





## КОНТРПРАКТИКИ: ИСКУССТВО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

**Э**кспериментальную часть книги мне хочется открыть историей, рассказанной моим другом — представителем традиционного мексиканского племени.

Однажды некий мужчина того же племени обнаружил в недрах общинной земли, под кукурузным полем, залежи драгоценных камней. Он начал тайно выкапывать их и продавать в соседних городах. Спустя некоторое время его соплеменники заметили, что поле стало приходить в упадок, и выяснили, что происходит. Они сразу потребовали от мужчины, чтобы тот умерил свою алчность, но он не мог остановиться, так как был одержим жаждой наживы и, несмотря на неодобрение племени, продолжал выкапывать камни. В итоге мексиканец окончательно перестал прислушиваться к голосу разума, и его раскопки поставили все племя перед угрозой предстоящего голода.

Старейшины решили, что для вразумления остается только одно средство, и на большом дереве подвесили соплеменника вниз головой. Выкрикивая проклятия, взбешенный, он провисел там несколько дней, по прошествии которых стал просить о воде и пище. Воды ему дали напиться, но вместо



кукурузных лепешек принесли драгоценные камни. Так продолжалось несколько дней. Затем старейшины, желая помочь ему обрести утраченный разум, вернее, способность слышать голос разума, решили провести церемонию. Они сказали: «Нам не нравится то, что ты делаешь, но ты наш брат и мы хотим тебе помочь, поэтому мы проведем под этим деревом церемонию и принесем тебе твои священные предметы, чтобы ты мог, как велит наша традиция, накормить кукурузной мукой огонь и напитать кровью оленя землю». Но мужчина отказался. Он сказал: «Нет! Отпустите меня, я поделюсь с вами драгоценными камнями, и мы все будем богаты». Старейшины, понимая, что быть «богатым» значит платить кому-то за кукурузу, которую они могли выращивать сами, решили все-таки провести церемонию. И провели ее. Неподалеку от соплеменника, так, чтобы тот мог видеть и слышать, как они просят духов о помощи ему.

После церемонии старейшины в течение нескольких дней не пытались даже заговорить с алчным мужчиной; с ним общались силы природы: его палило солнце, поливал дождь, обдувал ветер. Живые существа проявляли к нему мало интереса, лишь птицы изредка садились на него. Так духи природы очистили этого мужчину, и он освободился от иллюзии выгоды. К концу второй недели, проведенной в полном одиночестве во власти стихий, он и думать забыл о драгоценных камнях.

Если в ночь проведения церемонии он видел костер, у которого старейшины проводили для него очищающий ритуал, то теперь вместо людей у костра стоял голубой олень. Волшебный олень подошел к нему, позволил спуститься с дерева и дал несколько кукурузных лепешек. На следующее утро человека нашли сидящим у костра; он произнес: «Священный олень освободил меня и дал мне свою плоть и кукурузу. Я не хочу ни камней, ни денег. Надеюсь, вы сможете меня простить. Я вел себя как дурак, но я хочу вернуться к вам».



Старейшины ответили: «Конечно! Но тебе не нужно возвращаться — ты никуда не уходил. Это был урок для тебя, а чтобы ты помнил о нем, мы дадим тебе новое имя — Каменщик». Они рассмеялись, и Каменщик вместе с ними. Они обняли его и приветствовали пищей и водой.

Эта история, рассказанная мне кавитеро, может показаться слишком жестокой, но мужчина, разоривший кукурузное поле, по сути — такой же бизнесмен или предприниматель, каких теперь много, эксплуатирующий землю ради личной выгоды. Будь моя воля, я бы их всех подвесил вниз головой на дереве и пару недель вместо еды кормил бы нефтью или плутонием, бревнами или чем-то еще, что они используют для своего обогащения, пока не научатся вести себя как подбавляет ответственным членам земного сообщества.

Рассказ, конечно, грубоват, но он открывает нам несколько важных истин, с которых я и начну эту главу.

