

Пиковые Состояния Сознания

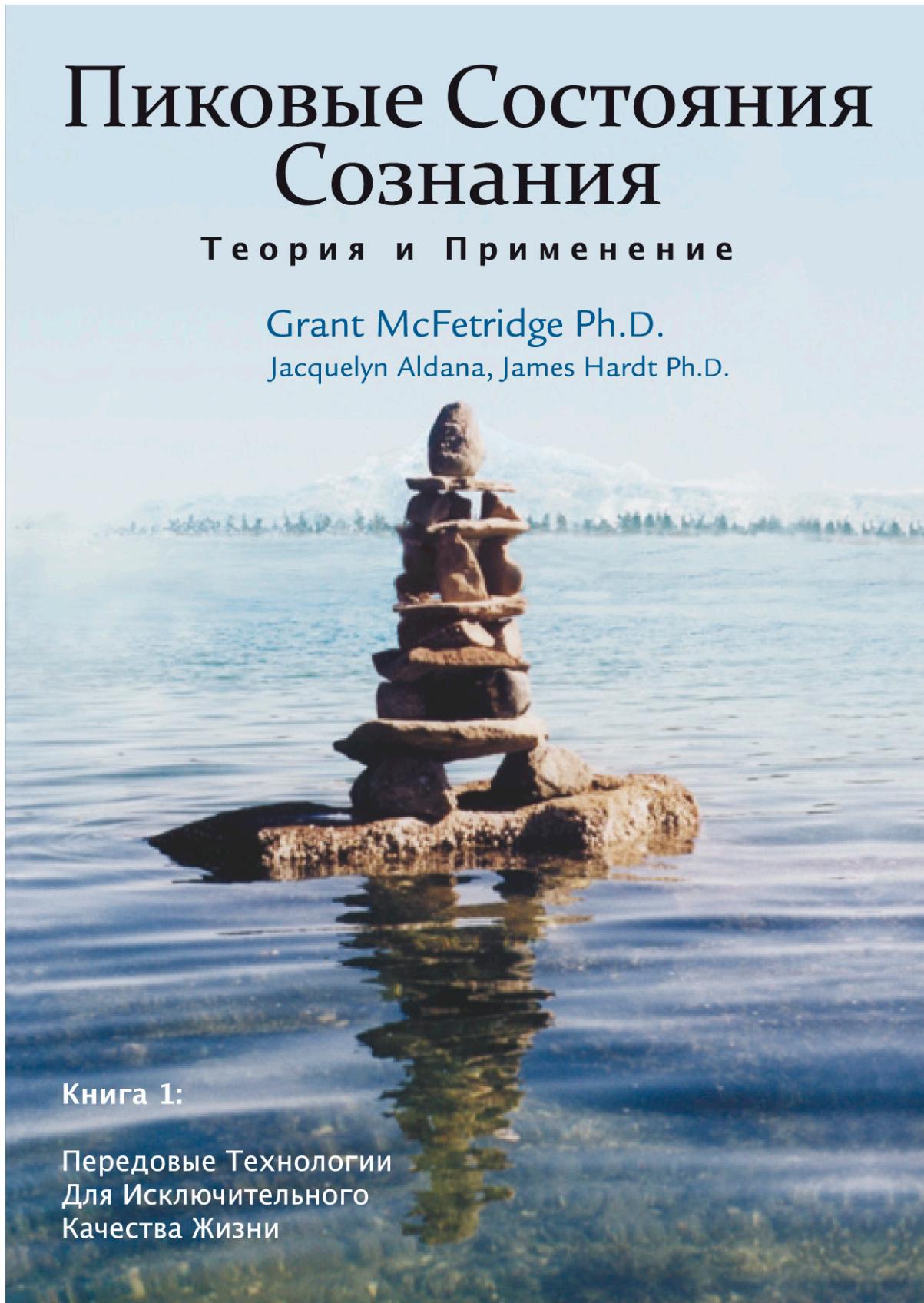
Теория и Применение

Grant McFetridge Ph.D.

Jacquelyn Aldana, James Hardt Ph.D.

Книга 1:

Передовые Технологии
Для Исключительного
Качества Жизни



Пиковые Состояния Сознания

Теория и Применение

Книга 1

Книги Института Исследования Пиковых Состояний

Молчание голосов: открытие биологии умственной болтовни (2017), Грант МакФетридж доктор философии (Grant McFetridge Ph.D.)

Субклеточная психобиология Диагностический справочник: Субклеточные причины психологических симптомов (2014) Грант МакФетридж доктор философии (Grant McFetridge Ph.D.)

Исцеление от Всего Сердца™ рабочая тетрадь (2013) и Паула Курто (Paula Courteau)

Пиковые состояния сознания, Теория и применение, Книга II - Овладение необычными духовными и шаманическими состояниями (2008), Грант МакФетридж доктор философии (Grant McFetridge Ph.D.), И Вэс Гайтс (Wes Geitz)

Пиковые Состояния Сознания, Теория и Применение, Книга I - Передовые Технологии Для Исключительного Качества Жизни (2004), Грант Макфетридж (Grant McFetridge Ph.D.), Жаклин Алдана (Jacquelyn Aldana), Джеймс Хардт (James Hardt Ph.D.)

Базовый уровень Исцеление от Всего Сердца™ (Третье издание 2004), Грант Макфетридж (Grant McFetridge Ph.D.) и Мэри Пеллисер М.Д. (Mary Pellicer M.D.)

Чтобы скачать, перейдите на сайт www.peakstates.com.

Пиковые Состояния Сознания Теория и Применение

Книга 1

**Передовые Технологии Для Исключительного Качества
Жизни**

Первое Издание

Грант Макфетридж,
Жаклин Алдана, Джеймс Хардт
(Grant McFetridge Ph.D., Jacqueline Aldana, and James Hardt Ph.D.)



«Методы Фундаментального Изменения Человеческой Психики»



Данный Русский перевод (версия 1.1) книги распространяется под Международным лицензионным соглашением Creative Commons Атрибуция - Некоммерческое использование - Без производных произведений - 4.0 (www.creativecommons.org)

Это означает, что вы можете:

- Распространение - Копировать и распространять данный материал на любых носителях и в любом формате.

В то же время:

- Атрибуция - Вы должны отдать должное уважение и предоставить ссылку на лицензию, а также указать, если были сделаны какие-либо изменения. Вы можете сделать это любым разумным способом, кроме тех, которые предполагают, что лицензиар одобряет вас или ваш способ использования данного материала.
- Некоммерческое использование - Вы не можете использовать данный материал в коммерческих целях.
- Без производных произведений - Если вы изменяете, перераспределяете или дополняете данный материал, вы не можете распространять изменённый материал.

Мы благодарим Константина Довлатова за его большой вклад в перевод книги на русский язык.

Свяжитесь с нами на сайте www.peakstates.org для получения дополнительной информации, если у вас есть вопросы или предложения.

Peak States of Consciousness, Volume 1

First English Edition 2004 - Russian translation August 2017 (revision 2.0, A4 format)

Copyright 2004, 2017 by Shayne McKenzie. Published in Canada.

ISBN (Russian translation) 978-1-7753832-1-5

National Library of Canada Cataloguing in Publication

Peak states of consciousness : theory and applications / Grant

McFetridge ... [et al.].

Includes index.

Contents: v. 1. Breakthrough techniques for exceptional quality of

life

ISBN 978-1-7753832-1-5

1.Consciousness. 2.Peak experiences. 3.Mental health. I.

McFetridge, Grant, 1955-

BF311.P3175 2004

153

C2004-900146-9

PeakStates™, Peak States Therapy™, Whole-Hearted Healing™ are trademarks of the Institute for the Study of Peak States.

Institute for the Study of Peak States Press

3310 Cowie Road, Hornby Island, British Columbia, V0R 1Z0 Canada

<http://www.peakstates.com>

Содержание

Введение в Книгу 1	7	
Благодарности	9	
Подтверждения	11	
Используемая терминология	13	
Соглашение о юридической ответственности	14	
 Глава 1		
Текущие Парадигмы в Исследовании Исключительного Качества Жизни и Психического Здоровья	15	
 Глава 2		
Пиковые Состояния Сознания как Причина Исключительного Качества Жизни и Психического Здоровья	27	
 Глава 3		
Существующие Методы Приобретения Пиковых Состояний Сознания	39	
 Глава 4		
Модель Событий Развития, Используемая Для Получения Пиковых Переживаний, Способностей и Состояний	51	
 Глава 5		
Схемы Перри и Состояния Сознания Тройственного Ума	63	
 Глава 6		
События Развития для Состояний Слияния Тройственного Ума	81	
 Глава 7		
Применение Модели: Чакры, Меридианы, Прошлые Жизни, Ауры, Архетипы, Образы из Коренных Традиций и Старение	99	
 Глава 8		
Травмоисцеляющий подход: Регрессия к Событиям Развития Тройственного Ума и Ассоциированные Пиковые Состояния	111	
 Глава 9		
Травмоисцеляющий Подход: Использование Команд Гайи в Процессе Внутренний Покой	130	
 Глава 10		
Подход Сознательного Выбора: Выравнивание с Пиковыми Состояниями при Помощи Процесса Чудо за 15 Минут		
Автор главы Жаклин Алдана	143	
 Глава 11		
Медитативный подход: Изучение и Идентификация Пиковых Состояний Сознания при Помощи Биологической Обратной Связи в Институте Biocybernaut		
Автор главы Джеймс Хардт	155	
 Глава 12		
Личные Истории о Пиковых Состояниях Сознания	169	
 Приложение A	Перечень Пиковых Состояний и Вероятность Их Возникновения	181
Приложение B	Последовательность Событий Развития	191
 Глоссарий	195	

Введение в Книгу 1

Добро пожаловать в новую захватывающую область исследования пиковых состояний сознания!

В то время как вы читаете эти строки, по всему миру продолжают совершаться новые прорывы и открытия в этой быстро развивающейся области. Меня зовут Грант Макфетридж, я являюсь директором по исследованиям и одним из основателей Института Исследования Пиковых Состояний Сознания. Как и многие в этой области, мы работаем уже на протяжении почти двух десятилетий, результаты чего в последние несколько лет выкристаллизовались в новые подходы и новую парадигму. Я надеюсь, что эта книга позволит вам ощутить, насколько удивительный момент в истории мы переживаем. Все больше и больше прорывов совершается создателями различных техник, которыми они бескорыстно делятся с тем, чтобы и дальше развивать эту область.

Эта книга представляет собой обзор данной области, написанный для интересующихся непрофессионалами, более глубокий взгляд на некоторые из наиболее значительных подходов, доступных сегодня, и одновременно эта книга является учебным пособием для проектов нашего института. Этот текст был первоначально написан в виде уроков для студентов. Мы переписали его для публикации так, чтобы сделать его доступным для всех, кто заинтересован в исследовании этой темы. В частности, мы надеемся, что эти материалы будут использоваться для улучшения наших результатов, а также будут применяться в различных процессах с тем, чтобы значительно улучшить свою жизнь и жизнь своих клиентов.

Эта книга помимо теории включает в себя описание используемых нами процессов и короткие примеры из опыта реальных людей. Это не просто сухой перечень фактов и процессов, а отражение нашего личного опыта, накопившегося по мере того, как эксперименты и открытия медленно соединялись в единое целое.

Эта книга объясняет механизм, лежащий в основе многих пиковых состояний сознания.

Один из самых важных вкладов этой книги заключается в создании простой модели, связывающей вместе пиковые состояния, пиковые переживания, измененные состояния, биологию, религию, духовность, шаманизм и психологию. До сих пор различные сферы человеческого опыта рассматривались исследователями как нечто отдельное, при этом информация, связанная с другими областями, обычно просто игнорировалась как несущественная. Наша модель неоднократно позволила нам предсказать процессы и явления, о которых мы на тот момент даже не слышали, или которые еще не были открыты. Мы называем это «моделью событий развития для пиковых состояний, опыта и способностей» или «моделью событий развития» для краткости. В этой книге мы в особенности фокусируемся на событиях развития для пиковых состояний сознания тройственного ума.

В этой книге даются все известные нам на данный момент подходы к приобретению пиковых состояний сознания.

Другим важным вкладом этой книги является обзор техник нового поколения, ставших доступными в последнее время. Нам посчастливилось получить согласие авторов некоторых из таких направлений, ставших настоящим прорывом, написать несколько глав, в которых они описали свою работу и используемый ими поход. На момент написания книги нам неизвестны другие процессы помимо тех, что перечислены в этой книге, хотя, без сомнения, некоторые из них мы упустили, поскольку данная область быстро растет и меняется.

Так как это очень новая область, исследователи сосредоточиваются на своих собственных процессах и моделях без какой-либо интеграции друг с другом. Со временем ситуация измениться, так как мы все чрезвычайно воодушевлены желанием делиться нашими открытиями друг с другом с тем, чтобы развивать новые и лучшие процессы.

Вам не нужно знать какой-либо конкретный вид терапии, чтобы понять эту книгу.

Хотя большая часть материала этой книги возникла благодаря прорывам, совершенным при помощи новых мощных терапевтических техник, мы сознательно выбрали придерживаться в этой книге направленности на пиковые состояния сознания, а не на терапию или терапевтические методы.

Тем не менее, полезно знать об эффективной, но простой меридианной терапии EFT (Техника Эмоциональной Свободы). Два подхода к приобретению пиковых состояний, описываемых в этой книге, ПЭАТ и IPP (Процесс Внутренний Покой), уникальным образом используют EFT с тем, чтобы получить желаемые результаты. Руководство по EFT может быть загружено с сайта www.emofree.com.

Многие из процессов, представленных здесь, являются экспериментальными, и некоторые из них могут быть потенциально опасными.

Эта книга посвящена передовым исследованиям и методам достижения пиковых состояний сознания. Таким образом, мы рассматриваем в ней законченные и протестированные подходы, такие как Чудо за 15 минут, ПЭАТ, IPP и другие безопасные и эффективные методики. Тем не менее, мы также включили процессы, используемые в институте, которые пока являются экспериментальными. Так как мы проводим исследования, и это наши инструменты первого поколения, многие из них еще не протестированы или не оптимизированы для широкой аудитории. Мы решили включить их в книгу на благо других исследователей этой области в надежде, что они будут расширять и улучшать нашу работу.

Таким образом, экспериментальные процессы не были протестированы на большом количестве людей и по этой причине должны рассматриваться как потенциально опасные. Мы включили их только в образовательных целях. Их использование должно осуществляться только под контролем и на свой страх и риск, ответственность за все, что может произойти, лежит только на вас.

На данный момент эта серия представлена тремя книгами.

Книга 2 охватывает необычные духовные и шаманические состояния сознания. Среди других явлений мы рассматриваем фундаментальные вопросы о Боге и планетарном сознании, которое мы называем Гайя. Эта книга затрагивает многие состояния, которые редко встречаются у среднестатистических людей. Мы показываем, как их можно использовать для создания простых процессов для исцеления, а также то, как пиковые состояния могут быть использованы людьми, находящимися в среднем сознании.

Книга 3, посвященная передовым методам исцеления, охватывает соответствующие пиковые состояния сознания и то, как их эффективно использовать. Этот том предназначен специально для людей, которые используют наши открытия для исцеления эмоциональных и физических проблем или для выяснения причин некоторых серьезных заболеваний. Он продолжает нашу книгу «Базовое пособие по Исцелению от Всего Сердца», Грант Макфетридж и Мэри Пеллисер, доктор медицинских наук, которую можно скачать с нашего сайта в www.PeakStates.com.

Мы предполагаем переработку и внесение изменений в будущем.

Наши исследования находятся в стадии разработки и должны восприниматься соответствующим образом. Эти книги описывают передовую научно-исследовательскую работу, которая продолжает осуществляться в то время, как вы читаете эти строки. Мы чувствуем, что находимся в невероятно важной, нетронутой области исследований, начальная стадия развития которой займет еще долгие годы. Помня об этом, в тексте мы стремились обозначать, когда мы не уверены в значении некоторых результатов, или предлагали альтернативную гипотезу. Тем не менее, мы ожидаем, что с течением времени мы обнаружим, что какие-то из наших предположений оказались ошибочными. Иногда мы находимся в положении слепых из известной притчи, пытающихся дать точное описание слона при помощи прикосновений к разным частям его тела. Таким образом, со временем последуют новые издания, где будут обновлены результаты наших изысканий, исправлены ошибки, восполнены упущения и пересмотрена терминология.

*Грант Макфетридж
Остров Хорнби, Британская Колумбия, Канада*

*Эта книга посвящена моему отцу, Джону МакФетриджу MD,
чья любящая поддержка и финансовая поддержка
на ранних этапах этой работы
сделал все возможное.*

Подтверждения

Эта работа вышла из энтузиазма, боли, борьбы и страдания буквально тысяч людей - друзей, окружающих и клиентов. Я хотел бы особо отметить вклад некоторых из этих людей здесь:

Весь нынешний и прошлый волонтерский состав Института - Фрэнк Дауни, который верил в меня, проводил время, чтобы поддержать меня, и поддерживал меня, даже когда мы не продвигались в течение длительного периода времени; Кейт Соренсен из службы помощи при травмах, которая работала со мной в начале этой работы и поделилась своим волнением вокруг первоначальных открытий; Уэс Гиц, чья новаторская работа подтвердила гипотезу о ключевых событиях развития для пиковых состояний; Деола Перри доктор философии, которая провела большую часть этой работы над собой и придумала диаграмму Перри, чтобы сообщать о триединых состояниях слияния мозга; Marie Green PhD, чья финансовая и личная поддержка и энтузиазм сделали эту работу возможной, и кто усложнил нынешнюю парадигму гораздо интереснее; Д-р Мэри Пеллицер, мой со-инструктор по мастерству и общий звуковой доски; Д-р Адам Вайзель, который применил эту работу самостоятельно, работая в виртуальной изоляции от всех нас за последние несколько лет; Скотт МакГи, который расширил описания изображений в главе 8 и материала шара; Престон Говард, который нашел ключ к состоянию целостности; Мэтт Фокс, который следил за применением нашей работы; и Джоэл Сандерс, который воодушевил свое время, чтобы сделать первый сайт ISPS, благодаря которому нас нашли много новых друзей и коллег.

Все члены первого класса радикального физического исцеления, которые перенесли по электронной почте и телефону, чтобы проверить уроки, лежащие в основе этой книги, и чьи финансовые взносы позволили написать, особенно Адам Вайзель, Эдди Кендрик, Хорхе Алдана, Маартен Виллемсен и Ричард Хант.

Все участники нашего цельноцелевого исцеления, которые позволили нам протестировать наши развивающиеся процессы на них, особенно Джерри Пегден, который протестировал нашу работу, сделали значительные финансовые пожертвования и продолжают все поощрять; и Колин Энгель, который также проверил мою работу и оказал финансовую помощь.

Мои соавторы в этом томе - Жаклин Алдана, чей энтузиазм является вдохновением и любезно предоставил главу о ее методах для этой книги; и Джим Хардт, который много раз надеялся на то, что то, что я изучаю, можно понять с научной, научной точки зрения.

Для тех профессионалов, с которыми мне приходилось делиться идеями, мы создали новые методы, которые пионером вносят такие огромные изменения в области психологии - Гэри Крейг, чье развитие и обмен Эмоциональной Свободой Техника в одиночку изменилось как люди видят исцеление; Ларри Нимс, изобретатель BSFF, чья дружба мне очень понравилась, и кто показал мне ценность слушания; Джеральд Франц из Института МДП, который показал мне параллели между МДП и WHN, и чей юмор все еще меня восхищает; Терри Ларимор, за ее дружбу и разделение ее работы на пренатальных этапах и травмах; Давид МакКуарри, из Центра рекреационных мероприятий «A Place Two Be», который независимым образом проверил процесс Внутреннего Мира; Гарольд Маккой из Исследовательского института Озарка за его доброту и возможность преподавать по его способности; и Мелвин Сухд, чья ассоциация для всего лица предоставила нам юридическое средство, по которому можно продолжить эту работу.

