

Руководство по созданию Тульпы

V2.0 от 3.22.12

Оригинал: The FAQ map (tulpa.faq@gmail.com)

"Как говорили великие учёные и как знают все дети, прежде всего через воображение мы приходим к восприятию, состраданию и надежде" – Урсула Ле Гуин

Итак, вы хотите создать Тульпу, верно? В этом руководстве я объясню, как исполнить сей психологический феномен и остальную хрень. Этот гайд глубоко уходит корнями в психологическую школу мышления. Я придерживаюсь мнения, что людям не стоит досконально следовать инструкциям. Используйте их, чтобы задать своё направление, а затем найдите собственный путь. То, что я пишу, основано лишь на моём опыте и опыте людей, с которыми я общался. Но все мы разные. У меня ушло порядка 130 часов: в течение 2.5 месяцев, 2-3 часа в день, 5 дней в неделю.

Во-первых, перед тем, как пытаться создать что-то, мы должны понять, что же это такое. Тульпа (в переводе с тибетского "создавать" или "строить") – это самовнушённая галлюцинация, взаимодействующая со всеми пятью чувствами. Эта практика была создана тибетскими буддистами в древние времена. Вы сможешь видеть, слышать, обонять и осязать (разумеется, без ощущения плотности, но это я объясню далее) вашу Тульпу так же, как любого обыкновенного человека. Тульпа – это вызванная галлюцинация, откол вашего собственного сознания, совершенно разумное существо и помощник.

На весь процесс уйдёт более 100 часов. Ни в коем случае не начинайте, если вы не уверены, что готовы пройти его полностью. Не проводите более 3 часов в день, сидя и упражняясь в силе мыслей и воображения, в противном случае вы выдохнетесь, заработаете головную боль и непроходящее чувство, словно бухали всю ночь. С другой стороны вы должны заниматься не менее получаса в день. Вы также можете разделить время на несколько занятий в день, например один час утром и один после обеда или что-то вроде того. Отдых между тульпафорсингом (это собирательный термин для процесса визуализации и создания Тульпы) должен быть не менее получаса, в противном случае вы не сможете достигнуть достаточно глубокой стадии концентрации, необходимой для продуктивной работы.

Отлично, вы удобно устроились и готовы заполучить вашу Тульпу. Перед тем, как вы сделаете ЧТО-ЛИБО, обдумайте чувства, которые свойственны вашей Тульпе. Она миролюбивая и добрая? Весёлая и общительная? Сложите всё это в один комок. Дайте ему немного созреть. Многие люди проходили эту стадию эмоций по-своему. Однако вы ещё не должны визуализировать свою Тульпу, даже если у вас возникла отличная идея её внешности. Эмоции важнее красоты. Вам нужно потратить довольно много времени на эту стадию, от 3 до 10 часов, может даже больше.

Далее, подумайте о форме. Нет, не создавайте себя. Нет, не создавайте свою мёртвую мать или любовь всей жизни. Это может быть гуманоид, существо, животное или камень. Просто придумайте, на чём вы хотите фокусироваться много часов, и что, возможно, будет находиться рядом с вами на протяжении всей оставшейся жизни. Создание Тульпы на основе знакомого вам человека – плохая идея. Это может повлечь за собой проблемы самоидентификации, заставляя Тульпу чувствовать, что она должна жить чужой жизнью и тому подобное. Вы не сможете сделать Тульпу абсолютно такой же, как оригинал. Они сами себе хозяева. Не подавляйте её своим уже сложившимся мнением об оригинале.

Я не использовал страну чудес, как это делал Irish_. Вместо этого я садился и делал мысленный снимок пространства передо мной. После этого я закрывал глаза и накладывал изображение Тульпы поверх этого снимка. Первое, что вы должны сделать – визуализировать свою Тульпу обнажённой или в нижнем белье (как вам удобнее) в течение некоторого промежутка времени, возможно, часа или около того. Затем добавьте ей одежду и продолжайте визуализировать. Это даст возможность вашей Тульпе менять одежду по своему желанию, когда она будет создана.