Первая — трансформация, произошедшая с мужчиной, когда он стал отождествлять себя с камнями и решил обойтись без кукурузы, всегда поддерживавшей в нем жизнь.

Вторая — для поддержания жизни в физическом теле мы должны питаться; без должной заботы наше тело страдает и вместе с ним страдает все наше существо, включая сознание и дух.

Третья — природные стихии, облегчающие нам жизнь, способны как исцелить, так и убить нас — вне зависимости от наших желаний.

Четвертая — дух, питающий жизнь на Земле, может говорить с нами различными способами, но делает это лишь в том случае, когда мы готовы услышать его.

Пятая истина — о перевернутом мире — является одним из центральных аспектов шаманизма, освещаемых в этой главе.

Однажды я спросил кавитеро о том, что должны сделать современные люди для оздоровления своих отношений



с Землей, и он ответил буквально следующее: «Если я верно понял все, что ты мне рассказал, им лучше перестать делать то, что они делают, и заняться прямо противоположным».

Подвесить того мексиканца вниз головой было простым и прекрасным в своей простоте решением. В шаманской культуре переворачивание мира, переворачивание восприятия и сознания — суть средство углубить понимание. Тот мужчина заболел, но в итоге стал более здоровым, нежели был вначале, и в результате болезни исцелился, а спустя много лет, как мне сказали, стал великим шаманом.

Эта история внушает надежду. У современных людей еще есть шанс. Но нашу жизнь бесконечно осложняют финансовые, общественные и политические коллизии, в которых мы принимаем участие. О, если бы можно было просто сделать выбор между драгоценными камнями и священной кукурузой! Однако суть от этого не меняется — болезнь может стать началом подлинного исцеления.

Эта концепция перевернутого мира будет центральной для шаманского путешествия, о котором идет речь в этом разделе. Оборачивая процесс разрушения вспять, мы видим, как исчезают противоположности — нарциссизм и самоотверженность, нетерпение и сочувствие, вещизм и намеренно простой образ жизни. Растворение границ снимает негатив и позволяет прорасти семенам расширенного и более здорового видения мира. Таким образом, наш внутренний личный кризис на пути к свободе работает не хуже, чем обряд инициации. Успешное преодоление этого кризиса избавляет от свойственной узкому сознанию фрагментарности, вызванной современным образом жизни, и позволяет выйти за границы эгоцентрического восприятия мира.

В классическом шаманизме один из главных обрядов инициации — символическая смерть и воскрешение. Этот обряд иногда включает расчленение тела посвящаемого,



поедание его плоти и разбрасывание костей — с целью его перерождения в высшее существо. В метафорическом смысле фрагментированная психика современного потребителя подобна «расчлененному» сознанию, готовому к перерождению. С этой точки зрения такую фрагментарность можно рассматривать не только как значимое явление, но и как необходимый шаг в развитии человеческого сознания. Это, конечно, справедливо лишь в том случае, если мы сознаем, что были разъяты на части, и если процесс собирания фрагментов нашего «Я» в единое целое просветляет нас.

Я хочу пригласить вас в это путешествие. Уверяю: оно не станет руководством по достижению быстрого успеха, каких сейчас много. Напротив, я предлагаю исследовать простую сложность, составляющую парадокс нынешнего состояния человечества. Мы растворим границы, откажемся от удовольствия и комфорта как жизненных целей и исцелим свое сознание, восстановив его целостность. И все это приведет нас только к следующему началу, потому что если мы обрели новое видение мира — нам предстоит проделать большую работу по его развитию и поддержанию. Но это не должно нас пугать. Шаман делает шаг вперед там, где другие отступают. Его путешествие начинается там, где заканчивается проторенная дорога. Мы должны усвоить это, ступая на опасный путь парадоксов — путь современного экокшаманизма.