Волонтеры, вкладчики и редакторы, которые сделали эту книгу возможной - Паула Курто для проверки процедур в этом томе, создания новых открытий и оказания мне помощи в написании понятного текста;

Dhyani Jo Sinclair, который редактировал текст для меня без предъявления обвинений. (Любые ошибки связаны с моими последними изменениями, а не с ее работой!); Судха Путнам, дорогой друг, который также помог отредактировать книгу бесплатно; Звездная любовь, которая сделала обложку; и Тантра Бенско, которая сделала обложку; Маура Хоффман, Джанет Тейлор и Дэвид Бернет, которые поделились своими знаниями других процессов пикового состояния; Джим Бисаковски, который помог с окончательной компоновкой текста и всеми другими тайными аспектами публикации; Брюс Роулз, который во многом поддерживал эту работу, от поддержки веб-сайта и программного обеспечения; и Фред и Лотарингия Леппер, и Дэн Брейгер, в чьих прекрасных островных домах большая часть этого была написана; и, наконец, многие люди, которые охотно внесли свой собственный опыт в этот том.

Используемая терминология

В ряде случаев мы должны были выбрать названия для различных пиковых состояний. В целом, мы стремились подбирать названия, которые отражают наиболее очевидные или доминирующие характеристики состояния. Мы могли бы называть состояния, основываясь на том, что их вызывает (в случаях, когда мы это знаем), или мы могли бы называть их, исходя из основной способности, которую дает состояние. Мы решили, что важнее, чтобы терминология была доступна для широкой аудитории и узнаваема из личного опыта, и выбрали этот путь вместо создания профессионального жаргона на основе более абстрактных критерий.

В случаях, когда существует разница в характеристиках одного и того же состояния для мужчин и женщин, мы произвольно ориентировались на характеристику, доминирующую у мужчин, даже если она не является доминантой для женщин. Примером этого является состояние Базового Счастья, в котором оба пола испытывают счастье и чувство любви, но у мужчин доминирует счастье, в то время как у женщин доминирует чувство любви.

В случаях, когда состояние может менять свою характеристику при сочетании с другими состояниями, мы выбирали ту характеристику, которая встречается наиболее часто. Примером этого может служить состояние Свет Разума, которое большинством людей воспринимается как внутренний мягкий солнечный свет, но в сочетании со Священным состоянием создает уже яркий черный флуоресцентный свет.

Некоторые состояния уже имели узнаваемые названия как, например, «Путь красоты» - название, происходящее из традиции коренных народов Америки. Хотя был соблазн использовать свои собственные названия, в целом мы стремились использовать уже существующие, если они являются достаточно известными.

Соглашение о Юридической Ответственности

ВАЖНО!

ПРОЧИТАЙТЕ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ОСНОВНОМУ ТЕКСТУ!

Материал этой книги является экспериментальным и во многих случаях не был протестирован на больших группах людей. Он предоставляется только для образовательных целей и не предназначен для самостоятельного использования широкой аудиторией. Процессы, включенные в эту книгу, направлены на поддержку и помочь профессионалам, исследующим данную область, и не должны использоваться непрофессионалами в отсутствие **квалифицированного наблюдения**. Поскольку это относительно новое и специализированное направление исследований, большинство лицензированных специалистов не имеют соответствующей подготовки и обучения в области пре- и перинатальной психологии и новых мощных видов терапии.

Возможно, что в некоторых случаях вы будете испытывать крайний дистресс как краткосрочный, так и долгосрочный, если воспользуетесь процессами, описанными в этой книге. Как и в случае любых интенсивных психологических процессов, могут возникать проблемы, угрожающие жизни, в связи с нагрузкой на слабое сердце, активацией суицидальных чувств и по другим причинам. Хотя мы попытались указать наиболее опасные процессы и те, которые мы рассматриваем как относительно безопасные, это не означает, что вы не столкнетесь с серьезными или представляющими угрозу для жизни проблемами в связи с любым из процессов, описанных в этой книге. Существует возможность летального исхода в результате использования этих процессов.

Учитывая то, что мы только что сказали, следующие пункты послужат в качестве юридического соглашения между нами. Это относится ко всем, включая лицензированных профессионалов и просто интересующихся. Пожалуйста, прочтите следующие пункты внимательно:

- Я, любые люди, связанные с Институтом исследования пиковых состояний; и другие авторы этой книги не могут и не будут нести ответственность за то, что вы делаете с этими техниками.
- Вы должны взять на себя полную ответственность за свои собственные эмоциональное и физическое благополучие, если вы используете эти процессы или любые их вариации.
- Вы должны проинформировать тех, на ком вы применяете эти процессы или их вариации, что они полностью ответственны за свое собственное эмоциональное и физическое благополучие.
- Используйте эти методы под наблюдением квалифицированного терапевта или врача при необходимости.
- Вы должны согласиться ограждать меня и всех, кто связан с этим материалом или с Институтом исследования пиковых состояний, от любых претензий, предъявляемых теми, кто использует эти процессы или их вариации, включая вас самих.

Ваше дальнейшее ознакомление с текстом книги означает согласие с данными условиями. Спасибо за ваше понимание.

Глава 1

Текущие Парадигмы в Исследовании Исключительного Качества Жизни и Психического Здоровья

Введение

Институт исследования пиковых состояний (ИИПС) совершил прорыв в абсолютно новой области изучения пиковых состояний сознания, которая является практически неизвестной и неожиданной областью в рамках доминирующей культурной парадигмы. Некоторым из вас это может показаться странным, но ни одна из текущих социальных и академических моделей психологии и поведения человека не признает, что многие люди проживают свою повседневную жизнь, находясь в совершенно разных состояниях сознания, которые неизмеримо превосходят состояния большинства людей. Наш институт называет эти состояния сознания «пиковыми». Существует целый ряд таких состояний. Это один из наших ключевых концептуальных прорывов, который позволяет по-новому понять многие внешне несвязанные явления в психологии, духовности, исцелении и шаманизме.

В этой главе мы будем рассматривать исходный материал. После нескольких лет работы с непрофессионалами и целителями я обнаружил, что сделать это абсолютно необходимо. Люди имеют поразительное количество различных зачастую противоречивых убеждений относительно того, о чем пойдет речь в этой книге. Эти убеждения, если не придать им значения, способны привести к игнорированию, искаложению или отрицанию данных и опыта, относящихся к этой теме. Если не осознать эти конфликты парадигм, то восприятие нашего материала будет частично или полностью блокировано. Вы сможете отследить перечислены ли ваши убеждения. Я попытаюсь рассмотреть в данной Главе эти часто бессознательные конфликты убеждений. Некоторые из этих убеждений очевидно ошибочны, чего нельзя сказать о других - вам может понадобиться прочитать несколько следующих глав, чтобы увидеть их изъяны.

Например, некоторые люди покидают мои лекции потому, что их религиозные убеждения вступают в конфликт с нашим материалом. Часть этих людей - христиане, часть следует за каким-либо гуру, но реакция их одинакова. Другие уходят потому, что эти концепции вызывают в них глубокий страх по причинам, которые они даже не могут описать. Есть среди них и психологи, которые по прошествии многих лет решили, что это не может быть правдой, по-видимому, потому, что это свело бы на нет годы усилий. Какой бы ни была конкретная причина, эта проблема возникает у большинства наших студентов. Очень немногие люди в состоянии немедленно воспринимать эту информацию.

В этой главе я кратко опишу вопросы, связанные с существованием пиковых состояний и обсуждаемые в самых различных традициях. Обратите внимание, что каждое из этих направлений игнорирует противоречащие данные из других традиций, и никто не пытается представить этот материал в виде единого целого.

Пример:

Существует более 30 различных и часто противоречивых психологических моделей, преподаваемых в психологии. Ни одна из них не может быть использована, чтобы успешно лечить психические заболевания или объяснить весь спектр психологических феноменов. И ни одна из них не пытается включить в себя данные из шаманских или духовных традиций. На данный момент в психологии не существует единой теории. Модель Станислава Грофа, вероятно, является наиболее универсальной, потому что содержит шаманский и духовный аспекты и, как правило, не входит в университетские учебные программы.

Определение - Парадигма

Аксиомы, предположения и предубеждения, составляющие суть определенной теории или мировоззрения. Парадигма является паттерном или моделью чего-либо, и также подразумевает мысленную картину и образ мышления. Томас Кун использует это слово для обозначения модели, которой придерживаются ученые в той или иной области знаний. Известная книга Куна «Структура научных революций» описывает его видение этапов, через которые проходит наука, переходя от одной парадигмы к другой. Видение вещей в рамках парадигмы "встроено в саму природу процесса восприятия," - говорит Кун, ссылаясь на эксперимент с игральными картами. В этом эксперименте был изменен цвет мастей игральных карт, и люди не замечали этого. Кун говорит: "Как только научная теория достигает статуса парадигмы, она может быть признана недействительной только в том случае, если существует альтернативный кандидат, готовый занять ее место". Внутренние психологические силы заставляют человека отвергать или игнорировать данные, которые не соответствуют его бессознательной парадигме, также они определяют то, каким образом человек пытается решать проблемы.

События, Которые Сформировали Представление об Исключительном Качестве Жизни, Принятое в Психологии

В этом разделе мы кратко описываем события, которые сформировали парадигмы исключительного качества жизни и психического здоровья. Вместо истории о постепенной эволюции от доминирующей парадигмы 50-х годов мы видим ряд новых парадигм, появлявшихся по мере того, как становились доступными новые революционные методы и данные.

Прежде чем идти дальше, важно понять различие между исключительным "качеством жизни" и исключительным "психическим здоровьем". Раньше академическое психологическое сообщество, как правило, воспринимало внутренний человеческий опыт с точки зрения слабого, нормального или исключительного психического здоровья. Однако в последние несколько лет это восприятие было дополнено концепцией внутреннего "качества жизни", которое не зависит от внешних обстоятельств (например: непрерывное чувство радости, счастья, покоя, оптимизма и так далее). В сущности, внутреннее качество жизни связано с тем, что ощущают люди внутри себя. Это понятие качества жизни является более значимым и желаемым для людей, чем абстрактная идея исключительного психического здоровья.

В последующих главах мы будем часто использовать понятие «исключительное психическое здоровье» как синоним или причину исключительного внутреннего качества жизни. Тем не менее, на мой взгляд, два этих понятия не обязательно обозначают одно и то же, хотя в некоторых случаях это так. Человек может ощущать, что его жизнь имеет исключительное качество, и все же при этом у него могут быть эмоциональные, связанные с отношениями или работой проблемы, которые нуждаются в исцелении. Очевидно, исключительное внутреннее качество жизни упрощает решение такого рода вопросов. Сравните это с человеком, который имеет исключительное психическое здоровье, характеризующееся отсутствием эмоциональных или связанных с отношениями или работой вопросами, и при этом у него также отсутствуют перечисленные выше внутренние чувства. Он будет в какой-то степени недоволен своей жизнью, так как вкус жизни придает не отсутствие боли, а присутствие этих замечательных чувств.

Определение - Исключительное Качество Жизни

Относится к человеку, имеющему одно из таких внутренних ощущений, как счастье, покой, радость и т.д., делающих жизнь приятной и стоящей того, чтобы жить. Почти любое из пиковых состояний сознания (см. Приложение А) позволяет человеку чувствовать, что он имеет исключительное качество жизни.

Истоки гуманистической психологии

Исторически психология, как и медицина, придерживалась того, что здоровье является отсутствием болезней. Эта модель по-прежнему доминирует, но в 1960-х стала зарождаться еще одна модель – она заключалась в том, что психическое здоровье должно определяться на примере исключительно психически здоровых людей. Многие внесли свой вклад в новую модель, но наиболее известным и интересным для нас был доктор Абрахам Маслоу, один из основателей гуманистической психологии. Он популяризировал обнаруженный им феномен, который был назван «пиковыми переживаниями».

Был ли в вашей жизни момент, когда вы чувствовали себя совершенно иначе, чем обычно, просто замечательно? Все, казалось, было исключительно совершенным, время замедлилось, как будто вы снова стали ребенком; или какой-либо другой аспект происходящего был настолько выдающимся и уникальным, что это невозможно забыть? Маслоу определил пиковые переживания как переживания, имеющие некоторые из следующих характеристики, не обязательно все:

- очень сильные или глубокие положительные эмоции сродни экстазу,
- глубокое чувство умиротворенности или спокойствия,
- ощущение гармонии, созвучности или единения со Вселенной,
- чувство глубокого знания или постижения,
- невыразимость, непередаваемость, ощущение того, что это очень особенное ощущение, которое трудно или невозможно адекватно описать словами.

Опыт может спонтанно возникнуть в моменты, когда человек окружен исключительной красотой, или во время физических событий, например, принятия участия в гонках, или по целому ряду других причин или вовсе без особой причины. Доктор Маслоу обнаружил довольно большое разнообразие различных пиковых переживаний, благодаря которым человек мог чувствовать себя лучше, чем обычно, и, как правило, намного лучше. Если обобщить, то гуманистическая психология была создана для того, чтобы попытаться помочь людям улучшить свою жизнь посредством этого феномена и обретения исключительного психического здоровья. Это стало началом «движения за развитие человеческого потенциала» (общественное движение, возникшее в США в 1940-х годах), основанного на предположении, что люди имеют невероятный потенциал, который может быть развит или разблокирован.

Хотя огромное количество приемов, методов, техник и видов терапии появилось благодаря этому движению, на практике исследователи по-прежнему не понимали, что было причиной пиковых состояний, почему некоторые люди испытывали их, а другие нет; и каким образом можно быстро получить перманентное пиковое состояние. В действительности, идея, что эти переживания могут превратиться в перманентное состояние, подвергалась сомнению, и многие считали, что постоянное пиковое состояние может оказаться изнурительным и стать проблемой в обычной повседневной жизни. В сущности, подход гуманистической психологии к пиковому опыту оказался несостоятельным и не привел к долгожданным прорывам.

Культурные Изменения и Трансперсональная Психология

С течением времени неразбериха, связанная с пиковыми переживаниями и состояниями, лишь усиливалась с появлением все большего количества данных из различных духовных, религиозных, психологических и шаманских источников. Наряду с заключением о дисфункциональности состояний, выходящих за рамки среднего сознания, в условиях повседневной жизни в нашей культуре в этот период появилась концепция «измененных состояний», достигаемых при помощи камер сенсорной депривации и экспериментов с наркотиками. В нашей работе мы обнаруживаем, что люди до сих пор часто путают пиковые состояния со своими представлениями об измененных состояниях.

За рамками психологии писатели, такие как Карлос Кастанеда и Михаил Харнер, популяризовали шаманские традиции, включающие в себя необычный опыт. Это было лишь одним из многих подходов к необычным состояниям сознания, которые стали доступны на тот момент.

Пример:

Д-р Майкл Харнер использует барабанный бой, чтобы ввести студентов в транс, который он называет «шаманским состоянием сознания». Из него они могут перемещать свое сознание в другие «шаманские» миры.

Пример:

Роберт Монро был пионером в изучении внегелесного опыта. Он использовал звук несколько различных частот для каждого уха, чтобы ввести человека в состояние сознания, в котором он мог выйти из тела. Это позволяло путешествовать в этом мире и в других «сферах» бытия.

Пример:

Д.Е. Хардинг во время прогулки в Гималайских горах пережил опыт потери ощущения, что он имеет голову, состоящую из плоти и крови. Он упоминал об этом в своих лекциях, а также в книге «Жизнь без головы».

Со временем стало доступно огромное разнообразие древних и современных духовных традиций. Новые духовные направления говорили о духовном опыте и состояниях, но они часто не

приходили к согласию по поводу того, что это за состояния, сколько их, и какие из них лучше. Идея, что все, кто следуют различным духовным практикам, придут к одному и тому же состоянию, стала своеобразным убеждением эры нью-эйдж, хотя в итоге и оказалась ошибочной. Конфликт между традициями трудно обнаружить, так как духовные искатели нечасто углубляются одновременно в несколько традиций настолько, чтобы столкнуться с этой проблемой. И в большинстве, если не во всех этих традициях студент должен просто принять то, что ему говорят без вопросов или анализа. Также очень распространены проблемы, возникающие между духовными учителями и их студентами, что трудно понять или принять. Весьма распространена рационализация этого явления, так как в представлениях многих людей духовный рост - это плавный переход от обыденности к просветлению.

Пример:

Самадхи является высшим состоянием в некоторых индийских йогических традициях. Хотя существует вечная проблема толкования того или иного "духовного" термина, в данном случае есть общепринятое понимание, что самадхи - это состояние исключительной умиротворенности, безвременья и радикального уменьшения потребности дышать. Тем не менее, в традиции Дзен это состояние приравнивается к проблеме, и студенты получают предостережение о необходимости избегать его. В Главе 5 можно найти описание того, к чему приводит это состояние.

Пример:

Кундалини йога придерживается того, что поднятие энергии кундалини от основания позвоночника дает преимущества, способствующие духовному росту. Другие традиции не располагают знанием о подобном опыте и игнорируют подобные проявления у своих учеников.

По мере того как в поп-культуру приходили такие техники, как медитация для снятия стресса и личностного роста, многие люди, начинавшие их использовать, сталкивались с самыми разнообразными необычными духовными и другими странными переживаниями, которые не вписывались ни в одну из существовавших моделей, ни в области психологии, ни в области традиционных духовных направлений. В результате возникла другая ветвь психологии под названием «Трансперсональная психология» для изучения этих невероятных переживаний и состояний. Доктор Станислав Гроф, используя результаты своих экспериментов с ЛСД и дыхательными техниками, стал одной из движущих сил этого движения.

В 70-х и начале 80-х наблюдался огромный взрыв энтузиазма в отношении исследований в этой области, но к 90-м годам ситуация изменилась. Первоначальный энтузиазм пошел на убыль, первопроходцы считали, что они зашли так далеко, насколько это было возможно. Ожидаемые результаты не были достигнуты. С нашей точки зрения это было связано с тем, что ранние модели, которые были разработаны на тот момент или заимствованы из различных религиозных традиций, были в корне ошибочными и не могли быть использованы для решения основных проблем.

Спорные убеждения:

- Перманентное пиковое переживание дисфункционально в обычной жизни.
- Гуманистические и трансперсональные методы могут вызвать пиковые переживания, но только временные. Это лучшее, чего можно ожидать.
- Единственной альтернативой среднего сознания являются измененные состояния сознания, достижимые при помощи шаманских или химических методов. Эти состояния не совместимы с повседневной жизнью.
- Здоровый человек находится в среднем сознании, но обладает способностью временно испытывать другие виды сознания.
- Люди в основном одинаковы, за исключением душевнобольных.
- Духовные состояния доступны лишь просветленным существам. Когда они случаются, средний человек "возносится" или просто исчезает с планеты Земля.
- По-настоящему духовные учителя никогда не принесут вреда своим ученикам, если же это случится, то только для того, чтобы помочь ученику развиваться.

