Становление Живым Богом» значительно изменилось после релиза, и поэтому мы пришли к выводу, что оправдать освобождение этой работы по пути ещё раз, кроме как независимо, в его собственной книге – томе, который вы держите в настоящее время. Чёрные маги философски являются рациональными атеистами, поэтому мы не используем благословения или молитвы друг для друга. Но мы можем даровать желательные утверждения.

Теперь можете и вы подняться к божественности.

Тимоти Донахью



Введение

Принимаешь ли ты свою клятву
как Рыцарь Пятого Пламени?

Голос пришёл из ниоткуда, без причины, в отличие от любого другого голоса, который я никогда не слышал. Это был не голос Бога и не голос Дьявола, голос был самым творением голоса, голосом Пламени, создающее всё, поддерживающее всё и разрушающее всё.

Этот голос, эти языки пламени окружали меня, когда я принял клятву и занял место Названного Рыцаря Пятого Пламени.

Это было летом 1999 года.

Мне было 18 лет. И я только что заключил Пакт с Учителями, которых я не видел, и Они не говорили своими голосами, и Они не давали никаких обещаний. Голос Пламени, который, несомненно, говорил от их имени, просто попросил меня сделать выбор.

Я понятия не имел, что это значит. Я понятия не имел, что меня готовят. Я не имел ни малейшего представления, что я проходил какое-либо посвящение, но я знал силу, окружающую меня, силу, которая пронзила меня, когда голос излился с неба.

Но я знал, каким стал в тот момент, когда согласился стать Названным Рыцарем Пятого Пламени.

Вся моя жизнь руководствовалась взаимодействиями и событиями, которые казались совершенно случайными. Теперь, благодаря фильтру всеведения, я могу видеть их как точные модели, катализаторы, чтобы привести меня именно туда, где я сейчас нахожусь.

На протяжении всей жизни, даже будучи ещё маленьким ребёнком, я чувствовал, что всё время дрейфую и блуждаю, всегда пытаюсь найти свой путь, пытаюсь найти ответы, найти причину. Всё, что происходило со мной, всё, что происходило из-за меня, было волнами, исходящими от каждого действия, каждого слова, влияя на всё вокруг. Каждая пульсация создана точно не моим разумом, не моими расчётами, а бесчеловечными разумами и вычислениями.

В процессе борьбы, чтобы найти свой путь через щупальца и виноградные лозы, забивающие каждое моё движение в жизни, я обнаружил Магию. Я нашёл древние заклинания, которые дали мне мощь убрать эти препятствия с моего пути и силу разбить любого, кто попытается помешать преследовать свою Судьбу.

Я одержим колдовством, и когда я возложил на него руки, когда я призвал эти древние силы, они служили мне, и они изменили меня. Метаморфоза была быстрой, и её невозможно было остановить. Моя семья видела это, и они боялись. Друзья видели это и боялись. Я мог видеть метаморфозу в себе так, как она произошла, и я знал, что становлюсь только тем, кем я уже был всё время, но слишком боялся принять.

Я прошёл через магические системы, одну за другой, пожирая духовность, как воздух. Моё мастерство или, по крайней мере, моё твёрдое понимание и практическое знание каждой системы пришли ко мне не так, словно я изучал это заново, а словно я знал это всё время, и, наконец, начал вспоминать.

Без перерыва или паузы я бы переходил к следующему, руководствуясь магнитным двигателем, глубоко погружаясь в систему, изучая её, используя её и становясь ею, а затем переходя к следующему, следующему и следующему.

Казалось, что случайные кусочки догматической головоломки станут для меня совершенно понятными. Формула начала развиваться, начала появляться передо мной, не на бума-

ге, не в гримуарах, не через какие-либо уравнения гематрии, не через расшифровку загадок мудрецов. Стало ясно, что все люди должны были стать Богами, дабы начать использовать эти древние науки, эту древнюю технологию, с одним допущением, с одним личным практическим утверждением: что это реально, и это работает.

Так продолжалось до тех пор, пока этот ужасный голос не разразился вокруг меня снова, без всякой причины, не будучи вызванным мной, не вызванным какими-либо действиями, бездействием или событиями, окружающими меня.