## ПЕРЕВЕРНУТЫЙ МИР: ВВЕДЕНИЕ В ИСКУССТВО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИЛИ КОНТРПРАКТИКИ

В наше сложное время самое правильное — следовать простыми путями. Основная и первейшая задача проекта



экошаманизма — преодоление ситуаций, в которых мы застряли вследствие своей, если можно так выразиться, отделенности от природного мира, существующей на уровне сознания/тела/окружающей среды. На базовом уровне для этого можно использовать метод, который я называю методом контрпрактики.

Как следует из названия, понятие контрпрактики определяется противодействием традиционной практике и привычному образу действий. Она переворачивает с ног на голову и выворачивает наизнанку все наши обычные реакции и поведение до той степени, когда становится возможным взглянуть на вещи и понятия с иной точки зрения. В контексте шаманизма контрпрактика применяется с целью расширения сознания путем изменения восприятия. Шаманы достигают этого различными способами: например, исследуя сознание какого-то отдельного животного или изменяя сознание до того состояния, при котором становятся способными, к примеру, ощущать энергию ветра, солнца или дождя. Они применяют контрпрактику в одиночных путешествиях по диким местностям, когда хотят получить наставление. Полностью изолировав себя от привычного окружения, уединившись от людей и цивилизации, погрузившись в полную голодовку, они открывают двери иного восприятия, чтобы по-новому ощутить загадку мироздания. Я сам не раз становился свидетелем того, как старейшины шаманских племен обращались к контрпрактикам, распределяя роли и задания для проведения церемонии.

Так, например, человеку робкому, погруженному в себя поручалось подпевать шаману во время церемонии, а общительному поручали нечто, требующее усидчивости и сосредоточенности, — скажем, монотонно и постоянно помешивать священный кукурузный напиток, сидя у костра. В обоих случаях старейшина использует контрпрактику, чтобы помочь каждому человеку пережить церемонию с той



точки зрения, которая до тех пор не была ему известна и таковой бы осталась, если бы он продолжил придерживаться своего обычного поведения. Если углубиться в детали, то, как правило, те, кто получают задания, не импонирующие ни их темпераменту, ни характеру, сначала бывают крайне недовольны и расстроены таким распределением обязанностей, с которыми им нелегко справиться. Но после церемонии все отмечают чувство глубокого удовлетворения и со смехом рассказывают о пережитом опыте своим друзьям и семье. Эта форма контрпрактики, используемая старейшинами, помогает воспитать гармоничных членов сообщества.

Итак, как видно из приведенного примера, форма контрпрактики во многом зависит от личных особенностей человека. В этом отношении шаманы племени выполняют несколько иную работу, чем мы — эколошаманы, так как их сообществам свойственно более глубокое понимание культурной концепции мира, разделяемой всем племенем: они обеспечены необходимыми исходными условиями — воспитанием, окружением, пищей и общим укладом жизни. Шаман племени, как правило, всегда знает человека очень хорошо, поскольку живет рядом с ним, по соседству, в одном сообществе. Это позволяет быстро и естественно определить, какая именно контрпрактика нужна для проведения обряда инициации или церемонии.

Однако в нашем случае все будет несколько иначе — наши формы контрпрактики должны быть очень индивидуальными.

Впрочем, одну тему можно назвать общей для большинства людей нашего общества. Это — тема отделенности от природного мира, тема раздельности с ним. В этом отношении эколошаманская контрпрактика будет включать в себя вполне конкретные опыты, направленные на обретение экологически здорового видения мира.



Здесь необходимо отметить, что освободиться от привычных реакций и поведения непросто, как нелегко убедить себя в том, что контрпрактика действительно необходима. Особенно это касается тех людей, которые изучают психологию или шаманизм. Основываясь на личном опыте работы и с теми, и с другими, я сделал вывод: именно они сопротивляются контрпрактикам чаще и сильнее прочих, так как контрпрактика ставит под сомнение все те усилия (и время), которые они затратили на изучение соответствующей области. Однако стоило им преодолеть привязанность к тем знаниям и установкам, которыми они уже располагали, как они тут же открывались опыту контрпрактики, и часто именно они испытывали наибольшее его воздействие и первыми признавали как метод.