Развитие «Мощной Терапии»

В 90-е годы происходили изменения за пределами области гуманистической и трансперсональной психологии, это касалось радикально эффективного эмоционального и физического исцеления. Появилась целая группа различных видов терапии, каждый из которых возник независимо. Благодаря доктору Чарльзу Фигли из Университета штата Флорида (автор термина «посттравматическое стрессовое расстройство») некоторые из этих видов терапии были приняты мейнстримовой психологией в

1995 и получили название «мощная терапия». Они изначально включали в себя EMDR (ДПДГ, Десенсибилизация и переработка движением глаз), TIR (Редукция Травматического Инцидента), VKD (Визуальная кинестетическая диссоциация) и TFT (Терапия Мысленного Поля). С тех пор появилось множество производных техник, наиболее известной из которых является EFT (Техника Эмоциональной Свободы). Вокруг этой темы возникло некоторое смятение, так как получившие традиционное образование терапевты и академические психологи противостоят этим процессам по той простой причине, что новые техники слишком хороши, чтобы быть правдой с точки зрения традиционного подхода.

Эти методы также привели к ключевым изменениям текущей парадигмы в психологии. Они не только исцеляют огромное количество расстройств, с которыми никогда прежде не удавалось справиться, но и, как правило, на исцеление требуется от нескольких минут до нескольких часов. Методы фокусируются на исцелении травм, которые, как было выяснено эмпирическим путем, являются причиной большинства психических и многих физических проблем. Важность травмы почти полностью игнорируется доминирующей моделью. На самом деле, за три года аспирантуры и докторантуре по психологии я могу вспомнить лишь пару упоминаний о существовании травмы в ограниченном контексте посттравматического стрессового расстройства.

Таким образом, эти новые виды терапии внесли изменения в представления о возможностях в профессиональной сфере физического и эмоционального исцеления, чего не удалось сделать гуманистической и трансперсональной психологии. Эти инструменты являются невероятно быстрыми, простыми и эффективными, этот потрясающий опыт заставляет людей подвергать сомнениям ограничения, создаваемые культурными рамками. Эти изменения также оказали свое влияние на наш институт, так как вслед за ними изменились настроения терапевтов и целителей, которые теперь хотят взглянуть на возможности, которые дает наша техника «Исцеление от всего сердца», а сделав это, обнаруживают, что их ожидания оправдались.

Большинство целителей, используя терапию, не стремятся к достижению пиковых состояний, на самом деле, большинство из них, скорее всего, даже не верит, что это возможно. Согласно доминирующей в этой профессии модели люди будут чувствовать себя все лучше и лучше по мере исцелении травматического материала, и обычно это так и есть. Однако, в результате использования этих методов люди получают возможность чувствовать себя значительно лучше на протяжении различных промежутков времени, иногда они получают больше, чем можно было бы ожидать просто от избавления от боли. Во время или сразу после окончания сеанса исцеления значительный процент клиентов также сообщает о всевозможных духовных и шаманических переживаниях, о которых им не приходилось слышать раньше, или в которые они не верили. Тем не менее, эти замечательные моменты почти всегда быстро заканчиваются.

Спорные убеждения:

- Терапевты работают над тем, чтобы вернуть людей в среднее сознание, которое возникает, когда травма минимальна или подавлена.
- Среднее сознание - это лучшее, чего можно ожидать.
- Существует только один способ помочь людям чувствовать себя лучше, который заключается в устраниении травм, одной за другой.
- Травмы не связаны с большей частью проблем, испытываемых человеком.
- Психологическое исцеление - медленный и трудный процесс, который, как правило, не увенчивается успехом.

Данные, Относящиеся к Исключительному Качеству Жизни

Предположения, которые психология делает по отношению к психическому здоровью, сформировали вопросы, которыми люди задаются при встрече с различными феноменами и данными. В этом разделе я собираюсь рассмотреть некоторые явления, которые часто игнорируются даже в психологии, потому что они не соответствуют существующей модели.

Спонтанные Пиковые Переживания

Давайте более подробно рассмотрим пиковые переживания, о которых стало известно, благодаря доктору Маслоу. Мы сосредоточимся на тех, которые возникают спонтанно, а не индуцируются различными методами популярными в гуманистической и трансперсональной психологии. В основном эти спонтанные переживания возникают в моменты получения удовольствия, наслаждения красотой природы, интенсивного кризиса или по причинам, которые не сразу становятся

очевидными. Тот факт, что они происходят спонтанно, оказывается как ключом, так и блоком к их пониманию. Почему это блок? Поскольку ко многим людям эти моменты приходят как непрошенные гости, они склонны считать, что либо это дано им как «благодать», либо что это аспекты Вселенной, которые просто не дано понять. Плюс, легко сделать предположение, что, поскольку у них пиковый опыт случился сам по себе, то именно так это и «работает», и пытаться что-то делать, чтобы вернуть его – неправильный подход. Эти люди, как правило, считают, что усилия и боль несовместимы с пиковым опытом. Много исследований было посвящено попытке классифицировать эти состояния, попытаться получить достаточно данных, чтобы найти закономерности и понять причины их возникновения. Этот подход оказался неудачным.

Хотя существует огромное разнообразие пиковых переживаний, есть нечто общее, объединяющее их – человек в такие моменты испытывает меньшее напряжение, чем обычно. Это оказалось главным ключом к пониманию того, что их вызывает.

Пример:

На одном из моих семинаров присутствовала женщина, которая никогда не имела пиковых переживаний и абсолютно не представляла, о чём я говорил. Я ввел ее в состояние Внутреннего Покоя. Она столкнулась с трудностями, пытаясь передать словами то, что она чувствовала. Обратите внимание, что после этого она впервые за много лет смогла крепко спать по ночам, так как напряженность в ее теле исчезла.

Спорные убеждения:

- Пиковые переживания не предназначены для того, чтобы их понимать, просто некоторым людям может посчастливиться их пережить.
- Все, что связано с болью, дискомфортом или усилиями, несовместимо с пиковыми переживаниями.

Пиковые Переживания как Побочный Продукт Психологического Исцеления

Как я уже говорил, некоторые терапевты иногда наблюдают, как клиенты переживают пиковый опыт по окончании сеанса. Это происходит время от времени в случаях использования некоторых терапевтических методов, таких как дыхательные техники, телесная или регрессивная терапия. Это случается гораздо чаще при использовании новых мощных терапевтических техник. Например, я достаточно регулярно наблюдаю это у моих клиентов, иногда это очень интенсивные переживания, которые делятся от нескольких минут до нескольких дней после сессий Исцеления от всего сердца (WHN). Тем не менее, почти все без исключения пиковые переживания заканчиваются в один прекрасный момент. Я пытался понять, что происходит. Очевидно, что исцеление травмы может *иногда* вызывать у человека пиковые переживания, причем это происходит непредсказуемо и ограничено по времени. Давайте просто считать это наблюдение исходными данными. Я попытался точно зафиксировать, исцеление чего именно запустило процесс, но не пришел ни к каким определенным выводам.

Я хотел бы отметить, что при использовании мощных терапевтических техник клиент в конце должен входить в пиковое состояние, которое мы называем «Внутренний Покой», если терапевт правильно выполнил свою работу. Достижение этого состояния является подтверждением того, что работа с травмами завершена успешно. Этот опыт характеризуется чувством спокойствия, умиротворенности и легкости, ощущением освобождения от тяжелой ноши. На самом деле, именно так ощущается настоящее, если вы находитесь здесь и сейчас.

Как ни странно, исследователи в области психологии не признают существование пиковых переживаний у клиентов, даже если это происходит прямо перед их глазами! Как я уже говорил, терапевты сталкиваются с этим опытом постоянно, но игнорируют его как непонятный или незначительный. Они рассматривают это просто как часть нормальной вариабельности состояния человека, а не в качестве переходного шага к другому отличному состоянию.

Изначально я разработал технику WHN для исследования тайн пиковых состояний сознания. Если вам интересно, то руководства могут быть загружены с нашего сайта www.PeakStates.com. Использование WHN привело к первым прорывам, и теперь, когда мы понимаем, что мы пытаемся сделать, мы используем разнообразные мощные терапевтические техники в нашей работе. Это позволило нам значительно продвинуться в наших исследованиях.

С точки зрения нашего Института исцеление травмы очень напоминает ситуацию, когда человеку, находящемуся в аду, облегчают жизнь, вытащив из него вилы, но после этой процедуры он по-прежнему находится в аду, просто ему становится более комфортно. Не поймите неправильно – работа, которую проделывают терапевты и целители, жизненно важна и необходима для миллионов людей. Но то, чего мы действительно хотели бы достичь, это способ изменить людей таким образом, чтобы они

могли находиться в непрерывном пиковом состоянии, в котором их функциональность намного превышает обычную.

Противоречивые убеждения:

- Целители, использующие мощные терапевтические техники, пытаются восстановить психическое здоровье, определяемое как «среднее» сознание. Опыт за пределами «среднего» сознания игнорируется как временные аберрации.

Религиозный Опыт и Состояния

На Западе наше восприятие пиковых состояний выстраивается под влиянием нашей истории, в которой христианские религиозные верования смешались с некоторыми верованиями из других доминирующих мировых религий. Наше воспитание говорит нам, что людей, которые живут в пиковых состояниях сознания, очень мало, и, по-видимому, они довольно необычны. Таким образом, нас учат тому, что святые и другие исключительные люди избираются Богом, после многих лет борьбы, по-видимому, посланной Богом в качестве теста, чтобы увидеть, действительно ли они достойны, эти люди в конце концов выигрывают приз под названием "Духовное состояние". В голову приходят Иисус, проведший сорок дней в пустыне, или Будда, просидевший семь дней под деревом Бодхи. Наш личный опыт и опыт других людей в целом поддерживают мнение, что "духовного" состояния трудно добиться, несмотря на все наши усилия, иногда даже героические, обычно нам это не удается, также как нам не удается соответствовать идеалам добродетельного поведения. Часто мы видим, как люди, становясь старше, становятся все более и более ограниченными внутри и все меньше могут служить примером религиозной добродетели, поэтому мы склонны считать, что так устроена жизнь, в которой действует проклятие старения.

Таким образом, основываясь на этих религиозных и социальных предубеждениях, мы бессознательно предполагаем, что эти состояния даются тем, кто по своей природе исключительно достоин этого или иногда бывает достоин. И если мы упорно работаем, хорошо обращаемся с людьми, много молимся, то сможем получить немножко благодати, стать счастливыми и благословенными людьми. Эти бессознательные установки значительно затрудняют видение истинной причины пиковых состояний.

Реалии нашей западной культуры усложняют дело. Смешение наших культурных и религиозных установок заставляет нас считать, что необычные позитивные состояния сознания, особенно имеющие духовный аспект, могут быть достигнуты только при помощи напряженной работы. Или, возможно, посредством прямого вмешательства «благодати» из некоего высшего источника в тех случаях, когда мы действительно были «хорошими». Или мы можем считать, что мы по своей сути «плохие» и не заслуживаем того, чтобы иметь какое-либо лучшее состояние. Эти убеждения, часто противоречащие друг другу, нередко можно найти у одного и того же человека.

Пример:

Одна из моих клиенток, мормон, когда у нее в результате обучения возникли необычные духовные состояния, захотела заблокировать их, потому что в ее традиции женщина не может иметь такого рода опыта, и она боялась, что будет отлучена, если состояния обнаружатся.

Пример:

Одна моя приятельница, которая ребенком подверглась сексуальному насилию, являлась последовательницей учения Йогананды. Она отказалась что-либо делать для исцеления своей травмы, доставлявшей ей боль и дискомфорт, по причине своих религиозных убеждений – она была убеждена, что боль уйдет, если она будет молиться, петь мантры и посвятит этому достаточно усилий. Проблемы, связанные в этой ранней травмой, не оставляли ее все пятнадцать лет, на протяжении которых я знал ее.

Спорные убеждения:

- Состояния сознания выше среднего являются результатом благодати, и человек не может сделать ничего, чтобы вызвать их, за исключением ведения добродетельного образа жизни.
- Большинству людей, таким как мы с вами, не стоит надеяться на прикосновение благодати. На самом деле, это было бы самонадеянно по отношению к Божеству.

Духовный Опыт и Состояния

Одна категория пиковых переживаний, которая часто игнорируется людьми в области психологического целительства, может быть классифицирована как "духовный" опыт (и состояния). Духовный опыт игнорируется или отвергается подавляющим большинством психологов, потому что большинство связанных с ним данных находится за пределами господствующей парадигмы, и потому что не существует адекватной модели для понимания этого явления. Хотя трансперсональная психология была создана, чтобы исследовать эту область, ее описания и классификации трудно понять, а также отсутствует универсальная модель. Работа д-ра Станислава Грофа была попыткой разработать комплексную модель, включающую в себя психологию и духовность, она хотя и стала огромным шагом вперед, все же имеет свои упущения. Например, она не может быть использована для работы с основными проблемами, связанными с психическими заболеваниями. Самым большим упущением стало непризнание важности модели троистенного ума, без которой многие основные механизмы не могут быть поняты. Классификационные схемы, такие как схема Кена Уилбера, не принесли пользы в понимании глубинных причин, а также не помогли в разработке методов достижения состояний.

Как и многие из вас, пытаясь понять явление пиковых состояний и исключительного психического и физического здоровья, я проделал много работы, следуя различным классическим и современным духовным традициям, таким как Дзен, йога, школа Алмааса и т.д. Неоднократно мне приходилось видеть непонимающие взгляды учителей в ответ на описание моего опыта и состояний сознания. Хуже того, все мои учителя подвергали сомнению важность любого опыта, который они не признавали. Кроме того, учителя из различных традиций считали важными разные состояния. Наконец, было трудно просто выяснить характеристики желаемых ими состояний. Я никогда не мог понять, было ли это связано с желанием придать большую таинственность их учению, или они просто не испытывали их сами, или что-то еще. Я не могу понять этого и сейчас. Тем не менее, из моего личного опыта несмотря на огромное разнообразие духовных состояний все они могут быть описаны в той или иной степени, исходя из влияния, оказываемого на человека. Некоторые приносят радикальные физиологические изменения, другие оказывают значительное психологическое влияние и так далее. Например, слово "просветление", хотя и используется в нашей культуре довольно часто, не имеет идентифицирующих дескрипторов, привязанных к нему, и, следовательно, не имеет реального смысла. В нашей культуре это понятие трактуется на основе предубеждений о духовности.

Пример:

Я до сих пор помню свое удивление, когда я вошел в самадхи, продолжавшееся в течение четырех дней подряд, одновременно с чем я продолжал преподавать электротехнику. Я обнаружил, что когда у меня не было необходимости говорить, мне было достаточно делать всего лишь один неглубокий вдох каждые 10-15 минут! Состояние было стабильным, но в конце концов я обнаружил, как могу вернуться в среднее сознание.

Пример:

В течение первых 30 лет моей жизни, когда я закрывал глаза, чтобы уснуть, я был заполнен внутри ярким белым/золотым светом. Он имел интенсивность Гавайского солнца. На самом деле, от моего тела исходило свечение, распространявшееся на несколько дюймов. Я считал это свечение обычным явлением и даже не замечал его до тех пор, пока оно не исчезло в течение нескольких месяцев, когда мне было за тридцать. Конtrаст между этими состояниями позволил мне осознать его существование.

Спорные убеждения:

- Духовные переживания являются иллюзией.
- Духовные состояния не могут существовать с психическими заболеваниями.
- Духовные учителя знают все о значимых духовных состояниях и опыте.
- Все духовные практики предназначены для того, чтобы привести нас в состояние просветления.

Чрезвычайные Духовные Ситуации

Тем не менее, мы можем взглянуть на область исследований, которая имеет прямое отношение к нашей работе и в отличие от духовных состояний, в целом, очень хорошо задокументирована. Это область духовных чрезвычайных ситуаций, пионером в которой стал Гроф в начале 1980-х. В общем, этот опыт выходит за рамки норм, принятых в нашей культуре, и является либо внутренним кризисом (например, одержимость демонами), либо приводит к таким серьезным изменениям личности, что они могут вызвать кризис, отсюда и название «духовные чрезвычайные ситуации». Внутренний дистресс

может быть просто конфликтом с глубоко укоренившимися религиозными убеждениями, а может относиться к проблемам, которые находятся вне системы доминирующих культурных убеждений.

Еще одна причина, по которой духовный опыт может превратиться в кризис, заключается в том, что человек, теряя одно из духовных «пиковых» состояний, может испытывать чувство значительной потери и горе, ощущая среднее сознание подобным адом, а также испытывая отчаяние от того, что состояние может не вернуться. Существуют также более постепенные версии такого опыта, которые не приводят к стрессу, так как у человека есть время, чтобы адаптироваться. Мы рекомендуем ознакомиться с книгами по теме чрезвычайных духовных ситуаций, перечисленными в конце этой главы, для получения дополнительной информации. С результатами нашей работы в этой области, которые иногда расходятся с данными других исследователей, можно ознакомиться в нашей книге «Базовое руководство по Исцелению от Всего Сердца» или на нашем сайте www.PeakStates.com.

Пример:

«Сеть духовной помощи», созданная Грофом, является бесплатной телефонной справочной службой, поддерживаемой волонтерами для людей, испытывающих подобного рода кризисы. Люди звонят по самым разнообразным причинам. Например, одна женщина обратилась в службу потому, что она слышала, что думают люди, и была не в состоянии прекратить это. Некоторые люди спонтанно становятся «каналами» (ченнелерами) и не могут контролировать свое состояние или выйти из него.

Пример:

Скорость, с которой позитивный духовный опыт, обрушивается на нас, может вызывать проблемы. Человек вдруг понял, что мы все едины. Он сбросил с себя одежду и побежал вдоль по главной улице, провозглашая эту истину. Он был остановлен полицией и доставлен в больницу. Это осознание пришло слишком внезапно и буквально захлестнуло его, так что он не смог справиться с ним. К счастью, психиатр опознал его состояние, не стал применять лекарства, и через три дня все было в порядке, его состояние уравновесилось с обыденной точки зрения.

Пример:

Опыт пробуждения Кундалини часто оказывается очень разрушительным для людей. Моя подруга, проходя через этот опыт, столкнулась с такими странными симптомами, что испугалась, что серьезно больна. Она также обнаружила, что почти не могла спать на протяжении шести месяцев. Это было ужасно для нее и для меня отчасти потому, что мы понятия не имели, что происходит.

Очень многие люди испытывали пробуждение Кундалини, диагностические критерии чего были разработаны в 80-х. Однако, хочется сделать одно предостережение по поводу данного опыта - многие из пишущих на эту тему, как правило, игнорируют диагностические критерии и относят практически все состояния к кундалини.

Кундалини, по моему опыту, не следует рассматривать как пиковое состояние. Тем не менее, кундалини часто вызывает необычные временные пиковые переживания.

Классификация духовных кризисов Грофа включает в себя много категорий, которые мы можем отнести к пиковым состояниям, например: демоническая одержимость, ченнелинг, похищение инопланетянами, прошлые жизни, околосмертный опыт и т.д. Одна из категорий относится к психическим способностям, которые, вероятно, являются побочным продуктом пиковых состояний. Они превращаются в кризис, если становятся неконтролируемыми. Другие категории включают в себя кризисы, которые напрямую связаны с пиковыми состояниями, например: шаманский кризис, психологическое обновление посредством активации центрального архетипа и недуальное сознание.

Эти состояния «духовного кризиса», как правило, возникают в результате медитации, хотя существуют и другие триггеры, такие как угроза жизни, экстремальные физические нагрузки, нарушения сна, роды, секс, потери, жизненные неурядицы. Эти чрезвычайные духовные ситуации редко бывают спонтанными.

Спорные убеждения:

- Духовные состояния доступны только для особых людей.
- Духовные состояния могут быть получены только от Бога по его «прихоти». Наши действия в этом отношении не имеют значения.
- Духовные состояния даются нам, только если мы упорно работаем, чтобы стать добродетельными.

- Путь нашего развития начинается от среднего сознания и ведет к духовным состояниям и совершенству.
- Люди не имеют духовных состояний от рождения.