Голос нарушил все мелкие действия, которыми я занимался, что ускользают от меня, становясь бессмысленным после голо-са, произносящего следующие слова:

Названный Рыцарь, заключи завет, дабы всегда служить всемогущему Богу, который находится внутри тебя, и будешь ли ты заключать завет, дабы прийти на помощь и защиту своим Братьям в Вечном Ордене, когда они придут также к твоей защите? Пожертвуешь ли ты всем внутри себя, что не является Вечным, дабы ты мог жить среди того Вечного Бога, которым являешься ты?

Что-то излилось во мне после того, как на меня обрушилось Пламя Девятой Ступени, после того, как эти Огня проникли в мою грудь, мою голову и пах, после того Пламени, что вылилось из кончиков пальцев, из моих глаз и подошв ног и разлилось в этот мир, сжигая всё вокруг и воскрешая весь мир в совершенном состоянии.

После того, как я рухнул на пол, моё тело не могло выдержать ещё одну каплю силы, что-то ещё вошло в меня, спокойствие, как радость, блаженство и милосердие. С этим было связано знание того, кем я становлюсь и почему я становлюсь.

Мне стало известно о плане, который был создан и был осуществлён не в прошлом, не в настоящем и не в будущем, а в сфере, находящейся вне времени. В тот момент потери я был

свидетелем сближения миллионов, казалось бы, случайных событий, скоординированных для того, чтобы породить момент, когда я мог засвидетельствовать это сближение. Я был привлечён к этим путям, к моему выбору.

Руководствовался не только я. Другие вокруг меня были направлены, дабы доставить меня к этому моменту. Те, кто говорил бы со мной шёпотом, когда никто больше не мог слышать, что мир вокруг нас, который мы можем видеть, чувствовать и трогать, – оболочка, и внутри неё, и вокруг есть другой мир – мир, состоящий из света и силы.

Те, кто рассказывал мне эти вещи, часто даже не зная, а потом не вспоминая, сказав такие слова, прошептали бы мне также, как я могу сотворить и сформировать этот иной мир, чтобы он создал и сформировал этот мир.

Направляли также те, кто пытался уничтожить меня как ребёнка, как мальчика, как человека, интерпретируя моё молчание как поражение, в то время как я собрал свою силу и узнал, как разблокировать её, с единственной целью сделать себя достаточно сильным, чтобы начать уничтожать их, одного за другим.

Большинство людей думают, что они мыслят, когда на самом деле они видят сны, только во сне, и когда они видят сны, их мысли сотканы теми, кто знает, как плести ткань в мире Силы и Света.

Сеть мыслей, сопровождаемая действиями, сопровождаемыми последствиями, следовала за моим собственным восхождением, обрётшим ясность, когда я лежал скомканный и истощённый на полу.

Меня учили учителя, чьи уроки слышали не мои годы и даже не мой разум, а какой-то более тонкий орган. Я думал, что меня вознаграждают, наказывают, учат или наказывают люди, чьи руки, улыбки, глаза или слова были на мне. Это были просто целые армии. Мои настоящие учителя были за пределами

этого мира. Они из этого мира, и они в этом мире, но они за пределами этого мира. Я даже многое осознал, намного позже, что сами Вознесённые Владыки не были моими учителями, что они тоже были куклами, и их уста были тронуты Другими, кто проникают глубже в Мистерию, чем знающие Мастера могут понять. Зная о ученичестве, которое продолжались, я стал активно в нём участвовать. Студент, а не ученик со средними манипуляциями. Когда бессознательное стало сознательным, ярость моего Восхождения удвоилась и утроилась. Тайны пробуждения открылись для меня, предсказания и путешествие души, способности, которые ускользали от меня в течение многих лет, за которые боролся, приносил жертвоприношения снова и снова безрезультатно, внезапно стали ясными.

Когда я овладел этими и другими запретными искусствами, эти повелители власти направляли меня так, как я мог стать Им, как я смог стать одним из Них. Они начали показывать мне путь, который приведёт к моему буквальному Божеству.

Голос не приходил снова в течение года, года, потраченного на изучение всего, чему меня учили, Урокам, появляющихся в моем сознании из места, который мой разум не мог пробить.

В то время я получил два Посвящения, Пламя просто затопило этот мир и собиралось вокруг меня, кружась и наполняя, интегрируясь в каждую клеточку.