Первое, что нужно знать о контрпрактике, — это то, что ее нельзя анализировать, иначе она утратит всякий смысл и будет бесполезна. Здесь не нужно размышлять; здесь нужно просто делать. Хотя, конечно, для отдельных моментов, когда требуется участие нашего рационального ума — не только из соображений безопасности, но и в выборе и реализации отдельных опытов контрпрактики, рекомендации существуют. А теперь я предлагаю вам ознакомиться с условиями проведения контрпрактик и научиться определять, какая именно будет наиболее эффективной конкретно для вас.

## ПРОСВЕТЛЯЮЩИЙ МЕТОД

Задача контрпрактики — жизнеутверждающей и просветляющей — помогать нам развиваться и расширять границы своего сознания. В противном случае она бесполезна. Вот почему лично я называю ее просветляющим методом. Настоящие контрпрактики призваны освещать наши тене-



вые стороны и изменять угол зрения на ситуации, которые мы всегда воспринимали односторонне, обнаруживая такие качества реальности, о существовании которых мы и не подозревали.

Это делает контрпрактику опытом одновременно и радостным, и тяжелым, вдохновляющим и пугающим, допускающим в нашу жизнь то, что в силу искусственно созданных рамок всегда считалось недопустимым и оставалось скрытым. Контрпрактика как просветляющее действие — вечное путешествие для шамана.

Просветление может произойти на различных уровнях. Искрой для этого может послужить что угодно — от чьего-то хамства до телепередачи, вдруг проливших свет на неосознаваемые доселе факты и обстоятельства. Это рациональный способ обретения знания, открывающий суть вещей на ментальном уровне. Здесь свет — метафора и абстрактный символ процесса познания, что, однако, не тождественно просветлению. Для шаманов свет — не абстрактное понятие, а нечто живое, переживаемое в сердце и воспринимаемое духом; это опыт восприятия тела и окружающего мира в качестве единой сущности. Это не просто метафора, а непосредственный опыт высшего просветления, когда человек видит себя — и внешне, и внутренне — существом, сплошь состоящим из света. Только в этом состоянии к нему приходит ясность понимания и открывается способность видеть глубины.

Мы стремимся именно к такому качеству контрпрактики. Поэтому я продолжу тезисом: контрпрактика — это не просто действие, противоположное тому, которое вы предпринимаете сейчас. Например, если в данный момент вы заняты какой-то работой лишь затем, чтобы прокормить себя, контрпрактика не потребует от вас отказа от этой работы, но подтолкнет к выбору той, что будет отвечать вашим внутренним импульсам; от некурящего человека она



не потребует взять папиросу и не вынудит вегетарианца вкушать мясо. Контрпрактика и просветляющие действия — как утонченная форма искусства; ее выполнение требует здравомыслия и преодоления ограничивающих условностей творчества, раскрывающего новаторский посыл.

## СТРАДАНИЯ НУЖНЫЕ И НЕНУЖНЫЕ

Экошаманская контрпрактика направлена на глубинные изменения; она противоречит всему, чему вас научили, включая понятия о комфорте, страдании, удовлетворении, удовольствии и загадках. Наша технологически развитая культура сулит избавление от тяжелой и вредной работы, от тех страданий, которые терпели наши предки. Я не хочу показаться неблагодарным — плоды научно-технического прогресса, безусловно, способствуют улучшению качества нашей жизни, но на обратную сторону этой далеко не призовой медали, увы, редко (и мало кто) обращает внимание.

В силу нашей человеческой природы — то есть исторически обусловленного и врожденного психологического и физиологического строения — мы нуждаемся в определенном опыте взаимодействия с миром, а некоторые технологические достижения нас, к сожалению, изолировали от этого.