Определение – Чрезвычайные Духовные Ситуации

Чрезвычайные Духовные Ситуации не являются кризисами веры. Они связаны с очень разрушительными и тревожными переживаниями, которые находятся за пределами нашей культурной системы убеждений. Часто люди проходят такого рода духовный опыт без значительных потрясений в своей жизни, но для некоторых этот опыт слишком резок и экстремален, особенно когда он абсолютно незнаком и по этой причине пугает. Когда эти духовные переживания перерастают в кризис, это называется чрезвычайной духовной ситуацией.

В начале 1980-х д-р Станислав Гроф написал книгу о чрезвычайных духовных ситуациях и предложил классификацию из 12 частей, которая стала стандартом в этой области. Некоторые виды кризисов не попали в ее категории, но, тем не менее, это очень адекватная карта данной области. Станислав Гроф и его жена Кристина также организовали бесплатную телефонную справочную службу в США, чтобы люди, переживающие подобные чрезвычайные ситуации, могли найти знающих терапевтов.

В конце 1990-х эта телефонная служба была продолжена доктором Брантом Кортрайтом в Калифорнийском Институте Интегральных Исследований. Еще одна организация для канадцев начала функционировать в конце 1990-х годов.

Неуязвимые Дети

Вы когда-нибудь замечали, что некоторые люди кажутся более счастливыми, здоровыми, успешными, они в состоянии переживать подъемы и падения в жизни легче, чем это получается у вас? Я думаю, что это справедливо для всех нас, и, конечно, на то есть множество причин. Согласно сегодняшней психологической парадигме считается, что у этих людей было более благополучное детство, меньше травм, у них лучше генетика, лучшие друзья и так далее. В этой модели все сводится к двум факторам – лучшие гены или лучшая окружающая среда. И недавно был добавлен третий элемент: лучшийпренатальный уход.

Однако, лонгитюдные исследования детей из "группы риска" (бедность, отсутствие внимания, жестокое обращение) показали, что наша идея о том, что условия воспитания оказывают доминирующее влияние на психическое здоровье, является ошибочной. Эти исследования, проведенные в 60-х, 70-х и 80-х, против всех ожиданий обнаружили, что небольшая часть детей из «группы риска» несмотря на все пережитые ужасные впечатления детства, тем не менее, процветала. Хотя трудно определить статистические данные, исходя из исследований, можно утверждать, что часть процветающих детей составляет где-то между 1/10 и 1/3 исследуемой "группы риска". Они стали известны как "неуязвимые дети" (позже также были названы «стрессоустойчивыми» детьми). Факт существования этих детей вызвал огромный фурор, потому что некоторые люди интерпретировали эти данные как бессмыслица попыток помочь детям из группы риска, так как, по-видимому, среда не имеет никакого значения. Конечно, это нелепый аргумент, так как лишь меньшинство детей попадает в эту категорию.

Можно предположить, что эти неуязвимые дети были просто счастливчиками, выигравшими в генетической лотерее жизни, но еще более загадочным оказалось то, что иногда некоторые из этих детей, будучи взрослыми, вдруг переставали быть неуязвимыми и сталкивались с теми же трудностями, что и другие люди, никогда не относившиеся к категории неуязвимых. Это делает недействительным генетическое обоснование неуязвимости, так как их гены не изменились. Не было найдено никакого объяснения, хотя традиционными теориями предполагалось, что у разных людей может различаться порог накопления травм – идея о соломинке, переломившей спину верблюда. При этом жизненные ситуации некоторых из этих взрослых были довольно хорошими, и у них не наблюдалось значительных травм. Это вновь заставило признать недействительной данную гипотезу. За годы, прошедшие с момента открытия существования неуязвимых детей, было написано огромное количество работ, пытающихся вписать этот феномен в доминирующую модель, но внимательный взгляд на используемые критерии и получаемые результаты, позволяет быстро понять, что это просто не работает.

Как ни странно, это явление практически не упоминается при преподавании психологии, вероятно, потому, что оно абсолютно не вписывается в рамки текущей парадигмы. Это очень напоминает ситуацию с эффектом плацебо, который также игнорируется в медицинских учебных заведениях, потому что это тоже за пределами доминирующей парадигмы.

Результаты экспериментов с «выученной беспомощностью», проводимые на животных, имеют поразительное сходство с явлением неуязвимых детей. В экспериментах Стива Майера, Брюса

Овермайера и Мартина Селигмана собаки поражались электрическим током. После того, как они понимали, что ничего не могут сделать, они больше не пытались избежать ударов тока, даже если такая возможность появлялась. Тем не менее, около трети крыс и собак не становятся беспомощными и не сдаются несмотря ни на что. Можно ли провести параллель между этими простыми опытами на собаках и крысах и сложными человеческими ситуациями, относимыми к "группе риска"? Может быть, в обоих случаях процент неуязвимых детей и «оптимистичных» животных удивительно похож.

Спорные убеждения:

- Плохие условия жизни в детстве обязательно приведут к поведенческим или личностным проблемам позднее в жизни.
- Уровень заботы о детях, гены и пренатальный уход предопределяют степень психического здоровья и стабильности.

Ключевые моменты

- Люди проживают свою жизнь, опираясь на систему убеждений, которая является фильтром, определяющим, на что они готовы смотреть, и какие действия являются для них приемлемыми. При этом игнорируются даже очевидные противоречия. Каждая из этих систем убеждений называется парадигмой.
- За последние пять десятилетий появилось несколько парадигм, описывающих психическое здоровье, в связи с развитием новых технологий и признанием ранее игнорируемых данных.
- В течение последних двадцати лет акумулировались данные о чрезвычайных духовных ситуациях, неуязвимых детях, пиковых переживаниях и духовных состояниях, эти данные не могут быть объяснены в рамках нынешних парадигм.

Рекомендуемая литература и веб-сайты

On invulnerable children

- E. J. Anthony and B.J. Cohler (Eds.), *The Invulnerable Child*, Guilford, 1987.
- E.E. Werner and R.S. Smith, *Vulnerable but Invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*, McGraw-Hill, 1982.

On peak experiences, peak abilities, and unusual states

- The Exceptional Human Experience Network at www.ehe.org. They study out-of-the-ordinary experiences with reviews of relevant books.
- Stanislav Grof MD, *The Adventure of Self Discovery*, State University of New York Press, 1988. Dimensions of consciousness and new perspectives in psychotherapy and inner exploration. A good coverage of his work on birth trauma and transpersonal experiences, for lay people and professionals.
- Stanislav Grof MD, *The Cosmic Game: Explorations of the frontiers of human consciousness*, State University of New York Press, 1998. An excellent look at fundamental issues from his years of work.
- Stanislav Grof MD, *LSD Psychotherapy*, Hunter House, 1980. For professionals, it covers in great depth unusual experiences that can be encountered in psychedelic therapy.
- D. E. Harding, *On Having No Head: Zen and the rediscovery of the obvious, revised edition*, Inner Directions Foundation, 2002. Describes what it feels like when the sensation of the skin boundary vanishes.
- Abraham Maslow, *Religions, Values, and Peak Experiences*, 1976. A classic in the field, one of the books that started the Humanistic Psychology movement.
- Dr. Raymond Moody Jr., *The Light Beyond*, Bantam, 1988. A sequel to *Life after Life*. Both are on the Near Death Experience by the man who first described the phenomenon. Written for a general audience.
- Dr. Raymond Moody, Jr., *Reunions: Visionary Encounters with departed loved ones*, Ivy Books, 1994. A very fascinating account of his discovery and adaption to the present of the Greek process for communicating with the dead.
- Michael Murphy, *The Future of the Body: Explorations Into the Further Evolution of Human Nature*, Jeremy P. Tarcher, 1992. A survey collection of material from a variety of sources on unusual abilities and experiences circa the 1980's.

On power therapies

- Power and energy therapies articles at www.psychinnovations.com.
- Leslie Bandler, *Solutions: Practical and effective antidotes for sexual and relationship problems*, Real People Press, 1985. It covers the power therapy VKD from the Neuro-Linguistic Programming approach.
- Gerald French and Chrys Harris, *Traumatic Incident Reduction (TIR)*, CRC Press, 1999. A well written manual for the TIR power therapy.
- Fred Gallo, *Energy Psychology: Explorations at the Interface of Energy, Cognition, Behavior, and Health*, CRC Press, 1998. One of the first survey books in this field.
- Grant McFetridge and Mary Pellicer MD, *The Basic Whole-Hearted Healing Manual*, The Institute for the Study of Peak States Press, 2000. Covers the WHH regression therapy.
- Francis Shapiro and Margot Forrest, *EMDR: The Breakthrough Therapy for overcoming anxiety, stress, and trauma*, Basic Books, 1998. Covers the EMDR power therapy.

On shamanic states

- Foundation for Shamanic Studies, the organization that Michael Harner founded at www.shamanism.org.
- Tom Brown, Jr., *Awakening Spirits*, Berkley, 1994. His only book so far on his shamanic techniques, based on his first level of training. Recommended.
- Michael Harner, *Way of the Shaman: Tenth anniversary edition*, Harper, 1990. A classic in the field, describes the shamanic journey approach to shamanism.
- Sandra Ingerman, *Soul Retrieval: Mending the fragmented self through shamanic practice*, Harper, 1991. Written by Harness colleague, an excellent coverage of the soul stealing and loss phenomenon.
- Hank Wesselman, *Spiritwalker: Messages from the future*, Bantam, 1995. An very well written account of an anthropologist and modern shaman communicating with a future life time.

On spiritual emergencies

- Spiritual Emergence Network at www.ciis.edu/comserv/sen.html. Treatment, referrals, and descriptions of spiritual emergencies.
- Treatment, referrals, and references for Canadians in spiritual emergencies can be found online at the Canadian Spiritual Emergence Service at www.spiritualemergence.net/pages/home.html.
- Emma Bragdon, *A Sourcebook for Helping People in Spiritual Emergency*, Lightening Up Press, 1988. Focused on procedures for helping people in these crises.
- Stanislav Grof MD, *Spiritual Emergency: When personal transformation becomes a crisis*, Jeremy P. Tarcher, 1989. The formative book in the field, with articles by a variety of key authors.
- Yvonne Kason MD, *A Farther Shore: How new-death and other extraordinary experiences can change ordinary lives*, HarperCollins, 1994. Well written book on spiritual emergency.

Глава 2

Пиковыe Состояния Сознания как Причина Исключительного Качества Жизни и Психического Здоровья

"Вы никогда не измените положение вещей, сражаясь с существующей реальностью. Для того, чтобы что-то изменить, постройте новую модель, которая сделает существующую модель устаревшей".

- *P. Бакминстер Фуллер*

Введение

В последней главе мы рассмотрели основные данные, являющиеся аномальными или противоречащими существующим сегодня убеждениям. В этой главе мы опишем простой концептуальный прорыв, который объясняет эти данные элегантно простым способом - речь идет об идее пиковых состояний сознания.

Согласно этой концепции исключительное качество жизни и психического здоровья возникает потому, что человек находится в одном или нескольких пиковых состояниях сознания. Эти состояния имеют одинаковые для всех характеристики, и люди могут находиться в них все или почти все время, даже с момента рождения. Эта концепция может показаться тривиальной, но ее отсутствие является огромным камнем преткновения, лежащим на пути психологии и препятствующим прогрессу в осуществлении ее основной цели - улучшение жизни людей.

История Гранта Почему я Исследую Пиковыe Состояния Сознания

Почему я обратил свой взгляд в сторону пиковых состояний сознания? Потому что до того момента, когда мне исполнилось 29, я жил в состоянии, радикально отличавшемся от среднего состояния сознания. Так как это было моим постоянным состоянием, я считал это нормальным и не думал, что сильно отличаюсь от других людей, я так же болезненно ощущал свои собственные недостатки, как и большинство из нас. Эти отличия были не так заметны в детстве, но становились все более выраженными, чем старше я становился. Например, с годами меня все больше стало расстраивать то, что я не мог понять или предсказать, как люди будут реагировать на определенные вещи - то, что они делали, просто не имело для меня никакого смысла. Я пытался понять, и в момент озарения в возрасте 24 лет я вдруг понял, что люди испытывают страх, и что этот обобщенный страх проецируется на все, что происходит в их жизни, заставляя их действовать определенным образом. Мне было трудно это понять, так как это сильно отличалось от моего собственного опыта.

Став старше, я стал пытаться делиться своим опытом, в особенности с моей женой, но безуспешно. Меня очень угнетало то, что я был не в состоянии помочь другим жить так, как жил я. В отсутствие какой-либо модели я предположил, что дело было в культурных различиях, так как я был выходцем из Канады, живущим в США с женой-американкой, и сверх того я был участником движения за альтернативный образ жизни.

Все изменилось, когда мне исполнилось 29. Во время развода я внезапно потерял свое состояние. Разница была настолько драматической, что я чувствовал себя изгнанным с небес в ад. Тогда я осознал, насколько мучительным и болезненным было среднее сознание. Я всегда считал, что человек может просто "отпустить" свои проблемы, если он действительно этого хотел. Я понятия не имел, что

для большинства людей это просто невозможно. Теперь я был как все и не мог вернуться к своему прежнему состоянию, чтобы я ни делал.

Разница была очевидной и значительной. Мое прошлое вдруг наполнилось множеством эмоционально болезненных воспоминаний. Я начал видеть сны почти каждую ночь, что было необычно для меня. Ощущение включенности в жизнь исчезло. Духовные истины, которые были настолько очевидны, что я никогда не мог понять, почему у людей возникало столько вопросов вокруг них, вдруг стали чем-то, что нужно было разъяснять и запоминать. Я все время испытывал тревогу, чувство безопасности исчезло. Я начал судить о людях, а не просто интересоваться тем, что они из себя представляли. Теперь я понимаю, что потерял тогда состояние, которое мы называем Путь Красоты (название, заимствованное из индейской культуры).

В течение следующих десяти лет я пытался вернуть обратно то, что потерял. Это не было незначительной потерей, я даже подумывал о самоубийстве - я чувствовал тогда, что жизнь в среднем сознании не имеет ценности. Так как частью моего состояния было интуитивное знание духовных истин, я предполагал, что духовные традиции должны располагать знанием о том, что я потерял, и как получить это обратно. Это предположение оказалось ошибочным, поскольку ни один из учителей, с которыми я имел дело, не смогли понять, что я имел в виду. На самом деле, они утверждали, что то, что я искал, ничего не стоило, это было просто этапом и должно быть забыто. В конце концов, я выяснил, что шаманам было знакомо это состояние, но у них не было никаких стоящих способов для его восстановления.

Я продолжал поиски на протяжении многих лет. Наконец, я понял, что если я хочу понять, что я потерял, и собираюсь вернуть это обратно, я должен сделать это сам. Места, где бы я мог купить это, не существовало. Так появился Институт Исследования Пиковых Состояний.

Мой собственный опыт жизни в очень радикальном пиковом состоянии большую часть времени научил меня некоторым ключевым вещам. Это дало мне огромное преимущество в виде понимания, что это такое, а также возможность игнорировать доминирующую парадигму, поскольку я знал, что она ошибочна из личного опыта. Во-первых, я знал, что существуют стабильные состояния сознания, выходящие далеко за пределы нормы. Во-вторых, я знал, что не нужно «практиковать» или «быть хорошим», или «молиться», или делать что-то особенное, чтобы получить или находиться в пиковом состоянии сознания. Например, в детстве я дралился с моими братом и сестрой, не отличаясь хорошим поведением, не ходил в церковь и не верил в Бога, и не делал что-либо еще, что могло бы сделать меня достойным пикового состояния (особенно имеющего духовную составляющую, когда мне не требовалось никаких усилий для достижения духовных истин, на что другим приходится тратить всю жизнь!) Годы спустя в качестве эксперимента я входил во все больше и больше различных состояний сознания. К моему удивлению, я обнаружил, что существует довольно много состояний, и все радикально отличаются друг от друга.

Моя интуиция говорила, что травма была ключом к пониманию того, почему у людей нет пиковых состояний. Чтобы исследовать это направление, я разработал технику WHN. Я использовал ее для устранения травм из своей жизни. Я полагал, что раз я не в состоянии решить проблему посредством гениального озарения, то я просто должен устраниТЬ весь травматический материал из своего сознания и, вероятно, в конечном счете ответы станут очевидными. Это сработало и в результате появился материал 4 Главы.

Естественные Пиковыe Состояния

Давайте обратим внимание на то в нашей собственной жизни, что могло бы нам дать ответ на вопрос: "Почему некоторые люди обладают исключительным психическим здоровьем?" Попробуйте вспомнить одно из ваших пиковых переживаний. Было бы замечательно иметь возможность жить так каждый день, а не только в те краткие мгновения, когда вы это испытывали. Что если многие из этих удивительных взрослых, которых вы знаете, или неуязвимых детей, о которых вы читали, имеют именно такие почти непрерывные пиковые состояния? Это, конечно же, позволило бы им выглядеть более устойчивыми и счастливыми, чем остальные. Вместо того, что бы объяснять это явление как своего рода диссоциативное расстройство у неуязвимых детей, мы предполагаем, что они на самом деле психически здоровее, чем средний человек. И, действительно, оказывается, что небольшой процент людей, не только из числа неуязвимых детей, живет почти в непрерывных пиковых состояниях. Существование этих пиковых состояний является одним из ключевых открытий, сделанных нами. Вторая часть этого открытия заключается в том, что существует большое количество совершенно разных состояний, и каждое из состояний имеет характеристики *одинаковые для всех*. Неуязвимые дети почти наверняка находятся в длительных (хотя, может быть не на 100% непрерывных) пиковых состояниях сознания, в которых травмы не оказывают влияния, как это происходит со среднестатистическими людьми.

Наша культура склоняет нас к предположению, что существует последовательность пиковых состояний, через которые можно пройти, чтобы достичь исключительного психического здоровья.

Таким образом, в своем продвижении можно опираться на предыдущие состояния, как при освоении высшей математики. Однако эта идея об иерархии пиковых состояний в корне не верна, за исключением состояний троистенного ума, как описано в Главе 5. Существует множество не связанных между собой пиковых состояний сознания, и все они отличаются друг от друга. Эти состояния также могут быть получены в комбинации.

Существование естественных пиковых состояний часто ускользает от нашего внимания. Небольшой процент людей обладает различными пиковыми состояниями без каких-либо усилий с их стороны, как правило, от рождения! Это люди, которые выглядят более счастливыми, здоровыми, более функциональными, их жизнь просто лучше. Я уверен, что вы можете найти несколько подобных примеров из своей жизни. Поскольку у них были эти состояния с раннего детства, очевидно, что все модели и убеждения, связанные с «внутренним развитием» не применимы - они обладали этими состояниями с момента, когда они даже не могли еще говорить, в конце концов! И это не может быть связано с генетикой, как это показывает потеря "неуязвимости" некоторыми взрослыми. Что вызывает пиковые состояния, будет рассмотрено в Главе 4.

Интересно, что мы, как правило, не распознаем, что эти люди находятся в пиковом состоянии, и часто они сами не замечают этого. Поскольку наша культура не признает этот феномен, мы просто приписываем это к хорошим окружающим условиям, генетике, отсутствию значительных травм и так далее. Или мы могли бы назвать это уходом от реальной жизни.

Пример:

Женщина пятидесяти с лишним лет жила вместе с мужем и сестрой. Муж постоянно чувствовал себя счастливым, сестра была очень принимающей и отличалась легким характером. Женщина, которая страдала от болезненных чувств и воспоминаний, опираясь на собственный опыт, считала, что эти двое просто не принимали реальность своей жизни. Она даже пыталась помочь им "войти в контакт со своими чувствами" так, чтобы они были больше похожи на нее. Мы ввели ее в состояние Внутреннего Покоя, и она поняла на собственном опыте, что ее муж и сестра не были в отрицании, а в действительности их способ жить был гораздо более удивительным, чем ее собственный. Через несколько часов после достижения пикового состояния она спонтанно извинилась перед ними за свое поведение и отношение.