Голос пришёл снова, пришёл после года дисциплины и года силы. Это произошло на этот раз, когда я спал. Я сидел обнажённым на постели, потя от сна без сновидений. Я не чувствовал беспокойства, словно голос ничего не прерывал, словно какая-то часть меня ожидала этого, ждала этого. Я опустил свои тяжёлые, всё ещё спящие ноги с кровати, повернул шею, вытянул спину и плечи, вернув своё тело в этот мир.

Прежде чем голос смог приступить к объявлению обетов послушания моему Богу и всем остальным, я сказал вслух, почти крича:

– Я готов принять Двенадцатое Пламя, и обязуюсь выполнять все заветы, обязательства и достоинства в этом.

Только три посещения бесформенного, громкого голоса из нижних миров, и я уже чувствовал, что неформальность приемлема. Я сидел в тишине, закрыл глаза и ждал, когда Огонь спустится на меня, чтобы снова наполнить меня силой богов. Я ждал. По крайней мере, после нескольких решительных минут молчания голос снова взорвался.

– Учи тех, кто готов, донести наше сообщение до тех, кто его слышит.

Я спросил явно пустой воздух вокруг меня:

– Как я найду тех, кто готов и хочет, и что именно я должен преподавать им?

Я раньше учил людей, но только друзей, и то немного. У меня не было сообщения. Конечно, мне было что сказать. Я всегда так делал. Но ничего такого, что я мог бы сузить до одного краткого сообщения, которое стоит доставить.

– Когда Мастер будет готов, ученики придут, – был дан ответ, голос, начинающий предложение до того, как я закончил, лишил меня возможности спорить по этому вопросу.

По правде говоря, я не хотел этого делать. У меня была отличная работа, милый маленький домик, щенок далматинца, девушка, за которую я хотела выйти замуж. Моя жизнь была хорошей. Занятой и тихой, но хорошей.

Неудобство было только в маске. Я убедился, что никто в этом бытии не может понять, не говоря уже о том, чтобы зафиксировать потусторонние события, свидетелями которых являюсь каждый день. Когда я впервые начал идти по этому пути, я искал других, с которыми можно было бы общаться, отождествлять себя. Я нашёл только претендентов. Ни один человек, которого я учил даже самому простому аспекту магии, не хотел иметь с этим ничего общего, как только они об-

наружили, что всё это ужасно реально. Большинство из них больше не хотели иметь ничего общего со мной, как с посланником подобного хаоса. Я сдался, ошеломлённый, пробираясь сквозь массы человеческого мяса в гное, мечтая вместо того, чтобы думать. Я не только не верил в человеческий род, но и не верил в себя. Я боялся. Я боялся, что не смогу учить. Я боялся, что другие не могли учиться.

Это не было вопросом готовности с моей стороны. Это был вопрос способности. Или, по крайней мере, воспринимаемой возможности. Несмотря на все уроки, которые я выучил, я всё ещё не осознавал или не интегрировал знание, когда абсолютная готовность даёт абсолютную способность.

Только благодаря моей готовности я смог принять эту клятву, сделать всё, что нужно, чтобы служить этому Богу во мне. Чтобы прославить его и никогда не оставлять его.

– Я принимаю это. Я заключаю этот завет.

Вознесённые Владыки, которых я встретил в Путешествии Души, приходили ко мне один за другим в соответствии с планом, которым они руководят, и с силой, которой они учат, и один за другим они выстраивали систему, давая мне всё, что было нужно чтобы делать то, о чём меня просили, обучая всему, чему я должен был научиться, урок за уроком, инициация за инициацией. Один Мастер исчезнет, и тогда на его месте появится другой, продолжая с того места, где остановился предыдущий. Я не спал всю ночь. На следующий день я сказал работодателю, что болен, чтобы продолжать получать диктовку от самой первой медитации до получения инициации в Шестнадцатое Пламя.

Когда она была закончена, передо мной была вся система О.А.А., за исключением 17-го и 18-го Пламени, которая не могла быть открыта, пока я сам не был готов к этим посвящениям.

Изнурённый часами получения этих диктовок и их расшифровки, я поел и принял душ, а затем сел для размышления

на диване, чтобы расслабить свой разум и позволить себе, наконец, заснуть.