Заприте львенка в клетку, установленную в помещении, оборудованном системой климат-контроля, — через некоторое время он, если не умрет, останется биологически львом, но психологически будет очень нездоров. Льву необходимо бегать, прыгать и охотиться, чтобы совершенствовать свои навыки по удушению жертв — иначе для чего ему Природой даны такие огромные и мощные лапы? Льву необходимо под покровом ночи бродить по саванне,



а днем играть и отдыхать в тени. Лишенный этого, он постепенно утрачивает свои природные качества, становясь не вполне львом. Он очень страдает от того, что не может быть тем, кем должен быть. Давая ему еду и тем самым лишая необходимости преодолевать огромные расстояния, преследуя добычу, вы не просто облегчаете для него задачу добывания пищи, но и заставляете страдать, поскольку не позволяете быть львом. То же самое в полной мере касается и людей.

*Когда человек лишен необходимых жизненных опытов, он страдает и не может реализоваться. Наши технологии препятствуют приобретению нами основополагающих опытов взаимодействия с миром и Природой — мы не живем в полной мере.*



Задолго до того, как люди научились ведению сельского хозяйства, в течение сотен тысяч лет они добывали пищу охотой, спасаясь от других хищников бегством. Так развивалось наше физическое тело — мускулистый торс, ноги, руки. Пребывать же большую часть своей жизни за компьютером, а оставшуюся — делить между просиживанием за баранкой автомобиля и валянием на диване — сущее безумие, которое непременно приведет к болезням сердечно-сосудистой системы и сформирует целый букет разнообразных хронических и вялотекущих заболеваний. Предлагаю ли я в этой связи всем нам начать охотиться на дичь? Нет. Я предлагаю — я настоятельно предлагаю всем — понять, что человечество сперва перешло от охоты на мамонта к выращиванию зерновых и разведению домашнего скота, и переход этот занял ни одну тысячу лет, второй же шаг, который мы сделали в своей эволюции, если это можно так назвать, шаг перехода от аграрно-животноводческого



образа жизни к сидению за компьютером и почиванию на лаврах нанотехнологий современности, едва ли можно назвать шагом — это скачок — молниеносный, безумный, бездумный и иррациональный. Вот причина, по которой весь наш организм — организм каждого современного человека, пребывающего в каменных джунглях мегаполисов, страдает так же, как запертый в клетке лев, если не больше. Да, мы — люди — страдаем намного больше, поскольку наше психическое устройство намного сложнее.

Психика людей как вида формировалась условиями жизни на природе — огромным разнообразием запахов, цветов и звуков, флорой и фауной, ландшафтом, географическим положением местности и бессчетным количеством других экологических и психологических факторов, составляющих индивидуальный опыт и определяющих поведение. Без них люди, конечно же, выживают, и, возможно, даже легче выживают, но их жизнь — как она есть, какой она должна быть — не раскрывается полностью; такие люди не знают, что такое здоровая психика и целостное сознание.

Современное общество постоянно предлагает нам вторичные версии жизни, выдавая их за истину. Нам предлагается «просто» нажать на кнопку, повернуть ручку, добавить воды или приобрести последнюю модель чего-либо, в результате чего все наши проблемы должны исчезнуть сами собой. При этом проблемы остаются при нас, нарастая как снежный ком, ибо к ним прибавляется разрушение красивого и здорового мира — нашего священного наследия и единственной исторически значимой величины, действительно способной сохранить наше здоровье и цельность.

Чтобы пробудиться от этих чар, порожденных технологиями, необходимо осознать, что многое из принимаемого нами за тяжкий груз вовсе им не является, а многое из того, что мы называем страданием, в действительности представ-



ляет собой необходимый и целительный опыт, делающий нас собственно людьми.

Для пояснения сути этой формы экошаманского восприятия я предлагаю вам ознакомиться со следующей небольшой таблицей.