Таким образом, один из конфликтов между парадигмой Института и доминирующими в нашей культуре представлениями связан с признанием нами того, что у некоторых людей есть пиковый опыт, который варьируется от кратковременного до постоянного.

Как ни странно, как Гуманистическая, так и Трансперсональная психология полностью игнорируют этот феномен! (Традиционная психология, конечно же, отрицает существование и возможность испытывать пиковые переживания.) Я абсолютно не понимаю, почему текущая парадигма признает, что существует только пиковый опыт, и при этом не ведется вообще никакая работа для того, чтобы идентифицировать тех людей, которые живут в непрерывных пиковых состояниях.

Конечно, в психологической литературе были описаны люди, которые могут делать необычные, неординарные вещи, например, Джек Шварц, который может проткнуть руку вязальной спицей без каких-либо повреждений. Но помимо проведения тестирования мозговых волн исследователи лишь склонились к невысказанному предположению, что либо эти люди полностью уникальны, либо они время от времени имеют своего рода необычные способности, такие как, например, абсолютный слух. То, что эти люди могут находиться в непрерывных пиковых состояниях, даже не рассматривается.

Как только вы понимаете, что существуют пиковые состояния, и что люди иногда входят и выходят из них, как правило, вы легко можете идентифицировать тех, кто находится в этих состояниях все или почти все время. Эти люди, как правило, не знают, что они имеют пиковое состояние, просто такова их жизнь; хотя они знают, что жизнь других людей, по всей видимости, не так хороша.

Глава 13 предлагает ряд личных отчетов о пиковых состояниях сознания. Приложение А содержит список пиковых состояний, идентифицированных нами на данный момент, и наши оценки вероятности их возникновения. Два наиболее очевидных и значимых из естественно возникающих пиковых состояний называются состояниями «Внутреннего Покоя» и «Базового Счастья». Состояние Внутреннего покоя имеет несколько характеристик, но одна из самых важных для этого обсуждения заключается в том, что люди, которые имеют его, воспринимают свое прошлое без какого-либо эмоционального контента. Они ощущают в настоящем покой, умиротворенность и легкость, которые не исчезают даже при наличии других чувств.

Такое состояние обычно делает жизнь кардинально лучше в независимости от обстоятельств прошлого или настоящего. Другое состояние, «Базовое Счастье», является как раз тем состоянием, когда

человек непрерывно ощущает счастье в качестве фона. У женщин это состояние выражается в виде счастья в сочетании с сильным чувством любви.

Спорные убеждения:

- Люди, которые обычно счастливы, на самом деле отрицают проблемы, существующие в их жизни. В терминах психологии они оторваны от реальной жизни.

Пример Постоянного Состояния Путь Красоты

Брюс всегда имел состояние Путь Красоты (составное состояние, которое включает в себя Внутренний Покой), с самого первого момента, который он может вспомнить. Это состояние дает ощущение умиротворенности без каких-либо чувств, связанных с прошлыми травмами, и ощущение живости внутри себя и в окружающем мире. Также он в некоторой степени имеет состояние Базового Счастья, хотя состояние Путь Красоты выражено сильнее. Мы работали вместе на протяжении многих лет, наша совместная работа с моей точки зрения была одним удовольствием - он был спокоен и весел вне зависимости от того, что происходило вокруг, в отличие от многих других коллег в нашей полной стрессов работе. Ниже приводятся его ответы на некоторые вопросы о состоянии:

Что из себя представляет это состояние?

Трудно описать. Это непоколебимое спокойствие, которое не зависит от чего-либо внешнего или внутреннего.

Почему люди могли бы хотеть иметь это состояние?

Это дает возможность сострадать реальным человеческим проблемам и при этом не оказываться загнанным этими проблемами в угол. Большую часть времени я в состоянии проявлять участие, делать то, что могу, чтобы исправить ситуацию в случае необходимости (реагировать искренне, от всего сердца), а затем переходить к текущей ситуации.

Как ты приобрел состояние, или оно у тебя было всегда?

По моим ощущениям состояние развивалось на протяжении жизни, и этот процесс до сих пор продолжается, в целом развитие идет вглубь.

В чем разница между тобой и людьми, не имеющими состояния?

Ни в чем в сущности, я просто все больше и больше выбираю чувствовать умиротворенность и спокойствие вопреки обстоятельствам.

Какие проблемы могут возникнуть в связи с состоянием?

Иногда другие могут воспринимать меня как бесчувственного, но на самом деле, я свободен в том, чтобы испытывать более глубокие эмоции. Я просто научился не привязываться к чувствам и позволять им течь через меня как бы спонтанно, в то время как спокойствие остается в качестве фона.

Рекомендуешь ли ты другим иметь это состояние и в каком объеме?

Конечно, и на 100%.

Чувствуешь ли ты себя благодаря состоянию особым, уникальным, обособленным?

Не совсем, хотя иногда, когда я вижу, как люди в некоторых обстоятельствах становятся управляемыми эмоциями (при этом на самом деле, не чувствуя их), я могу ощущать себя немного обособленно в каком-то смысле и при этом испытывать сострадание, в том числе и к себе.

Оказало ли твоё состояние какое-либо влияние на здоровье - много ли ты болеешь, повлияло ли это на старение и т.д.?

Я редко болею и рассматриваю дискомфорт в качестве механизма обратной связи от Создателя, это как божественное благословение, которое надо принимать во внимание сразу же. Я был склонен раньше реагировать не сразу, теперь же, когда я получаю послание в виде болевого ощущения, я обращаю внимание и изменяю курс надлежащим образом.

Различия Между Пиковыми Переживаниями, Пиковыми Состояниями и Пиковыми Способностями

Прежде чем идти дальше, я хотел бы прояснить моменты, связанные с используемой нами терминологией, которые потенциально могут привести к недоразумениям. В этой работе мы различаем пиковые переживания, пиковые состояния и пиковые способности.

- Пиковые переживания являются кратковременным опытом, который является чрезвычайно позитивным, воодушевляющим, поднимающим настроение и явно выходящим за пределы диапазона среднестатистического опыта, как это описывается в предыдущей главе.
- Пиковые способности - это способности либо физические, либо "духовные", которые также выходят за рамки среднестатистического диапазона.
- Пиковое состояние является продолжительным пиковым опытом в повседневной жизни, следовательно, использование слова «состояние» подразумевает нечто, что является стабильным и непрерывным.

Когда мы говорим о пиковых состояниях, мы иногда используем определения «стабильное состояние» или «нестабильное».

- Стабильное пиковое состояние – это такое состояние, в котором человек остается без каких-либо усилий или применения техник. Если состояние утрачивается (как правило, из-за какого-либо внешнего стресса), то потеря носит лишь временный характер, и состояние возвращается автоматически, без каких-либо усилий, обычно это происходит, когда устраниется стрессор.
- Нестабильное пиковое состояние – это состояние, которое для поддержания нуждается в применении какой-либо техники или зависит от определенных внешних обстоятельств. Если состояние утрачивается, для его восстановления требуется какое-либо вмешательство. Например, таким вмешательством может быть время, проведенное на природе, или сосредоточение внимания на любви или божественном аспекте и так далее. Также это относится к пиковому состоянию, которое было потеряно и не восстановлено позднее, что может произойти по причине незнания, какое вмешательство необходимо в этом случае.

Хотя все пиковые состояния можно считать пиковыми переживаниями, если они не делятся очень долго; не все пиковые переживания могут быть пиковыми состояниями. Под этим я подразумеваю, что существует большое количество пиковых переживаний, которые не ведут к внутренним изменениям, они скорее представляют собой действия или опыт нашего внутреннего Я. Например, вы, возможно, имели внегородский опыт пребывания в нефизическом «месте», потрясающем своей красотой. Позднее, вспоминая об этом, вы, скорее всего, говорили, что вы пережили восхитительный пиковый опыт. Но это не было пиковым состоянием, так как данный опыт не привел к продолжительным по времени изменениям в вашем сознании здесь, в реальном мире. Ваш опыт был временным пребыванием где-то, но он не стал частью вашей жизни в настоящем. Даже если бы было возможно сделать этот опыт постоянным, вы и ваша семья назвали бы это катастрофой, а не пиковым состоянием!

Как во все это вписываются пиковые способности? Обратите внимание, что в предыдущем примере вам, вероятно, необходимо иметь пиковое состояние (хотя бы временно), чтобы обрести эту конкретную пиковую способность сознательного выхода из тела. Определенные пиковые способности появляются вместе с соответствующими пиковыми состояниями. Тем не менее, мы предполагаем, что в некоторых случаях возможно иметь пиковые способности, не сопровождаемые пиковыми состояниями. Оказалось, что есть простое и красивое объяснение того, каким образом все трансперсональные и духовные переживания, состояния и способности сочетаются друг с другом, что мы подробно рассмотрим в Главе 4.

Психическое Здоровье и Пиковые Состояния

Ключевое недоразумение, возникающее у людей, интересующихся нашей работой с пиковыми состояниями сознания, часто бывает связано с психическим здоровьем. Оно вытекает из наших культурных представлений о том, что такое психическое здоровье. Большинство людей считает, что психическое здоровье является отсутствием явного психического заболевания, и что «обычные» или «среднестатистические» люди психически здоровы. В действительности, исходя из нашей модели обычное или среднее сознание также являются одним из психических расстройств. Мы будем очень подробно рассматривать это в Главах 4 и 5, пока что мы просто скажем, что пиковые состояния не являются дополнительными качествами, которые могут быть добавлены к обычному сознанию. Вместо этого, пиковые состояния являются нашим правом от рождения. Эти состояния для нас, как представителей человечества, являются нормальным способом бытия. К сожалению, так как люди с пиковыми состояниями сознания находятся в меньшинстве, представления о психическом здоровье в нашем обществе сформировались на основе искаженной картины. Если для пояснения воспользоваться преувеличением, то можно сказать, что ситуация несколько похожа на то, когда обитатели

сумасшедшего дома делают выводы о том, что такое психическое здоровье, глядя друг на друга. В результате чего они приравнивают состояние персонала к исключительному психическому здоровью.

В этой книге мы используем слово «средний» или «обычный» для описания людей без каких-либо пиковых состояний. Мы используем слово «нормальный» для описания тех, кто имеет какие-либо пиковые состояния, подобно тому как описывают нормальное состояние здоровья. Мы используем эти термины таким же образом, как ваш глазной врач использует термин зрение 20/20 (острота зрения эквивалентная 1,0 в англоязычных странах) для «нормального» зрения (то есть, когда ваши глаза работают должным образом), в то время как среднестатистический человек нуждается в корректирующих линзах.

Пример:

Женщина потратила долгие годы на работу, направленную на собственное исцеление. Когда я предложил ей возможность войти в пиковое состояние, в котором ее болезненные эмоциональные переживания, связанные с прошлым, просто исчезнут, она отказалась. Она считала, что это нечестно по отношению к ее внутренней работе, и здоровому человеку не нужны эти состояния.

Пример:

Во время конференции у глубоко верующей женщины возникла такая реакция на парадигму пиковых состояний: "Люди пришли на землю, чтобы страдать для того, чтобы извлечь урок. Даже если вы можете ввести их в умиротворенное состояние, свободное от боли и усилий, это неправильно". Я сказал ей, что хотя я разделял эту точку зрения в начале, мне не удалось найти никаких доказательств в поддержку этой идеи. И к моему великому удивлению, вместо того, чтобы проходить урок, я обнаружил, что мы находимся здесь для осуществления предназначения. Мне приходилось сталкиваться с случаями, когда пиковое состояние было необходимо для того, чтобы просто появилась надежда на осуществление этой цели.

Хотя я и не знаю исхода нашего разговора, мне бы хотелось думать, что я дал ей надежду на лучшую жизнь.

Спорные убеждения:

- Среднее сознание - это состояние, соответствующее психическому здоровью.
- Пиковое состояние является избеганием духовного роста.

Примеры Применения Теории Пиковых Состояний

Несколько инноваторов вместо того, чтобы пытаться непосредственно достичь пиковых переживаний и состояний, наблюдали людей в этих состояниях и сделали попытку кодифицировать их образ действий, чтобы обучать такому поведению среднестатистических людей и тем самым улучшать их жизнь. Наиболее ярким примером подобных исследователей является Маршалл Розенберг, создавший процесс для успешного разрешения межличностных конфликтов, описанный в книге: «Ненасильственное Общение: Язык Сострадания».

Он находил людей, имеющих эти необычные состояния, наблюдал, как они взаимодействуют, и в результате вывел правила, которыми они руководствуются в обычном для них поведении.

Другое применение предполагает неосознанное использование состояний. Гай и Кэтлин Хендрикс разработали телесную терапию, которая использует состояние «Базового Счастья», чтобы помочь своим клиентам проходить через изменения. Они используют в своей терапии различные методы, которые можно найти в книге «Со скоростью жизни». Они вводят своих клиентов в нужные состояния, обучая их, как любить себя. Гай и Кэтлин Хендрикс проделали исключительную работу, объяснив, как это делать (в результате, вводя клиентов в желаемые состояния) в книге «Учась любить себя» и сопровождающей ее Рабочей тетради.

Другим примером применения пиковых состояний может служить техника WNH, где пиковые состояния используются для исцеления травмы. Терапия предполагает действия, которые могут быть выполнены людьми в среднем сознании. Эти действия имитируют более быстрый и простой процесс исцеления, в котором используется пиковое состояние Пустоты. Описание терапии можно найти в Базовом руководстве по WNH, написанное Грантом Макфетриджем и Мэри Пеллисер, или на сайте www.PeakStates.com.

Конфликты с новой парадигмой

Я рекомендую подходить к нашей работе так, как это делаем мы в Институте Исследования Пиковых Состояний. Мы всегда были группой заядлых скептиков, но мы были готовы рассматривать все, что помогало приблизиться к пониманию и возможности приобретения пиковых состояний. В конечном итоге нас интересовало, работает ли это? Все остальное просто детали. Это единственный критерий, который мы используем. Мы испытываем дискомфорт, сталкиваясь с некоторыми результатами, которые мы получаем – в конце концов, все мы представители западной парадигмы - но они появляются в нашей работе, хотим мы этого или нет. Таким образом, будьте скептиком, но придержите ваши предубеждения и попробуйте что-то новое. Если это работает, значит в этом что-то есть.

Это основа смены парадигм. Парадигма говорит вам, как жить и решать проблемы, что игнорировать как нерелевантное или ложное. Это прекрасно работает, пока помогает адекватно решать проблемы. Новая парадигма появляется, когда старая не в состоянии решить серьезные проблемы или не позволяет должным образом реагировать на изменения внешних условий. У нас есть пример швейцарских производителей часов, которые фактически изобрели часы, работающие на батарейках, но это не соответствовало их парадигме, согласно которой часы представляют собой механическое устройство. Десять лет спустя вся швейцарская часовая промышленность была практически ликвидирована японскими и американскими фирмами, выпускающими полупроводниковые приборы, которые не разделяли их парадигму.

Однако, когда вы находитесь в парадигме, она воспринимается как истина. Чтобы добавить визуальное воздействие, позвольте мне нарисовать картину при помощи слов. Представьте себе, что вы углубились в джунгли Южной Америки, потому что узнали, что туземный шаман исцеляет неизлечимые болезни. Вы видите, как происходит исцеление людей, что по вашим убеждениям невозможно. Это первый конфликт парадигм. После того, как вы приходите в себя, вы смотрите, что шаман делает. Например, он использует ужасно пахнущие варево, и так как ваша парадигма говорит, что препараты способны исцелять, вы узнаете, как это сделано и пробуете применить сами. Если это работает, хорошо, это вписывается в вашу парадигму, и вы, по-прежнему, на своем пути. Если этого не происходит, то происходит еще один конфликт парадигм. Вы смотрите, что еще он делает, и замечаете, что он постоянно повторяет какие-то слова. В отчаянии вы пробуете это в нарушение вашей парадигмы, и удивительно... это работает. После этого вы обнаруживаете совершенно неизвестное явление, которое вы определяете как 'гипноз', и узнаете, что варево только расслабляет пациента. Очевидно, что это придуманный пример, но в 1800-х гипноз был за пределами тогдашней парадигмы, и я уверен, это беспокоило людей, так же, как выход за пределы парадигмы беспокоит людей сегодня. Обратите внимание также, что исследователь не должен отказываться от всей своей парадигмы, ему достаточно сделать это в отношении только тех частей, которые блокируют его способность видеть то, что происходит на самом деле. Швейцарцы, которые потеряли свои рабочие места, не должны были отказываться от части их парадигмы, которая определяла, как правильно питаться, ходить на работу, оплачивать счета – речь шла только о той части, которая утверждала, что лучший способ делать часы заключается в том, чтобы делать их механическими.

Парадигма Института Исследования Пиковых Состояний (ИИПС)

До настоящего момента мы идентифицировали много спорных, противоречивых убеждений о пиковых переживаниях и состояниях сознания. Но в чем заключается *наша* парадигма? Если коротко, то:

- Пиковые переживания могут быть постоянными.
- Некоторые люди могут иметь пиковое состояние, не прибегая к исцелению.
- Пиковые состояния не являются чем-то, для достижения чего вы должны работать, как, например, вы работаете над получением ученой степени, и они не являются своего рода призом за добродетельную жизнь. Это ваше естественное состояние.
- Даже если вы можете входить в пиковое состояние, необходимо узнать, как можно эффективно использовать все его качества.
- Никакое пиковое состояние не сделает вас совершенным. Другие люди не обязательно заметят, что вы находитесь в пиковом состоянии. У вас по-прежнему будут области дисфункции до тех пор, пока не будет достигнуто состояние без каких-либо травм любого типа.
- Все данные из биологии, психологии и духовного/шаманического опыта должны увязываться в одно целое. Все должно быть объяснимо исходя из одной базовой модели.
- Научный метод прекрасно приложим к этой проблеме. Гипотезы, эксперименты, модели, верификация, прогнозирование и МНОГО проверок в реальных условиях – все это обязательно.
- Практически все, что говорят о пиковых состояниях неверно.

В Главе 4 мы подробно объясним, что вызывает пиковые состояния. Для законченности я перечислю оставшиеся моменты нашей парадигмы сейчас:

- Причина, по которой большинство людей не имеет пиковые состояния, заключается в определенных видах травм.
- Любой человек может иметь пиковые состояния постоянно, это всего лишь вопрос устранения правильного типа травмы.
- Даже корректное исцеление основных проблем не обеспечит вам непрерывных пиковых состояний. Ваши оставшиеся проблемы будут временно прерывать ваши состояния в моменты их стимуляции со стороны внутренней или внешней среды.
- Вы уже имели большую часть и, вероятно, все пиковые состояния, находясь в утробе матери - вы просто забыли об этом.

Конфликты с Новой Парадигмой Пиковых Состояний

В этом разделе я хотел бы рассмотреть некоторые из вопросов, которые люди поднимают в связи с нашей парадигмой пиковых состояний, когда мы рассказываем о нашей работе на семинарах и конференциях. Многие из опасений, сквозящих в этих вопросах, мы когда-то также разделяли, и только со временем мы пришли к другой точке зрения. Я надеюсь, что для вас будет полезным найти ответы на эти вопросы, собранные в одном месте.