В течение визуализации вы должны концентрировать своё внимание на деталях внешности Тульпы до тех пор, пока они не станут совершенны. Лицо и глаза – наиболее сложные части. Сначала вы не сможете видеть Тульпу целиком со всеми деталями, для этого вам предстоит поработать в течение какого-то времени. Некоторые люди предпочитают мысленно приближать какую-то часть и доводить её до совершенства, затем переходить к следующей части и так далее, под конец совмещая всё это в единую картину. Какой бы метод вы ни использовали, к концу данного этапа вы должны убедиться, что можете призывать свою Тульпу по первому желанию, видеть её с любого угла, причём она должна выглядеть всё время одинаково. Этот этап очень легко запороть, если торопиться. Помните, что вы должны потратить на него от 5 до 15 часов. Разумеется, больше – лучше. Очевидно, что чем больше времени вы потратите на свою Тульпу, тем больше вы от неё получите.

Теперь, когда вы достигли абсолютного мастерства в предыдущем шаге, снова сядьте и закройте глаза. Вновь представьте вашу Тульпу. Мысленно встаньте и подойдите к ней. Всё это нужно делать от первого лица. Вытяните руки и начните щупать Тульпу. Прикасайтесь к ней и представляйте всё. Какие ощущения вы получаете от прикосновения к её волосам. Какие на ощупь мышцы. Прочувствуйте всё и только ПОСЛЕ того, как вы завершили этот шаг, двигайтесь дальше. Заметьте, когда ваша Тульпа встретится в окружение, вы вполне сможете прикасаться к ней. Но у неё не будет плотности. Вы сможете почувствовать тепло от её кожи, границы и текстуру тела, однако вы с лёгкостью сможете проходить сквозь неё. На этот этап тоже полагается около 5-15 часов. И не стоит экономить на нём.

Итак, все достаём свои носы. Нюхайте Тульпу. Нет, не надо нюхать везде; просто создайте общий запах. Она пользуется парфюмом? Или может от неё несёт наркопритомом? Возможно, вы захотите создать отдельный запах для волос или одежды. Просто убедитесь, что вы чувствуете один и тот же запах всё время. Обонятельная память сильнее визуальной, поэтому она так полезна. Запах не является критически важным атрибутом, однако не стоит пропускать этот этап из-за спешки. Уделите ему около 3-10 часов.

Теперь мы будем работать над жестикულიцией и языком тела. Придумайте своей Тульпе позу, походку, размах рук, жесты, выражения лица и всё остальное, что имеет отношение к языку тела. Для воплощения мимики лица, которая продумывается в последнюю очередь, посылайте Тульпе случайные мысли, вызывающие определённую эмоцию, и представляйте её реакцию. Однако не стоит слишком увлекаться этим, иначе, в конце концов, эти реакции станут машинальными, что однозначно плохо. Об этом можно прочитать ниже. К этому моменту Тульпа должна просто стоять и приятно выглядеть. На весь этот этап следует отвести около 5-10 часов.

Итак, вы закончили с созданием основ, но это не значит, что вы прекращаете сидеть и тульпафорсить. Теперь вы просто комбинируете все чувства, продолжаете сидеть и по-прежнему вбивать их в свою голову. В идеале вы должны делать это от 1 до 3 часов в день или так долго, сколько сможете. Не прекращайте заниматься ежедневно до тех пор, пока образ не будет окончательно сформирован.

По мере выполнения этих шагов вы могли заметить, что ваша Тульпа сделала что-то по своей воле, или внезапно получили волну эмоций, исходящую, как вам кажется, от Тульпы. И то, и другое – признаки разумности Тульпы, и это очень хорошо. Впрочем, лично я не получил эмоционального отклика, пока не вложил более 50 часов, поэтому не задерживайте дыхание в ожидании. Помните, если бы разумную сущность можно было создать за день, у каждого была бы Тульпа. Здесь нельзя добиться успеха быстро.

Окей, теперь давайте о жизни. Говорите с вашей Тульпой, пока заняты своими делами, говорите серьёзно. Некоторые люди начинают говорить сразу, это нормально. Однако, лично я бы не начинал до тех пор, пока не выполнил хотя бы половину шагов по созданию. Распространённая ошибка на данном этапе – выдумывание ответов. Если вы рассказываете своей Тульпе, какие классные у вас новые туфли, не заставляйте её отвечать. Вы поймёте, что одолели этот этап, когда Тульпа ответит сама. Вы поймёте это, потому что это нечто совершенно чуждое.

Заметьте, что может потребоваться около 25 часов (обычно больше), прежде чем это случится. Не торопитесь. Если вы поспешите, вы можете получить сервитора (как Тульпа, только без собственного сознания) или просто голограмму, которая не делает ровным счётом ничего. На данном этапе у вас могут появиться головные боли – это нормально. Обычно они пропадают к моменту завершения процесса создания. Вам просто нужно продолжать говорить с Тульпой столько, сколько потребуется.