Методы контрпрактики нелегко совместить с потребительским образом жизни, и в этом вся проблема. «Сложившуюся практику» и соответствующие ей образ жизни и видение мира необходимо менять. Кроме того, чтобы эти простые формы контрпрактики стали действительно экошаманскими, их нужно изучать на глубинных уровнях, где измененные состояния сознания, которые они вызывают, помогают высветить те аспекты нашего существа, которые прежде оставались в тени, и раскрыть самую нашу суть.

Спать на открытом воздухе, под звездами, — одно дело, а установить такую глубокую психическую связь с окружающими живыми существами — деревьями, растениями и насекомыми, чтобы они позволили вам спать посреди живой природы, — другое. Священная охота — это состояние, когда время, место и живая плоть соединяются на уровне духовного жертвоприношения и обновления, требующем полного подчинения окружающим человека великим силам стихий.

*Суметь оставить позади многие годы социально-го воспитания с целью взглянуть на мир глазами детей Природы — уже само по себе большое достижение и глубокий опыт.*



Виды деятельности и обстоятельства жизни каждого человека всегда различаются по степени интенсивности. Например, люди, занятые физическим трудом, — скажем, плотники, — занимающиеся по выходным альпинизмом, очевидно, воспримут физические аспекты контрпрактики



Сложившаяся практика (ненужное страдание)	Контрпрактика (необходимое страдание)
Восприятие мира природы извне. Природа (в том числе территории парков и заповедников) — контролируемый ресурс для нужд людей.	Восприятие мира природы как части себя. Нарушение экологии вследствие неправильной утилизации отходов, например металлов и пластика, а также выброс ядовитых выхлопных газов причиняют боль и воспринимаются как преступление против органического существования.
Употребление переработанной и генетически модифицированной пищи, выращенной, упакованной и транспортированной так, что все это в комплексе приводит к развитию разных заболеваний и наносит при этом непоправимый урон окружающей среде, причиняя ненужные страдания всем участникам процесса — от людей до миллиардов животных.	Выращивание урожая и собирательство, употребление органической, природной, священной пищи.
Работа, превращающая людей в «человеческий ресурс» на благо рыночной экономики, основанная на безумном тезисе о бесконечном экономическом развитии.	Переход к разумному и экологически оправданному способу заработать средства к существованию.
Самоуважение, основанное на имидже.	Избавление от масок и потребности в одобрении. Потребность жить той жизнью, которая считается истинной в самых глубинах души и желать то, что считает правильным сердце.
Жизнь в перенаселенной людьми городской среде — техногенной, потребительской пустыне.	Периодические одиночные вылазки в дикие местности, в уголки природы — с целью заново открыть для себя чудо жизни.
Неудовлетворение врожденных физических потребностей тела, вынужденного сутки напролет монотонно заниматься рутинной.	Систематические физические занятия (бег, плавание, скалолазание).
Сон в безжизненной, искусственно созданной среде, где даже самый мелкий муравей или паук безжалостно уничтожается.	Сон на открытом воздухе, под звездами, во власти стихий и ощущений, в единении со всеми живыми существами вокруг.
Ограничение своего жизненного опыта царством людей; поверхностные знания о флоре и фауне, преимущественно почерпнутые из телевизионных передач.	Исследование, собирательство, охота и целенаправленные вылазки в дикие места, в уголки природы для проведения обрядов инициации.



иначе, нежели программисты, просиживающие целыми днями за компьютером, а по выходным выбирающиеся для шопинга в торговый центр. Я не могу определить какую-либо конкретную и индивидуальную форму контрпрактики для человека, не проведя с ним некоторое время и не узнав его. Вот почему эту работу вам придется проделать самостоятельно. Формы контрпрактики, представленные здесь, предназначены для работы с широкими массами современного общества, с теми его представителями, кто желает изучить экокшаманизм. Если вы будете работать в паре с близким человеком — прекрасно; если вы будете работать в группе, особенно если эта группа уже располагает неким положительным опытом групповой работы, — еще лучше. И наконец, если вы будете работать самостоятельно — тоже хорошо, потому что в действительности вы не одиноки, и чем быстрее вы это поймете — тем лучше для вас.