Конфликты с Основными Западными Культурными Представлениями

Из-за специфики рассматриваемой темы и нашей работы в Институте люди иногда предполагают, что мы не разделяем общепринятые культурные убеждения. Это очень далеко от истины! Прежде, чем заняться психологией, я защитил дипломную работу по электротехнике в Стэнфордском Университете. Несколько из моих коллег являются докторами медицинских наук. Мы пришли к парадигме, описываемой в этой книге, медленно, и я мог бы добавить - с большим сопротивлением. Тем не менее, мы должны рассматривать все данные, а не только то, что комфортно для нашего восприятия. Это необходимо, чтобы создать реальные модели и найти практические решения. От себя лично могу сказать, что теперь мне трудно иметь дело с общепринятыми представлениями о психическом здоровье. Они медленно размывались на протяжении 15 лет работы в этой области исследования пиковых состояний и целительства. На меня до сих пор производит впечатление то, что люди, которые сталкиваются с нашей работой в первый раз, оказываются в состоянии справиться с недоверием настолько, чтобы слушать.

С чем сталкиваются люди? Одним из первых моментов является само понятие пиковых переживаний - некоторые люди никогда не имели подобного опыта и понятия не имеют, о чем мы говорим. В результате им может быть трудно принять всю концепцию - в конце концов, наша культура этого не делает.

Еще одной проблемой является специфика нашей работы. К счастью, модель событий развития для пиковых состояний троистенного ума совместима с основными западными культурными убеждениями. Однако, ее некоторые детали могут стать проблемой для некоторых людей. Передовые исследования внутриутробного периода, травм спермы или яйцеклетки неизвестны большинству людей. Тот факт, что плод, сперма и яйцеклетка обладают самосознанием и могут страдать, выходит за рамки того, во что большинство людей учили верить. Интересно, что многие люди, деятельность которых находится вне медицины и психиатрии, не имеют таких больших трудностей с восприятием этого, как можно было бы ожидать. Очевидно, они считают, что мы специалисты, и принимают это как данность.

Наверное, с самым большим недоверием мы сталкиваемся, когда переходим к материалу, который, как правило, обсуждается только в традиционном духовном или "њью-эйдж" контекстах. Я имею в виду опыт, связанный с прошлыми жизнями, чакрами, меридианами, Творцом (из околосмертного опыта) и Гайей. Единственный известный мне способ преодолеть это препятствие, заключается в том, чтобы предоставить человеку личный опыт, и по этой причине мы включили соответствующие техники в эти книги. Когда мы писали для широкой общественности, у нас возникала мысль дать не всю информацию. Тем не менее, простая элегантность нашей модели и то, как она объединяет все необычные явления, известные нам, в одну простую структуру, чрезвычайно важно для людей, которые работают в этой области. Таким образом, я решил включить все и принять то, что некоторые люди решат не изучать эту работу.

Оценка достоверности новой парадигмы

Как человек может судить о достоверности нашей парадигмы? Что касается лично меня, то если я уже слышал о чем-то от большого количества людей, которых я знаю, и которые могут поручиться за информацию, о которой идет речь, я гораздо более склонен обратить на нее внимание. К

сожалению, это не актуально в нашем случае, так как наши исследования слишком новаторские, и лишь относительно небольшое число специалистов в этой области знают о них.

Еще один способ завоевать доверие заключается в том, чтобы установить высокие цены. Однако, мы предпочли сделать результаты нашей работы доступными – с ними можно ознакомиться либо бесплатно через веб-сайт, либо недорого при помощи книг или семинаров. К сожалению, в нашей культуре распространено убеждение, что стоимость и ценность связаны между собой, хотя внутри себя мы прекрасно понимаем, что это не так. В данном случае работает бессознательное предположение: "Это стоит дорого - значит, это что-то ценнное" вместе со своей противоположностью: "Это бесплатно - значит, не представляет никакой ценности".

Когда подобные убеждения смешиваются с представлениями о духовности, возникает интересный вариант. Женщина, присутствовавшая на конференции, сочла, что наши представления о пиковых состояниях должны быть ошибочными по причине, которая казалась ей очевидной - мы не делаем на этом больших денег, а значит результаты наших исследований не верны. Она считала, что если мы действительно могли даровать «мгновенные духовные состояния» (именно так она интерпретировала нашу работу), то семь законов духовного успеха Дипака Чопры сразу же сработали бы, и мы все были богаты.

Мы не можем сказать, что все люди, имеющие пиковые состояния сознания, богаты, хотя они, как правило, успешны тем способом и в той области жизни, которые важны для них. Некоторые состояния помогают людям манифестировать (проявить) то, чего они хотят в жизни, будь то деньги или что-то еще. (В Главе 10 описывается техника, которая позволяет получить результаты в этой области.) Я надеюсь, что предоставление людям возможности применять быстрые, простые процессы, которые действительно работают и позволяют людям входить в пиковые состояния с надежностью, которую можно замерить, заставит людей переосмыслить вопрос своего отношения. Ряд таких процессов рассматривается в этой книге.

Конфликты с некоторыми из духовных путей

На конференциях мы часто встречаем людей, которые уже оставили основные культурные представления позади и выбрали следовать одной или более духовным, религиозным или шаманским традициям. Хотя я ожидал, что наша работа будет привлекать внимание этих людей, оказалось, что это не всегда так.

Мой близкий друг не счел интересным знакомиться с деталями нашей работы - с его точки зрения, наш подход не имеет сердца, и поэтому он предпочитает придерживаться медитаций Бхакти, которые он практикует. Несомненно мы используем западный научный подход в нашей работе с применением статистики, инструментов измерения и тестирования. Так как мы в основном осуществляем исследования и разработку, очень немногие люди, исходя из их характера и образования, предрасположены к работе с нами. Тем не менее, мы также разрабатываем простые способы, чтобы получить те же результаты без необходимости вникать в детали нашей работы, как это иллюстрирует процесс, описанный в Главе 9. Наша работа напрямую связана с любовью и состраданием, но здесь требуется больше, чем просто любовь. Мать Тереза любила людей, которым она помогла, но она также использовала практические навыки, чтобы физически помогать им.

Другой человек, которого я глубоко уважаю за его вклад в область целительства, считал, что результаты нашей работы не могут быть достоверными, потому что идея пиковых состояний противоречила его пониманию Курса Чудес (духовная система, авторы Хелен Шакман, Вильям Тетфорд). В одном из наших разговоров на эту тему он сказал, что если то, о чем мы говорим, верно, то человек, достигший таких пиковых состояний, должен просто исчезнуть с лица земли. Хотя у него не было возможности узнать это, большинство пиковых состояний, доступных людям, это те состояния, которые они уже имели в утробе матери. Это большая удача, потому что если бы мы должны были изучать пиковые состояния, как высшую математику, то сколько бы людей действительно захотело или было способно сделать это? Вместо этого, мы просто должны восстановить то, что мы потеряли, а это совершенно другой процесс.

Конфликт с Концепциями Просветления и Самоактуализации

Еще более общие противоречия возникают между нашей идеей и концепциями просветления и самореализации. Ряд людей сказали мне, что у них нет интереса к нашей работе, потому что они стремятся к другим целям, к которым наша работа не имеет отношения. Однако, каковы их цели? Давайте рассмотрим понятие «просветление» в первую очередь. Наша культура имеет смутное представление, что за этим словом скрывается что-то чрезвычайно ценное, но, к сожалению, никто, насколько мне известно, не знает, что именно, по крайней мере, не существует четкого определения этого состояния. На сегодняшний день это слово, не имеющее определенного реального значения.

Ситуация становится еще более запутанной, если обратиться к духовным практикам. Различные направления расходятся во мнении, в каком направлении нужно двигаться, и не признают справедливость других традиционных духовных школ. С нашей точки зрения, мы видим ряд совершенно разных и важных состояний, на которых фокусируются различные духовные традиции, отрицая или пренебрегая при этом другими. Например, цели последователей Гурджиева отличаются от целей шаманов из коренных традиций, чьи цели в свою очередь отличаются от целей монахов из традиции дзен или даосских целителей. Таким образом, мы наблюдаем йогов, фокусирующихся на своих духовных состояниях, но умирающих от страшных болезней. Мы видим шаманов, исцеляющих недуги и подключающихся к планетарному сознанию, но несведущих в состояниях, к которым стремятся йоги. Мы можем видеть буддистов, сосредоточенных на уме Будды, но игнорирующих даосское долголетие и целительские практики. И так далее.

Тем не менее, подумайте, в какое удивительное, уникальное время мы живем. Двадцатый век принес большие перемены, сейчас у нас есть возможность сравнить различные духовные традиции. Мы больше не ограничены одной религией, распространенной в определенной географической области.

Наши исследования показывают, что люди, идущие по пути духовного роста, проходят через многие пиковые состояния сознания. На самом деле, с нашей точки зрения, эти состояния должны аккумулироваться в человеке. На момент написания книги наша идея о конечном состоянии не сводится просто к некому состоянию, а, скорее, подразумевает комбинация одновременных искомых состояний из многих традиций. Насколько нам известно, наша точка зрения, что целью духовной практики является приобретение комбинации множества состояний, является уникальной.

Многие люди продолжают бессознательно считать, что в действительности существует только одно пиковое состояние, хотя мы подчеркиваем, что существует целый ряд очень разных состояний. Они предполагают, что мы говорим о разной степени внутренней безмятежности, спокойствия, которые не зависят от происходящих в жизни событий. Такие состояния существуют, но есть также огромное разнообразие других пиковых состояний, которые не дают чувства безмятежности. Я могу привести примеры людей, которые находятся в пиковых состояниях, в которых они чувствуют себя постоянно счастливыми, но по-прежнему одновременно могут испытывать гнев, грусть или что-то еще.

Если рассматривать самоактуализацию, то люди, находящиеся в различных пиковых состояниях, проявляют характеристики, упоминаемые в литературе в связи с этой концепцией. Судя по всему, наш подход к достижению результатов своего рода «через заднюю дверь» бывает в начале труден для восприятия. Такова особенность состояний – если человек входит в определенные пиковые состояния, то ему не нужно работать над приобретением качеств самоактуализирующейся личности.

Конфликты с Парадигмой Духовных Учителей

Другая группа людей, которая довольно бурно реагирует на наши исследования, включает в себя тех, кто является последователем какого-либо учителя или гуру (будь то живого или умершего) и активно занимается духовными практиками или вовлечена в другие процессы самосовершенствования.

Многие люди тратят годы на постижение какого-либо учения, вступая в личные отношения с учителем. У других никогда не было личных отношений, но они полагаются на труды учителя. Эти люди могут иногда считать, что если то, что мы говорим верно, то их учитель уже говорил им об этом. Для некоторых даже процесс ознакомления с нашей парадигмой может восприниматься как предательство своего учителя. И если у них начинает зарождаться мысль, что мы можем быть правы, то они могут чувствовать себя так, будто потратили годы упорного труда впустую. Часто после того, как учитель сумел завоевать доверие людей, они ждут от него абсолютной осведомленности и компетентности. Особенно, если речь идет о традиционных духовных практиках, сам факт рассмотрения идеи о том, что целые поколения учителей возможно знали не все, может показаться кощунственным.

Даже самые лучшие духовные учителя, как любые специалисты, часто не могут успевать за всеми изменениями, происходящими за пределами их области или направления. Это похоже на визит к доктору, который нам нравится – если он не может нам помочь, мы идем к другим, которые могут знать больше, или чья профессиональная подготовка может отличаться. Например, двадцать лет назад Станислав и Кристина Гроф привлекли всеобщее внимание к проблеме духовных кризисов. Тем не менее, даже сейчас многие учителя, знакомящие учеников с медитацией, все еще не знают, что медитация может вызывать духовные кризисы у некоторых людей. Регулярно появляются новые пути решения проблем и исцеления людей. Происходит синтез на мировом уровне, что было просто невозможно прежде, информационная перегрузка превратилась в серьезную проблему.

Многие люди столкнулись с конфликтом между тем, что говорит учитель, и своим собственным опытом. Когда мы ищем истину или путь, или что-то еще в зависимости от используемой терминологии, мы, как правило, начинаем с традиционных форм поиска, предлагаемых в этой области. У меня был подобный конфликт между тем, что я обнаруживал, и тем, что говорили мои учителя. Если вам знакома эта дилемма, я только могу предложить делать то, что сработало у меня – своего рода подход на основе

здравого смысла к этим вопросам. Когда я имею дело с учителем или духовным путем, я смотрю на несоответствия с тем, что я узнал в другом месте. Я также смотрю на общую картину. Есть ли соответствие между духовными, эмоциональными и физическими проявлениями учителя? Прекрасны ли его взаимоотношения и брак? Готов ли он отдавать, работать, играть, веселиться? Болеет ли он? Может ли исцелять себя и других? И так далее.

Потеря надежды на глубокие внутренние изменения

На протяжении многих лет я встречаю мотивированных, серьезно настроенных людей, которые посещали семинары, изучали различные техники, практиковали согласно разнообразным духовным традициям и все же по-прежнему считают, что ничего не сработало. Они могут считать себя довольно безнадежными – у них есть на то причины. Когда они сталкиваются с нашей работой, то на этот раз хотят знать, в чем ее отличие.

Прежде всего, речь идет не только о «наших» техниках – скорее речь идет о новом видении того, что люди действительно ищут. Эта книга охватывает ряд техник, разработанных разными людьми, использующими различные подходы для достижения одной цели – жить в пиковых состояниях. Как я уже говорил ранее, новые методы имеют гораздо больший послужной список по сравнению с техниками предыдущего поколения. Однако, даже эти удивительные новые процессы будут работать не для каждого. Это направление все еще находится в зачаточном состоянии, и поэтому успех не может быть гарантирован. Возможно, лучше попробовать различные методы получения пиковых состояний и тем самым увеличить свои шансы на успех. Начинают появляться организации, которые планируют тестирование этих и других процессов для повышения эффективности, так что вы можете выбрать процессы с наилучшими шансами. Мы надеемся, что через несколько лет вы сможете осведомиться о любом из этих процессов в «потребительском отчете» для психологических процессов, но пока что такой возможности нет.

Позвольте мне решить эту проблему по-другому, опираясь на точку зрения, принятую в ИИПС (Институте исследования пиковых состояний). Отличие нашего подхода заключается в модели событий развития, на которой основывается теория пиковых состояний – то, как мы их теряем, и как их можно вернуть. Вы можете прочитать об этом, изучить самостоятельно и даже изобрести совершенно новые методы решения основных обнаруженных нами проблем. Мы начали с изучения проблем, которые есть у людей, и определения механизмов, лежащих в их основе, а затем изобрели техники для разрешения этих проблем. Мы предполагаем, что со временем нами и другими мотивированными людьми будут разработаны более быстрые и простые методы.

Тем не менее, наша работа является скорее аналитической и до сих пор находится на стадии исследований и развития. Это может отпугивать людей, так как это сродни тому, как если бы вы принялись изучать электротехнику вместо того, чтобы просто использовать результаты действий инженеров, приведшие к появлению выключателя света. К счастью, так же как инженеры, разработавшие выключатели света, использование которых не требуют знания математических исчислений, мы и другие разработчики создаем простые процессы, которые могут быть использованы широкой аудиторией.

Наша фокусировка на основных механизмах имеет еще одно преимущество. Может существовать целый комплекс разнообразных причин, по которым люди испытывают трудности с пребыванием в пиковых состояниях. Поскольку мы знаем, чего мы пытаемся достичь, и понимаем многие из основных механизмов, то мы, как правило, можем найти способ обойти уникальную проблему человека. Или же люди могут сделать это сами, что как мне кажется, значительно расширяет возможности.

Ключевые моменты

- Один из самых важных моментов в этой книге – это утверждение о том, что существуют пиковые состояния сознания. Доминирующие в нашей западной культуре и психологии парадигмы заставляют людей не рассматривать пиковые состояния сознания как возможную причину различных видов личного и профессионального опыта. Как правило, это противоречит убеждениям людей.
- Психологические, духовные и религиозные традиции сосредоточиваются на различных аспектах повышения психического здоровья и игнорируют или отвергают конфликтующие данные из других направлений. Большинство людей воспринимают такое положение вещей как должное. Не существует единой теории, доступной широкой публике, которая охватывала бы все известные феномены.

- Пиковое состояние представляет собой пиковый опыт большой продолжительности, хотя и необязательно непрерывный.
- Люди могут находиться в относительно постоянных пиковых состояниях сознания с момента рождения.
- Существует довольно большое количество всевозможных пиковых состояний, имеющих разные характеристики.
- Пиковые состояния имеют характеристики идентичные для всех.
- Пиковые состояния являются состояниями хорошего психического здоровья.

Рекомендуемая литература и веб-сайты

On current applications of peak states of consciousness

- Gay and Kathlyn Hendricks, *At the Speed of Life: A New Approach to Personal Change Through Body-centered Therapy*, Bantam, 1993. An excellent coverage of their body centered therapy techniques. Recommended.
- Grant McFetridge and Mary Pellicer, M.D., *The Basic Whole-Hearted Healing Manual*, third edition, Institute for the Study of Peak States Press, 2003. A training manual for professionals and laymen in the Institute for the Study of Peak States regression process for healing trauma.
- Marshall Rosenberg, *Nonviolent Communication: A Language of Compassion*, Puddledancer Press, 1999. The best conflict resolution process that we know of. Their website for training and more information is at www.cnvc.org.

Глава 3

Существующие Методы Приобретения Пиковых Состояний Сознания

Введение

Тихая революция вершится по мере того, как в разных частях света появляются новые подходы и методы достижения людьми пиковых состояний сознания. Многие из разработчиков соответствующих процессов уже включают концепцию пиковых состояний в свои собственные парадигмы. Техники нового поколения быстрее, эффективнее, дают более стабильные результаты и работают для гораздо большего процента людей. В отличие от техник предыдущего поколения многие из нынешних процессов могут быть завершены за несколько часов или дней, некоторые из них требуют лишь периодических кратких поддерживающих сессий. Некоторые из лучших процессов современного поколения описываются их создателями в главах с 8 по 12.

В этой главе мы кратко рассмотрим как техники предыдущего поколения, так и более новые известные нам техники. Этот материал особенно важен для профессионалов, так как он дает возможность познакомиться с состоянием дел в этой области на сегодняшний день. Он также позволяет разработчикам различных техник взглянуть на другие подходы и феномены и таким образом получить возможность включить их в свою работу. Мы также ожидаем, что некоторые техники могут заинтриговать читателей и вызвать в них интерес. Однако, эта область подвержена очень быстрым изменениям - постоянно появляются новые методики, а старые совершенствуются, поэтому не забудьте проверить не появились ли какие-либо новшества или изменения, прежде чем полагаться на информацию из этой главы.

Возможно в ближайшие годы информация будет предоставляться следующим образом: название процесса; контактные данные; пиковые состояния, которые дает техника; процентное соотношение людей, для которых техника работает; и насколько эти состояния могут быть постоянными. Тем не менее, на данный момент эта область очень нова и подвержена слишком быстрым изменениям. Даже базовые моменты, такие как названия и характеристики претерпевают постоянные изменения. Методы оценки того, какие состояния дает техника и насколько эффективно, до сих пор разрабатываются. Как правило, отсутствует даже понимание основных механизмов.

В этой главе мы группируем техники, исходя из используемого подхода. Непрофессионалу это дает возможность ознакомиться с обзором разнообразных техник, но основная причина, почему мы делаем это, заключается в том, чтобы позволить авторам техник осознать альтернативные подходы. Интересно, что хотя во многих случаях различные подходы могут быть объединены вместе, что добавит скорости и эффективности, этого, как правило, не происходит. Мы можем примерно классифицировать подходы следующим образом: 1) сознательный выбор (психологический подход); 2) медитативные (религиозные) практики; 3) индуктивные (шаманические) техники; 4) подход ум/тело; 5) исцеление травм и 6) подход, разрешающий дуализм. Возможно также выделение других категорий, но на момент написания книги мы относим перечисленные категории к наиболее полезным.