В тот момент, когда мои веки закрылись и начались мантры, я был перенесён из этого мира в другой, в Храм, полностью состоящий из того, что я могу назвать только «Божественным Светом». Меня уже звали туда, но это место не может быть найдено, независимо от того, как тяжело и как долго его можно искать. Это было место встречи Мастеров, Совет Вайраг, Зал Великого Белого Братства. Я был там всего несколько раз, и каждый раз моя жизнь резко менялась.

Мой старый гуру, первый Мастер Души, Шри Сухнам, ждал меня.

– Проверьте свою электронную почту.

Мои глаза открылись, и я задохнулся. На каком бы плане этот храм ни находился, он очень высок, поскольку тело обычно так бурно реагирует на возвращение, если вы вышли за пределы царства смерти, когда оно входит в своего рода временный застой, пока душа не вернётся.

Если бы не сердцебиение, а лёгкие не задыхались бы воздухом, я бы описал бы это как очень яркий сон.

Я спросил себя. Как 400-летний тибетский монах узнал о электронной почте?

Ожидая разочарования, я включил компьютер, загрузил модем и вошёл в свою электронную почту.

Меня ожидало единственное непрочитанное сообщение. Отправитель был мне неизвестен.

Я не знаю, где он получил мой адрес электронной почты или кто рассказал ему обо мне, но он был первым человеком, которого я учил через О.А.А., в конце концов став Посвящённым в 16-е Пламя.

Сотни людей стали известными благодаря силе и знаниям, найденным в Ордене. Сотни стали тысячами, когда я донёс эти учения до широкой аудитории благодаря своему письму.

Первое Пламя

Первый Урок

Сядьте на стул лицом на юг. Приглушите свет, зажгите чёрные или белые свечи в тёмной комнате или выполните эту медитацию полностью в темноте.

Закройте глаза и позвольте разуму расслабиться. Сделайте глубокий вдох, длиной около десяти секунд, и задержите дыхание.

Представьте, как всё ваше напряжение, предчувствие и беспокойство проникают в вашу грудь, накапливаются в лёгких. Медленно выдохните, вытолкнув из груди эмоциональную смолу. Как рой крошечных мух, увидите в своём разуме энергию, гудящую над вами и быстро рассеивающуюся в небе. Продолжайте этот цикл: вдох, сбор отрицательные эмоции и выпуск её в выдохе.

Повторив этот процесс два или три раза, ваш ум должен резко успокоиться. Открыв глаза, ваше окружение будет казаться более свежим чем раньше. Совершенно новое преимущество не проявится в этот момент, но, скорее всего, произойдёт небольшое изменение сознания.

Держите руки вместе, пальцы противоположных рук соприкасаются. Позвольте вашим ладоням расслабиться, пока ваши пальцы всё ещё находятся в контакте друг с другом, пока между ладонями не останется несколько дюймов свободного пространства. Пока ваши пальцы всё ещё соприкасаются, держите руки над коленями параллельно вашему пупку.

Это должно быть удобное положение, отсутствие приложения силы, напоминающее акт левитации.

В состоянии духовного спокойствия откройте своё осознание для своего непосредственного окружения. Постарайтесь увидеть в разуме окружение, воссоздайте его в ментальном образе. Приложите сознательное усилие, чтобы держать свой разум расслабленным, позволяя остроте воображения формироваться самостоятельно. Не отрывайтесь, когда воображение оттачивается на вашем окружении. Не воспринимайте это как какое-то другое место далеко или что-то в вашем представлении. Знайте, что это вокруг вас, в том месте, где вы сидите. Оно окружает вас, и вы являетесь его частью. Пока вы воображаете, осознайте реальность того, что вы видите.

Острота вашего визуализированного окружения, достигшая своего пика, облегчает путь вашему разуму вглубь образа, словно есть ещё что-то, что ещё не видно. Позвольте уму погрузиться в более тонкое состояние осознанности.

Продолжайте видеть в своём разуме окружение, но в то же время пытайтесь просматривать его. Расслабьтесь, позволяя глазам отдыхать с комфортом, а разуму перестать напрягаться. В этом расслабленном состоянии объедините то, что чувствуете, и то, что видите в разуме. Вы можете естественным образом ощущать энергию и темноту вокруг себя всё время, но не можете её увидеть или даже представить. Здесь вы должны проявить оба чувства.