Что касается голоса Тульпы, сначала он будет безличный, вроде голоса, что ставят в GPS-навигаторы. Со временем он станет более нормальным и индивидуальным. Если у вас есть какие-то идеи насчёт голоса вашей Тульпы, не забудьте применить их. Для этого представляйте, как Тульпа говорит случайные слова этим голосом. В противном случае, он просто сложится сам по себе, и у вас больше не будет возможности изменить его.

Теперь давайте поговорим об изменении Тульпы. Тульпа будет часто меняться в процессе создания. Изменения происходят на ранних стадиях, потому что она подстраивается под ваш подсознательный идеал. Он может, и даже будет отличаться от того, чего вы хотите сознательно. Позже, когда Тульпа сформируется как самостоятельное существо, она сможет изменять себя сознательно. Не мешайте этому и не пытайтесь обратить изменения вспять, потому что этим вы только принудите Тульпу быть такой, какой она быть не хочет. Помните, все изменения к лучшему, просто примите их с распростёртыми объятиями.

Прежде чем мы продолжим, следующие требования должны быть выполнены: ваша Тульпа разговаривает с вами законченными предложениями, имеет собственное мнение, отличное от вашего, и иногда делает что-то, чего вы не ожидаете. Всё это – признаки сознательности.

Теперь снова садитесь на задницу. Скажите своей Тульпе, что открываете ей свой разум, и представьте, как она проходит через дверь или что-то подобное. Теперь ваша Тульпа может видеть ваше подсознание. Она получит доступ ко всем вашим воспоминаниям, переживаниям, а также узнает всё о вас, как о личности. Не нужно делать это сразу, дождитесь, пока выстроится доверие. Так это станет более значительным, ваша Тульпа не воспримет это как само собой разумеющееся.

Теперь начнём встраивать Тульпу в нашу реальность. Скажем, вы идёте по улице. Представьте свою Тульпу позади себя, идущей с вами. Убедитесь, что помните её походку. Делайте так постоянно, пока это не станет естественным. Это заняло у меня немало времени.

Далее начинайте проецировать Тульпу на ваше боковое зрение. Она никогда не должна быть полностью видна, за исключением небольших частей. Начните обонять её; возможно, стоит позволить ей тронуть вашу руку или сделать что-то подобное. Всё время навязывайте её всем вашим чувствам. Довольно скоро она будет там. Это тоже занимает немало времени. Спешить определённо не стоит.

Наконец, начинайте видеть, слышать, обонять и осязать вашу Тульпу, удерживая её в прямом зрении. Видеть её целиком не так просто, как частями, но после подготовки с боковым зрением это будет не так сложно. На этом этапе, пока вы не увидите её полностью ясно, вам всё ещё следует сидеть и представлять вашу Тульпу перед собой каждый день по паре часов. Говорите с ней и делайте, что хотите.

Отлично, вы закончили создавать Тульпу. Если вы дошли до этого этапа, я уважаю ваше упорство! Достаньте себе горку кокаина, вы заслужили это. Я вкратце расскажу, каково это – жить с Тульпой.

Ваша Тульпа – это друг, которого никто не видит. У неё есть своя жизнь, и она может не всегда желать быть с вами. Если вы в людном месте, люди, вероятно, будут иногда проходить сквозь неё. Если ваша Тульпа обладает чувством юмора, она может шутить, пока вы с кем-то говорите. Если получится так, что вы внезапно рассмеялись, скажите, что вспомнили что-то смешное.

Если у вас есть широко мыслящие друзья, при этом не являющиеся придурками, расскажите им о вашей Тульпе. Вы можете быть переводчиком, и ваша Тульпа будет наслаждаться общением с кем-то помимо вас. Учитывайте, что нравится вашей Тульпе, а что нет. Если ей нравится шикарное кино, и она хочет смотреть его в кинотеатре, можете иногда баловать её. Я не предлагаю прогибаться под каждую её прихоть, но иногда это мило – баловать её чем-то. Не забывайте, она не может взаимодействовать с миром никаким способом. Она тоже хочет испытывать что-то и делать разные дела.

Итак, это небольшое руководство подошло к концу. Я надеюсь, вы нашли его полезным и приятным для чтения. Если у вас есть какие-то вопросы, не стесняйтесь писать мне на мыло.

The FAQman