Критерии Выбора Техники

Я решил включить в эту главу техники, позволяющие достичнуть пиковых состояний, основываясь на опыте своих коллег и студентов и других людей, работающих с сознанием. Поскольку данная область нова, это практически единственный способ выявить существующие техники! По возможности я пытался выяснить, для многих ли работает рассматриваемая техника. Я достаточно произвольно исключил методы, которые не давали результата для заметного количества людей за исключением техник, предназначенных для получения редких состояний, которые действительно трудно

обрести. Безусловно, это привело к некоторой предвзятости и явному предпочтению по отношению к процессам нового поколения, хотя я и включал техники предыдущего поколения (даже если они менее эффективны) в тех случаях, когда считал, что они исторически важны или содержат в себе нечто ценное. Если ваша любимая техника была опущена или отнесена к менее эффективным, или метод, который вам не нравится, был признан как очень эффективный, пожалуйста, отнеситесь с пониманием и помните об ограниченном характере этих данных. Со временем мы предполагаем навести в этом порядок.

Техники, которые специально разработаны для достижения пиковых состояний, очень редки и их обычно легко идентифицировать. Тем не менее, существует огромное количество целительских техник, и некоторые из них иногда могут давать пиковые состояния как побочный эффект. Из-за доминирующей в настоящее время парадигмы большинство создателей различных видов исцеляющей терапии не признают существование пиковых состояний или их желательность, и разрабатываемые ими методы отражают данную тенденцию. По этой причине мне пришлось опустить практически все целительские техники как не имеющие отношения к данной теме. Я ожидаю, что по мере развития этой области произойдут изменения – концепция пиковых состояний будет включена в ряд таких техник.

Я также исключил из классификации тех гуру или учителей, присутствие которых или духовная практика рядом с которыми могут вызывать пиковые состояния. За исключением редких случаев такой эффект носит временный характер и приводит к тому, что люди должны повсюду следовать за гуру, чтобы сохранить состояние.

Разделение Состояний На "Духовные" и "Шаманические"

В целом, состояния, к которым стремятся различные техники, делятся на две большие группы, которые можно обозначить как «духовные» (или религиозные) и "шаманические" состояния. Обобщенно можно сказать, что есть состояния, направляющие фокус внимания вовне, к Богу (духовные состояния) или внутрь, в тело (шаманические состояния). Духовные состояния имеют дело с нашим бессмертным "духовным". Я и связанными с этим сферами. Например, йогические, буддистские, суфийские и христианские практики - все имеют тенденцию сосредотачиваться на этом типе состояний. В противоположность этому шаманические состояния связаны с телом и реальным, живым, физическим миром. Примеры таких состояний могут быть взяты из даосизма; коренных индейских традиций; практик, связанных с осознанием Земли как живого существа, и методов исцеления, таких как цигун.

Конечно, любой практикующий может столкнуться со всем спектром состояний, но традиции, как правило, выделяют одну группу как более значимую. Кроме того, каждая из традиций обычно специализируется на определенных состояниях.

Очевидно, что на выбор состояний влияла историческая необходимость. Возможно это прозвучит как чрезмерное упрощение, но шаманы были в большей степени сосредоточены на сохранении здоровья и выживании своего племени. Духовные практики больше фокусируются на вопросах, которые не связаны напрямую с выживанием, так как они характерны для обществ, где охота и собирательство были заменены сельским хозяйством, и были сформированы оседлые общины. Состояния каждой группы отражают соответствующие потребности.

Какая группа состояний важнее? С нашей точки зрения все они важны в той или иной степени. Различные состояния позволяют нам по-разному себя чувствовать, по-разному воспринимать или делать разные вещи. К счастью, можно иметь разные состояния, и поэтому мы не должны делать выбор в пользу одного состояния за счет потери другого. Тем не менее, я рекомендую как профессионалам, так и непрофессионалам начинать с состояний слияния творческого ума, которые относятся к шаманским традициям. Эти состояния описываются в Главе 5. На мой взгляд, даже частичные версии этих состояний оказывают наибольшее влияние на качество повседневной жизни, особенно это относится к среднестатистическим клиентам, с которыми приходится иметь дело психологам и психиатрам. Состояния слияния творческого ума также являются основой для многих продвинутых техник исцеления, описываемых в Книге 3. Я также рекомендую добавить частичные версии продвинутых духовных и шаманических состояний, описанных в Книге 2, чтобы значительно усилить состояния творческого ума. Например, техника «Чудо за 15 минут» Жаклин Алдана, описываемая в Главе 10, дает хорошо сбалансированное сочетание состояний, которые особенно полезны для манифестации в физическом мире. Полные версии состояний, описанных в Книге 2, могут иметь настолько значительное влияние на человека, что мы вообще не рекомендуем начинать с них. Даже состояния творческого ума могут оказаться огромным шагом для многих людей, и привыкание к ним может занять значительное количество времени.

Техники, описываемые в этой главе, хотя и, как правило, специализируются либо на шаманических, либо на духовных состояниях, часто могут быть адаптированы к обоим направлениям. По этой причине я решил в этой главе классифицировать методы, исходя из используемых в них феноменов для получения пиковых состояний, вместо того, чтобы классифицировать по типу состояний, которые изначально являлись их целью. И если быть реалистами, то мы не в состоянии определить,

какие именно состояния может дать техника. Я надеюсь, что классификация, приведенная ниже, поможет создателям техник и людям, их использующим, объединить различные подходы вместе для увеличения эффективности, действенности и расширения их сферы применения.

Классификация Техник Достижения Пиковых Состояний, Исходя Из Используемого Подхода

Следующие шесть категорий охватывают подходы, используемые большинством техник, направленных на достижение пиковых состояний. На момент написания книги мы не знаем ни одной техники, которая включала бы в себя два или более подхода, хотя мы ожидаем, что это произойдет в будущем.

Осознанный выбор (Психологические) практики

Подход, основанный на сознательном выборе, который иногда называют психологическим подходом, имеет несколько вариаций и включает в себя ряд техник. В своей простейшей форме авторы подобных методик идентифицировали некоторые характеристики, качества или атрибуты пикового состояния, которое они хотят иметь, при помощи литературы, или из наблюдений за кем-то, или из собственного кратковременного пикового опыта. И затем просто пытаются испытать эти характеристики на своем опыте. При таком подходе, как правило, характеристика представляет собой чувство. Вместо того, чтобы получить состояние, и как следствие, все его характеристики; они поступают наоборот. Они сознательно выбирают и акцентируют какую-либо характеристику состояния, которая затем приводит их в полное желаемое состояние. Для многих людей этот подход оказывается очень простым и полезным.

С нашей точки зрения недостатком этого типа техники является то, что это работает только для людей, которые уже близки к желаемому состоянию и могут распознать характеристику, основываясь на собственном опыте прошлого. Способность чувствовать характеристику зависит от того, был ли этот опыт достаточным для того, чтобы пробудить соответствующее чувство, и по этой причине для большинства людей более необычные состояния не достижимы при помощи этого подхода. Даже в случае относительно незначительных состояний может быть трудно вспомнить ощущения, возникающие в нем. Другой недостаток состоит в том, что для многих людей состояние не является постоянным и должно поддерживаться при помощи практик. В сущности, вы боретесь с тенденцией вернуться в среднее сознание. Кроме того, мы иногда наблюдаем неприятные последствия этого подхода у людей, которые еще далеки от целевого состояния - они пытаются подавить противоположные чувства, которые вдруг вспыхивают в них.

Пример:

Один человек, которого я знал, решил, что он просто выберет счастье (которое является пиковым состоянием, вызванным слиянием тела и сердца). Другой после возвращения в США после того, как ему удалось выжить во Вьетнамской военной кампании, был так рад тому, что остался жив, что вошел в почти непрерывное состояние Путь Красоты (слияние головы и сердца).

Пример:

Придерживаясь более традиционного «психологического» подхода, Мэри Пеллисер из нашего института решила прекратить выносить суждения о людях и через несколько месяцев практики вошла в состояние Внутреннего Покоя.

Пример:

Еще одна женщина решила осознать все причины, по которым она не была в настоящем, и это также привело ее к состоянию Путь Красоты. Простое осознание причин привело к таким результатам, по крайней мере, состояние длилось на протяжении ряда месяцев.

В этой категории есть множество техник. Мы перечислили здесь известные нам, хотя, вероятно, существует и ряд других методик.

Из классической религиозной традиции приходят методы, согласно которым монах или мирянин получает инструкции воплотить качества желаемого пикового состояния. Примерами могут служить тибетский буддизм и принятые в нем размышления о качествах конкретных божеств, христианство с его наставлениями молиться, медитировать и чувствовать Божественную любовь.

Проблемы этого подхода те же, что и проблемы медитативных практик, как описывается ниже в соответствующем разделе.

Шаман Том Браун Младший использует интересную вариацию на эту тему. Он обучает технике, которую называет "дыхание в сердце". В этой технике шаман сознательно перемещает свой центр осознанности (см. Книгу 2 для дополнительной информации о центре осознанности) в солнечное сплетение, что, как мы предполагаем, вызывает пиковое состояние тройственного ума. Эта техника использует уникальную характеристику состояния, расположение центра осознанности человека, а не какую-либо эмоциональную характеристику, что более типично.

Гай и Кэтлин Хендрикс обучаются технике, в которой используется ощущение любви к себе с тем, чтобы войти в состояние, которое мы называем «Базовое Счастье». Гай прекрасно описал эту технику в книгах «*Научиться любить себя*», а также в *Рабочей тетради* к этой книге. Как мы уже упоминали в предыдущей главе, они используют ее в основном как вспомогательную в телесной терапии. Насколько мне известно, они не понимают, что счастье - это особое состояние сознания. Хотя получаемый результат является времененным, их подход является довольно эффективным, и они предлагают также хорошие альтернативные методы для людей, которые не могут использовать их основной процесс.

Мартин Селигман, выходец из академической среды, является автором книг «*Уроки оптимизма*» и «*Подлинное счастье*». Он предлагает методы обретения оптимизма и счастья, хотя на данный момент мне неизвестно, насколько они эффективны. Его работа также значима с нашей точки зрения, поскольку она содержит анкеты оценки уровня оптимизма и счастья. Тем не менее, насколько я знаю, он не признает, что эти качества являются результатом определенных пиковых состояний, и воспринимает их через призму современной психологии как нормальные вариации человеческих эмоций. Его работы ознаменовали собой появление нового подхода, известного в академических кругах как "позитивная психология".

За последние несколько лет книга Экхарта Толле «Сила момента сейчас» вызвала настоящий фурор. Им предлагается исключительное состояние сознания, доступное для широкой аудитории. Тем не менее, полученная обратная связь говорит о том, что его техника обретения состояния, по всей видимости, не очень эффективна.

Курс «Аватар» Гарри Палмера, возможно, самый известный в этой категории. Его книга «Жить Осознанно: Открытие и Развитие Аватара» является вводной. Это достаточно дорогие курсы, их стоимость составляет около 2500 долларов за три уровня, их содержание является конфиденциальной информацией. Мы не можем оценить эффективность его метода. Люди, прошедшие курс, говорят о том, что основной акцент в нем делается на то, что вы создаете свой опыт посредством своих убеждений. Предлагаемые процессы могут давать пиковые состояния в качестве побочного продукта. По данным наших источников состояния не являются постоянными, а процессы должны использоваться и практиковаться на регулярной основе. (Живорад Славинский предлагает эквивалентный процесс, который он считает более эффективным и действенным. Недорогое руководство можно приобрести на сайте www.spiritual-technology.com).

Лучшей из известных мне техник в этой категории является техника Жаклин Алдана, которой посвящена ее книга «*Как создать чудо за 15 минут*». Это быстро, легко и приятно. Ее подход особенно хорош для позитивной манифестации в вашей жизни, и я настоятельно его рекомендую. Глава 10 написана Жаклин Алдана и подробно рассматривает этот процесс. Линн Грэбхорн в своей книге «*Вас ожидает жизнь*» предлагает очень похожий материал, хотя и с несколько другим уклоном, который возможно больше подойдет для некоторых людей.

Медитативные (Религиозные) Практики

Категория, которую мы называем медитативные практики, перекрывается с другими категориями, но в целом я имею в виду медитации, молитвы, благословения гуру и так далее. Эти методы, как правило, используются религиозными или духовными группами. Одним из их основных недостатков является то, что относительно небольшое количество людей способно успешно использовать этот подход. Даже для тех, кто может успешно использовать эти практики, это обычно связано с огромными временными и энергетическими затратами в течение длительных периодов времени. Другой недостаток состоит в необходимости продолжать практиковать методы, чтобы поддерживать достигнутое состояние.

Поскольку большинство из этих техник обязаны своим происхождением религиозным традициям, то возникает следующая проблема. Хотя это обычно не признается, но различные группы сосредоточиваются на различных видах состояний, считая именно их важными и игнорируя или очерняя другие состояния. Это становится проблемой, так как процессы, как правило, вызывают разнообразные состояния, в результате чего у практикующего возникает конфликт между его опытом и направлением, которому он следует. Хуже того, критерии желаемого состояния часто бывают не четко определены. Наконец, в подобных направлениях существует тенденция продвигать идею, что только тяжело

работающим или избранным суждено достичь интересующих состояний, что создает конфликт внутри обычного среднестатистического человека. Например, большинство людей считают очень самонадеянным думать, что они смогут достичь состояния, подобного состоянию, в котором пребывали Иисус или Будда.

Типичные техники из этой категории, как правило, представляют собой смесь медитаций и молитв. По сути, этот подход требует, чтобы человек чувствовал себя достаточно спокойно и расслаблено, чтобы получить нужное состояние, что может быть проблемой для большинства людей. Духовные учителя учат на основе своего опыта и опыта своих учителей, в общем это выглядит так: если это не было трудно для них, так почему же это может быть трудно для вас? Как мы хорошо знаем, такой подход не очень хорошо работает для большинства людей.

Шаман обычно использует медитативные техники для поддержания своей способности использовать индуктивные процессы, когда ему это нужно. (См. следующий раздел.) Это обычно включает в себя пребывание в одном из состояний слияния троичного ума, описанных далее. Эти медитации из моего опыта проводятся на природе, что вполне соответствует происхождению данных техник. Например, основная медитация Тома Брауна "широкоугольное видение" представляет собой практику использования периферийного зрения в сочетании с "походкой лисы" - таким способом передвижения, который предохраняет тело от повреждений при перемещении в лесу (см. его книгу «Пробуждение духов»). Интересно, что в дзен-буддизме также упоминается расфокусированное зрение во время медитаций при ходьбе.

Пример:

Вэс Гайтс, шаман с Западного побережья, комментирует это таким образом: "Несмотря на то, что гораздо легче поддерживать эти шаманские способности, оставаясь в природной среде, они неизбежно утрачиваются при возвращении в город. Наиболее важна непрерывность практики; в этом отношении данные методы напоминают другие, которые достигают или поддерживают духовное сознание через практику. Из моего личного опыта, однако, полтора часа, проведенные в лесу в одиночестве и без определенной цели приводят в пиковое состояние".

Другой вариацией этого подхода является использование влияния учителя с тем, чтобы войти в пиковое состояние. Опять же, как только человек перестает находиться в непосредственной близости от учителя на протяжении любого отрезка времени, согласно моему опыту почти во всех случаях пиковое состояние исчезает. Мы считаем, что есть способ, при помощи которого люди могут приобретать постоянные пиковые состояния, но я подозреваю, что эта опция будет недоступна для духовных учителей, так как они не понимают, что они вообще должны это делать.

Современная версия медитации предполагает использование биологической обратной связи для достижения пиковых состояний. После обучения это может быть сделано по желанию. По нашему мнению, лидером в этой области является доктор Джеймс Хардт. Он проводит тренинги от имени своей компании Biocybernaut, Inc. Данный подход позволяет преодолеть большинство препятствий, характерных для техник из этой категории - это быстро, легко и доступно. Доктором Хардтом написана Глава 12, в которой он рассказывает о своей работе.

Индукционные (Шаманские) Техники

Эта категория методов использует процессы, вводящие практикующего в определенное состояние сознания, как правило, на какое-то время. При этом могут вызываться не только пиковые состояния, но часто и состояния, которые в литературе и в обиходе называют "измененными" состояниями. Эти техники, как правило, не предназначены для широкой публики, но очень полезны для целителей и исследователей. Хотя есть примеры, когда люди, которые использовали подобные техники, приобретали постоянные состояния, все же это редкость, и обычно происходит только после долгого и трудного обучения.

Шаманизм, в частности, предоставляет наиболее известные исторические примеры методик этого класса, которые включают в себя использование барабанов, наркотиков, видений и другие телесно-ориентированные техники. Работа с дыханием может быть отнесена сюда же, хотя она также относится и к целительским техникам. Используя различные методы, шаманы входят в разнообразные состояния сознания. Шаман и антрополог Майкл Харнер обозначает эти состояния как «шаманические состояния сознания». После обучения эти состояния могут быть использованы для любых целей. Шаманизм в целом является очень практическим подходом, и его методы были разработаны для решения практических, реальных задач: для охоты или поисков утраченного имущества; получения информации, важной для выживания; исцеления телесного и психического.

Шаманские практики также подразделяются на два типа в зависимости от того, для чего они предназначены. Целевые состояния могут существенно различаться. Майкл Харнер применяет техники, чтобы получить пиковые состояния, которые могут быть использованы для получения помощи от «животных сил» или «духов». Том Браун Младший, обучавшийся у индейца апача, является хорошим примером другого подхода. Он обучает методам перехода в состояния, в которых человек осознает свое внутреннее Я. Эти два подхода близки и вместе с тем имеют отличия.

Существуют некоторые проблемы с шаманским подходом. Во-первых, эти техники работают только для небольшой группы людей. Незаурядные шаманы встречаются относительно редко. Как правило, лучшие из шаманов уже имеют нужное им состояние или близки к этому, и им требуется только обучение в том, как его использовать. На самом деле жить в одном из продвинутых пиковых состояний, в котором вы можете по желанию делать вещи из разряда шаманических - довольно необычный опыт. Во-вторых, эти методы имеют тот же недостаток, что и техники из категории сознательного выбора и медитативный подход - большинство людей нуждаются в практически непрерывной практике. Например, как мы уже упоминали выше, что для студентов Тома Брауна Младшего довольно типично сталкиваться с тем, что когда они покидают природную среду на значительный период времени, то индуктивные техники становятся менее эффективными, а их шаманские способности утрачиваются в какой-то степени или вовсе.

Шаманские барабаны использовались на протяжении тысяч лет с тем, чтобы стимулировать пиковые способности, опыт и краткосрочные пиковые состояния. Майкл Харнер использует превосходную коллекцию записей шаманских барабанов для индуцирования шаманического состояния сознания. Однако, сейчас, во времена передовых технологий, мы можем использовать метод бинауральных ритмов, который дает аналогичные результаты, но работает быстрее и у большего количества людей. В этом процессе в наушники подаются звуковые сигналы, имеющие небольшое частотное несоответствие, что создает биения, которые индуцируют мозговые частоты суб-слышимого диапазона. Наиболее известным примером использования этого метода является техника Хемисинк Института Монро.

Подход Разум/Тело

Эта категория техник основывается на понимании того, как связаны физическое тело и пиковые состояния сознания.

Одним из примеров подхода ум/тело может служить суфийское направление, которое использует положения тела и движения, чтобы получить очень быстрое духовное развитие (т.е. пиковые состояния). Это направление возглавляется Аднаном Сарханом, представляющим Суфийский Американский Фонд. Я знаю, что этот подход успешно работает для многих людей, но я не могу сказать вам, необходима ли постоянная практика для поддержания состояния, и каков процент людей, для которых эта техники оказывается результативной. Тем не менее, для людей, с которыми мне пришлось столкнуться, это работало.