### **Контрпрактика 1: системный взгляд**

Экокшаманское видение мира — это прежде всего восприятие всего окружающего на более глубоком уровне. Вместо обозначения сложных явлений, сущностей и обстоятельств эта практика подразумевает поиск системы, связывающей все воедино.

#### ***Выключатель***

Вы можете работать с этой практикой где угодно, но начинать стоит с собственного дома. Возьмите блокнот и ручку и встаньте перед каким-нибудь чудом техники, служащим вашему дому. Например, перед электровыключателем. Идея состоит в том, чтобы изменить свое восприятие этого выключателя и осознать, что он такое в действи-



тельности и как он работает. Электровыключатель подает и отключает подачу электроэнергии в ваш дом — из того места, где она производится. Когда ваш палец касается выключателя, он касается многокилометрового кабеля, связывающего вас с энергогенерирующей системой. Например, в США сегодня это электростанции на ископаемом топливе (шестьдесят четыре процента), атомные электростанции (семнадцать процентов), гидроэлектростанции (семнадцать процентов) и возобновляемые источники энергии — солнце, ветер и биомасса (два процента).

Поскольку лишь два процента используемой нами энергии добывается экологически безопасным способом, получается, что, включая свет в своей комнате, на девяносто восемь процентов мы косвенно участвуем в процессе разрушения нашей планеты. В действительности выключатель «состоит» из следующих элементов:

Выключатель (пластмасса плюс металл)	Ядерные отходы
Пластмассовая и литейная промышленность	Металлургия
Медная электропроводка с малым сечением	Последствия добычи полезных ископаемых; загрязнение воздуха, почв и воды; кислотные осадки; вымирание биологических видов
Электропроводка с большим сечением	Нефтеперерабатывающие заводы
Шахты по добыче меди	Угольные шахты
Электрические полюса	Автоцистерны и танкеры
Подземный кабель	Аварии ядерных реакторов
Переходники	Выхлоп углекислого газа
Локальные энергораспределители	Гидроэлектростанции
Электростанции на ископаемом топливе	Атомные электростанции
Дамбы	Владельцы акций тысяч корпораций



Это, конечно, неполный список, но с его помощью вы, пользуясь своим выключателем, всегда будете помнить о том, что он представляет собой в действительности. А теперь перейдите к следующему предмету, например к холодильнику, посудомоечной или стиральной машине, телевизору, сливному бачку, монитору компьютера, магнитофону, кондиционеру и так далее. Всякий раз, пользуясь одним из этих предметов, порожденных техническим прогрессом, мысленно представляйте всю цепочку работы системы в целом и последствия ее работы. Чем яснее вы представите себе систему, объединяющую все предметы вашего быта и обихода, тем глубже будет ваш опыт переживания реальности.

Другой способ выработать систематический взгляд — проследить историю самых обыкновенных, будничных явлений и предметов повседневного обихода, вплоть до места их изготовления и рабочих, причастных к их появлению. Возможно, чтобы реализовать это, вам придется изучить тему не по верхам, но прозрение, которое вы обретете при этом, того стоит, поверьте. Все, что мы покупаем и используем, а затем выбрасываем, откуда-то появилось — было создано в какой-то конкретной точке Земли и, выработав ресурс, в конце концов исчезло в каком-то другом, не менее конкретном месте. У всего, что мы приобретаем и чем пользуемся, есть своя история, свое прошлое и настоящее, а также вполне обозримая перспектива будущего. Все это в совокупности составляет цепочку причин и следствий. В качестве примера давайте разберем процесс некоего производства и поразмышляем над вопросом о материалах, используемых, скажем, при производстве обычных теннисных туфель — тех самых, что легко можно найти в любом американском ли, европейском ли магазине.