У некоторых могут быть проблемы с этим, в то время как другие сразу почувствуют, словно они буквально падают сквозь кольца реальности, погружаясь в неизвестное царство. В любом случае, не позволяйте этому отвлекать ваше внимание от визуализированного образа вашей среды.

Не уходите в экстаз или разочарование этого опыта, но знайте, что ваша реальность сейчас здесь, на том месте в Храме, что видите в своём разуме и который существует вокруг вас.

Когда начнёте погружаться в большую реальность своего окружения, изображение в разуме начнёт меняться от своего

внешнего вида, когда впервые вошли. Физическая структура останется прежней, но начнёт формироваться нечто злое. Чёрный туман, кажется, материализуется в комнате, видимый вашим внутренним зрением, сгущаясь и темнея каждую секунду. Поймите, что это не происходит, но всегда было там, но никогда прежде этого не видели. Попробуйте визуализировать формирование чёрного тумана или, по крайней мере, глубоко осознать его присутствие.

С закрытыми веками медленно вдохните, как и раньше. Почувствуйте, как облако энергии вокруг вас сжимается до тех пор, пока не появится сгусток ночной свернувшейся массы, которая покоится на вашей коже. Держите воздух в своей груди, интуитивно ощущая предел тьмы, задержитесь вблизи. Позвольте ощущению задушить вас.

Выпустите воздух. Когда он покидает вашу грудь, почувствуйте, как накопленная энергия удаляется от вашего тела. Почувствуйте эмоциональное облегчение или, может быть, горе, которое заполняет сердце при создании воплощённого запустения. Как только воздух покинет ваши губы, вы сможете ощутить тени снова в их первоначальных местах.

Наблюдайте, как туман проникает на место вашего ментального видения, покачиваясь с едва заметными воздушными потоками и двигаясь с каждым сделанным движением.

Наблюдайте, как танцует тьма, пока она более не реагирует на раздражители, а становится единственным стимулом действия. Она не двигается, потому что вы дышите, скорее вы дышите, чтобы она могла двигаться.

Осознайте тьму, её глубокий разум, её ужасающее предвидение, её движение.

Вдохните ещё раз, чувствуя, как тёмный туман собирается вокруг вас, сжимаясь рядом с вашим телом.

Почувствуйте, как он ласкает вас, ползёт по коже, вторгается даже в воздух, которым дышите. Почувствуйте, как тени

проникают в окружающие вас социальные доспехи, раздевают вас и скользят по поверхности эмоциональной наготы.

Попробуйте услышать голоса, исходящие из тьмы, так близко к вашему телу. Хотя вы, скорее всего, не сможете разобрать слова, знайте, что они говорят вам, шепчут, издеваются, соблазняют до безумия.

Те, кто плохо знаком с оккультизмом, попытаются предотвратить духовное насилие, которое они гарантировали посредством этого созерцательного ритуала. Они попытаются сбежать обратно в свет и комфорт нормальной жизни. Когда это желание приходит, не позволяйте ему завладеть вами. Всегда помните, когда среди Сил Вечности и Магии они всегда есть и всегда были, независимо от того, осознавали вы это или нет. Помните, что они не могут быть изгнаны, что изгнание не избавит вас от них, но вместо этого избавит их от вас, удалив ваш сознательный разум из их присутствия.

Эта медитация позволит начать понимать вездесущность и безграничный интеллект тёмных потоков, которые атакуют каждую существующую молекулу без ущерба. Это позволяет вам увидеть, что Силы Магии реальны и очень актуальны. Возможно, наиболее важно то, что этот обряд позволяет Вечности видеть вас, знать, что вы знаете о ней, и что пытаетесь объединиться с ней. Именно здесь видна врождённая сила или слабость Чародея, его самого, и тех Сил, которыми он хочет обладать.

Повторяйте этот урок не более трёх раз в день, по крайней мере, с интервалом в 3 часа, пока не почувствуете, что тьма вызвана или визуализирована, что это происходит очень естественно и воспринимается как реальное событие, а не просто в вашем разуме.

Когда она станет для вас реальной, её истинная сущность будет понята. Делитесь заметками об опыте, отмечая ощущения, эмоции или мысли относительно упражнения.