Превращение практик ум/тело в образ жизни является основой нескольких традиций. Дэн Миллмэн, написавший книгу «Путь мирного воина» может послужить в качестве примера такого типа мышления.

Тантрические и даосские практики с их акцентом на теле также могут быть отнесены к этой категории.

Подход, Основанный На Исцелении Травмы

Создатели этой группы методов исходят из предположения, что травмы блокируют пиковые состояния сознания. Существуют две основные модели этого подхода. Более старая модель предполагает, что суммарное воздействие всех травм человека является основным блоком на пути к пиковым состояниям сознания. Другими словами, общая травматическая нагрузка создает давление на человека и приводит к блокам или нефункциональному состоянию. Новая модель предполагает, что только конкретные виды травм блокируют пиковые состояния сознания. Существует несколько вариаций этой новой модели, которые различаются в зависимости от того, что создатель методики рассматривает как ключевой травматический материал, нуждающийся в исцелении. Некоторые из методов, использующих эту новую модель, дают драматические и быстрые результаты.

Прежде результаты использования большинства из этих техник приводили к разочарованию по причине медленности и неадекватности процессов исцеления, но в последнее десятилетие методы терапии нового поколения коренным образом изменили эту ситуацию. Новейшее поколение этих техник отличается скоростью и эффективностью исцеления. Конечно, это относится не ко всем методам.

Старая модель оказалась некорректной по некоторым причинам. Во-первых, с чисто практической точки зрения - я знаю, что последователи этой модели до сих пор используют техники исцеления, которые требуют относительно больших временных затрат, а их эффективность при этом невысока. Во-вторых, объем травм среднестатистического человека требует непозволительно много

времени для исцеления, при этом часть травм не поддается никакому воздействию. В-третьих, большинство важных травм относятся к периоду внутриутробного развития, с которым большинство методов не работает. С учетом всего этого простая модель может сработать для некоторых людей, если им повезет и произойдет случайное исцеление основного материала, блокирующего пиковые состояния. И, конечно, они могут чувствовать себя намного лучше, так как количество болезненных моментов уменьшится. Однако, основываясь на статистической вероятности, только мотивированный человек с большим количеством свободного времени может иметь надежду на успех. Вероятно, наиболее известным примером использования этой простой модели является церковь Саентологии, которую я не рекомендую по упомянутым причинам, а также из-за засекреченности и ориентированности на деньги.

Оставив эту модель, мы сталкиваемся с методами, которые работают более целенаправленно. Интересным примером являются последователи Гурджиева. Отчасти используемые ими методы напоминают технику Сархана. Этот подход особенно интересен для меня, так как они разгадали триединую природу ума. Если вас интересует это направление, вы можете найти несколько книг, написанных учениками Гурджиева, или же вам может быть интересен фильм "Встречи с замечательными людьми" о жизни Гурджиева. Я не рекомендую этот подход в его нынешнем виде. Он подразумевает необходимость практически посвятить ему свою жизнь. Существует также степень секретности, которую я считаю непродуктивной. Насколько я знаю, этот подход не обновлялся в соответствии с новым поколением целительских техник.

Другая школа, созданная А.Х.Алмаас (псевдоним А.Хамида Али) использует так называемый Алмазный Подход. Это комбинация суфизма, учения Гурджиева и старых методов психологического исцеления, созданная для исцеления блоков конкретных эмоций и качеств бытия. Ключевой проблемой, на которой последователи школы сосредоточивают свое внимание, является существование эмпирических "дыр" в теле. Хотя это относительно неизвестный феномен, практически все новые эффективные методы исцеления время от времени сталкиваются с этой проблемой. Данный подход является довольно медленным и дорогим, требуя участия обученных фасилитаторов на протяжении многих месяцев и без гарантии успеха, и по этой причине я не рекомендую его. Однако, их материал есть в свободном доступе, и в случае если они включат новые целительские техники, мы сможем увидеть значительное улучшение.

Подход нашего института также попадает в категорию техник, работающих с исцелением травмы. Мы ориентированы на *внутриутробные травмы* как на основные блоки пиковых состояний, о чем вы можете прочитать в данной серии книг. Мы называем нашу модель "моделью событий развития для пиковых состояний" или для простоты «моделью событий развития». См. главы с 4 по 9 для подробной информации. Хотя мы начали с регрессивных техник исцеления, которые являются медленными и не подходят для широкой аудитории, затем мы разработали гораздо более простые методы с использованием меридианной терапии, в которых используются ключевые фразы для исцеления внутриутробных травм. В Главе 9 этой книги представлен процесс Внутренний Покой, который может быть использован широкой аудиторией. Он предоставляется бесплатно, занимает около часа и дает постоянное пиковое состояние примерно 40% людей. Расширенная версия процесса, которая дает больше пиковых состояний тройственного ума, представлена в Книге 2.

Подход, Разрешающий Дуализм

Эта категория техник исцеляет следствия полярностей с тем, чтобы достичь определенного состояния. Эта концепция используется в практиках йоги и веданты. Однако, в последние годы появились новые техники, которые используют эту концепцию по-новому. Этот подход уникален и очень значим, и мы ожидаем увидеть его дальнейшее развитие.

Интересный и простой метод под названием Процесс Вознесение использует сосредоточение в течение определенного периода времени на ряде сильно контрастирующих слов как, например, слова «большой» и «маленький», чтобы изменить состояние сознания. Мы слышали хорошие отзывы о первом этапе процесса, их гораздо меньше о следующих уровнях. Как Аватар, эта техника относится к платной информации. Хотя эту методику можно было бы считать медитативной, в то же время в ее основе лежит модель, соответствующая данной категории.

Различные Другие Подходы

В этом разделе я упомяну несколько методов, о которых я знаю не очень много, или которые не направлены на достижение именно пиковых состояний, или же менее интересны.

Метод Седоны, созданный Лестером Левенсоном, относительно хорошо известен. Лестер фокусировался на использовании любви для того, чтобы исцелять и изменять прошлое. Метод может быть описан как смесь целительских техник и техник, дающих пиковые состояния, хотя и, насколько мне известно, в методе не делается акцента на пиковых состояниях. Я пришел к интересному выводу, что техника, которой следуют ученики Лестера, не дублирует путь, пройденный им самим на пути к

пиковому состоянию. На сайте www.Sedona.com можно найти аудиозаписи, книги и информацию о семинарах.

Байрон Кейти создала технику исцеления, которая вводит людей во временное состояние безусловной любви. Она основана на методах, которые исцеляют невротические проекции на других людей. Ее книга «Любовь. Что это?» описывает ее метод. Хотя этот метод не предназначен для достижения пиковых состояний, но при этом использует одно из них.

Нил Слейд написал несколько книг, которые можно найти на сайте www.NeilSlade.com. Я не знаком лично с его работами, но мне известно, что он считает, что когда вы испытываете удовольствие, особенно слушая музыку, ваши три ума сливаются. Его работа основана на идеях Т.Д. Линго. У меня нет информации, на основе которой можно было бы оценить эффективность его методик.

Лорел Нелин в своей книге «На пути к здоровью и счастью» фокусируется на изменении людей, находящихся в депрессии или трудном положении, побочным эффектом предлагаемого им процесса являются пиковые состояния. Также он кратко упоминает о тройственной природе ума и эффектах слияния умов, и именно по этой причине мы упоминаем этого автора здесь. Тем не менее, у меня нет никаких данных об эффективности его подхода.

Книги, перечисленные ниже, так или иначе имеют отношение к тому, что мы называем пиковыми состояниями сознания. Некоторые из авторов проводят семинары, но я ничего не могу сказать об их эффективности, а некоторые из книг дают возможность проследить эволюцию техник достижения пиковых состояний.

Справочные материалы:

- Томас Клири, «Дзен и искусство просветления»
- Флора Куртуа, «Опыт просветления»

Процессы, потенциально приводящие к пиковым состояниям:

- Эндрю Коэн, «Обнимая небо и землю»
- Ли Койт, «Как увеличить свое осознание единого»
- Дуглас Хардинг, «Жизнь без головы»
- Дэвид Хокинс, «Сила против насилия»
- Леонард Джейкобсон, «Слова в тишине: приглашение к духовному пробуждению»
- Тартанг Тулку, «Скрытый ум свободы»

Выбор Между Психологическим Исцелением и Техниками Достижения Пиковых Состояний

Когда нужно делать выбор в пользу техники исцеления вместо техники достижения пиковых состояний? Может ли одно заменить другое? Ответить на этот вопрос не так просто.

Очевидно, что если в настоящее время дела у вас идут хорошо, то вы можете выбрать пиковый процесс. Это как переход от лачуги к лучшему дому. В ходе процесса может подняться что-то на физическом или эмоциональном плане, требующее исцеления, и в этот момент будет иметь смысл использовать целительские техники. Это как обратиться к сантехнику, если в вашем прекрасном новом доме вдруг обнаружилась протечка. И поскольку подобная ситуация может привести к потере состояния, а также может оказаться просто болезненной, исцеление, безусловно, будет хорошей идеей.

С моей точки зрения, имеет смысл быть готовым заниматься собственным исцелением независимо от того, находитесь вы в пиковом состоянии или нет. Но я рекомендую в первую очередь использовать терапевтические техники последнего поколения, описанные в Главе 11, если вам нужно исцеление. Использование других методов, как правило, гораздо менее эффективно, хотя в каждом конкретном случае бывают исключения.

Некоторые из вас могут не знать, что многие из целительских техник также могут использоваться для самопомощи - вы можете самостоятельно пользоваться ими, хотя в некоторых случаях вам может понадобиться помочь со стороны. Я рекомендую EFT, BSFF и TAT, хотя постоянно появляются все новые и новые техники. Возвращаясь к нашей предыдущей аналогии - владельцу дома не помешает хотя бы знать, как держать в руках молоток, пилу и отвертку в случае простых ремонтных работ, даже если он и не собирается становиться водопроводчиком или кровельщиком.

А как насчет людей, которые начинают со значительными физическими или психологическими проблемами? Под психологическими трудностями я имею в виду такие проблемы, как фобии, воспоминания о пережитом насилии, проблемы с отношениями или на самом деле все то, что лишает вас покоя, умиротворенности и легкости. Что подразумевается под физическими проблемами должно быть достаточно ясно. Отметим, что появившиеся в последние несколько лет целительские техники нового поколения могут устранять многие проблемы, которые раньше рассматривались как чисто физические.

Я рекомендую использовать одну или несколько техник достижения пиковых состояний одновременно с исцелением, не дожидаясь момента, когда проблема уйдет. Есть две основные причины для этого - во многих случаях с появлением пикового состояния проблема исчезает без какой-то дополнительной работы, позволяя вам одновременно насладиться состоянием и отсутствием проблемы. Тем не менее, довольно часто после приобретения пикового состояния проблемы остаются, но исходя из нашего опыта проблема перестает быть столь существенной, как раньше (в зависимости от приобретенного пикового состояния, конечно).

К сожалению, в некоторых случаях проблема, которая нуждается в исцелении, также может блокировать вашу способность достичь пиковое состояние. В этом случае не существует обходных путей - вам нужно получить компетентную помощь, чтобы исцелить эту проблему. Обратите внимание, что некоторые пиковые процессы, которые, кажется, не дают никакого эффекта, автоматически вводят человека в пиковое состояние, как только исцеляется его актуальная проблема.

Как насчет использования целительских техник, которые также дают пиковые состояния в качестве побочного эффекта? Казалось бы, их использование решает все вопросы? Во-первых, это будет зависеть от конкретной техники - некоторые в лучшем случае дают только временное пиковое состояние. Во-вторых, как я уже сказал, эти техники, как правило, не так эффективны, как целительские техники нового поколения, поэтому имеет смысл иметь в своем арсенале одну из них.

Мои Рекомендации По Поводу Техник Для Широкой Аудитории

Я рекомендую попробовать самые современные техники, если это возможно. Я могу охарактеризовать эти методы следующим образом: Для них характерны: быстрота, эффективность и результативность для относительно большого процента людей. Они предназначены для людей, которые хотят результатов в кратчайшие сроки. Интересно, что все техники работают на разных принципах, а значит, по моему мнению, в ближайшем будущем мы, вероятно, увидим комбинации техник. Заметим, что на момент публикации этой книги, вероятно, уже будут новые или усовершенствованные процессы, которые еще не упомянуты в этом списке.

По состоянию на 2003 год я рекомендую вам попробовать самые разные процессы. Поскольку ни один из них не является работающим для всех и каждого, то использование больше, чем одного процесса увеличивает вероятность того, что какой-то из них будет работать в вашем случае. А так как разные техники дают разные состояния, использование более одной техники может дать вам больше состояний. Хотя большинство пиковых состояний в общем и целом вещь хорошая, я не рекомендую широкой аудитории спешить с состояниями, описываемыми в Книге 2 до тех пор, пока они не адаптируются к состояниям, упоминаемым в этой книге. Например, как-то я работал с несколькими людьми, у которых не было опыта в этой области. Они попросили остановить процесс на полпути, чтобы привыкнуть к изменениям в том, как они проживают свои эмоции и воспринимают мир вокруг себя. Некоторые из участников семинара запросили у меня подробные описания того, что можно ожидать от состояния Пустоты, чтобы быть подготовленными к новым качествам и переживаниям. Я призываю к некоторойдержанности – примеры проблем с адаптацией в случае слишком быстрого приобретения новых состояний можно найти в книгах, посвященных духовным кризисам.

Вам потребуется также определенная избирательность. Некоторые из методов, упомянутых в этой главе, разработаны для получения особых состояний, которые, по нашему мнению, скорее всего, не являются оптимальными для широкой публики. Например, Том Браун Младший специализируется на шаманических состояниях и состояниях для выживания, что не делает его работу менее ценной. Кроме того, «отсутствие головы», описанное Хардингом (подробно рассматривается в Книге 2) – это возможно то, что вы захотите исследовать после того, как адаптируетесь к менее радикальным пиковым состояниям.

Я рекомендую обратить внимание на техники, список которых приведен ниже, и в том порядке, как они указаны. Этот список составлен исходя из предпочтения в пользу недорогих методов, при помощи которых можно получить состояния, полезные для широкой аудитории.

- Процесс «Внутренний Покой» описан в Главе 9. Этот процесс дает состояние, которое позволяет ощущать чувство внутреннего покоя и устраняет всю эмоциональную составляющую травм в нашем прошлом (что является причиной большей части наших ежедневных страданий, а также тенденции срабатывания триггеров в межличностных ситуациях). Это быстро, просто, не нуждается в повторении, бесплатно и может быть сделано самостоятельно. Однако, на данный момент процесс работает в полную силу только у 40% людей.
- «Как сотворить чудо за 15 минут» Жаклин Алдана или эквивалентный процесс. Глава 10 написана Жаклин, в ней она рассказывает о своей работе. Преимуществом ее метода является то, что он помогает прояснить желания людей и почувствовать способность испытывать больше положительных впечатлений. Его незначительным недостатком является то, что он должен практиковаться каждый день в течение короткого времени в соответствии со своим названием. Он

в первую очередь предназначен для широкой публики. Если этот метод не созвучен с вами, то вы можете воспользоваться другими техниками, подобными этой, например, теми, что предлагает Линн Грэбхорн.

- Любые из процессов из категории «сознательный выбор», такие как техника любви к себе Гая Хендрикса; техники Селигмана, ориентированные на оптимизм и счастье и т.д. Начните с бесплатных материалов. Помните, что цена и ценность – понятия разные.
- Используйте новые техники исцеления для устранения всех проблем в вашей жизни. Я рекомендую те виды терапии, которые можно самостоятельно использовать у себя дома, такие как энергетическая терапия EFT или BSFF. Это улучшит вашу жизнь и может даже в виде дополнительного бонуса даст вам одно или несколько пиковых состояний. Это также может стать хорошим решением, если другие методы в вашем случае не работают. Кроме того, мне приходилось видеть, как люди случайно исцеляли проблемы, которые блокировали их пиковые состояния.
- Процесс с использованием биологической обратной связи мозговых волн д-ра Джеймса Хардта, представляющего институт Biocybernaut. Глава 12 написана Джеймсом и посвящена его работе. В отличие от других методов этот процесс несколько медленнее (требуется неделя работы с тренажерами) и намного дороже из-за затрат на персонал и оборудование. Тем не менее, он имеет потенциал, как метод, работающий для тех людей, которым не удается получить результаты при помощи других подходов. Это также в особенности полезно для тех, кто занимается исследованием сознания.

Многие из методов, рассмотренных в этой главе, по крайней мере, те, что были разработаны в последние двадцать-тридцать лет, являются достаточно быстрыми и эффективными. Так как целью всего этого является радикальное улучшение вашей жизни при помощи одного или нескольких пиковых состояний, то если самые новейшие методы не работают в вашем случае, я рекомендую обратиться к техникам предыдущего поколения. И, как мы уже говорили, данная область так быстро развивается, что может оказаться, что методика, к которой вы решите обратиться, уже претерпела значительные изменения и была усовершенствована.

Организации, имеющие отношение к методам достижения пиковых состояний

Я должен сказать, что по крайней мере на момент написания книги мне неизвестны ни одна книга, журнал, сайт или статья, где бы резюмировались техники достижения пиковых состояний или делалась бы попытка оценить их эффективность. Несколько книг осветили малую часть этой области – например, «Сила мега-мозга» Майкла Хатчинсона, которая фокусируется на бинауральных биениях и биологической обратной связи мозга. Также журнал «Что такое просветление» является приятным ежеквартальным изданием, в котором обсуждаются некоторые из этих подходов, в особенности более традиционные, относимые к более старшему поколению.

Однако, эта ситуация может вскоре измениться. В последние несколько лет появилось несколько академических организаций, уделяющих внимание «качеству жизни». По большей части они не упоминают пиковые состояния сознания, так как не осознают возможность их достижения, а воспринимают ее скорее интуитивно. Одной из таких организаций является Международное Общество Исследования Качества Жизни Политехнического Института и Государственного Университета Вирджинии. Подобные организации продолжают появляться по всему миру, и мы находим это очень интересной тенденцией. Терминология и методы оценки и измерения, по-прежнему находятся на стадии создания в процессе развития этого движения, практически спонтанно распространяющегося по всему миру.

Другим направлением, которое заслуживает внимания, является Позитивная психология, родоначальником которой стал Мартин Селигман. Данное направление также сосредоточено на пиковых состояниях сознания, хотя согласно моим ограниченным представлениям они формулируют направление своей деятельности несколько иначе, чем это делаем мы в этой книге. Их веб-сайт www.positivepsychology.org. Я рекомендую книги Селигмана «Уроки оптимизма» и в особенности «Истинное счастье». А также книгу «Поток: Психология оптимального переживания», автором которой является Михай Чиксентмихай, занимающийся исследованиями позитивной психологии в Исследовательском Центре Качества Жизни в Клермонтском Университете.

Есть и другие организации, которые все еще находятся в стадии планирования. Например, Организация Улучшения Качества Жизни в Швейцарии. Они планируют оценивать методы исцеления и достижения пиковых состояний и надеются стать создателями потребительских отчетов в этой области. Я желаю им всем больших успехов!

Ключевые моменты

- Можно условно выделить два типа пиковых состояний: «духовные» состояния, на которых сосредоточивают внимание духовные или религиозные течения, и которые включают в себя такие фундаментальные экзистенциальные явления, как Творец или Пустота; и "шаманические" состояния, которые имеют дело с такими феноменами физического тела, как троистственный ум, а также Гайя.
- В данной работе мы условно разделили техники достижения пиковых состояний на следующие категории: практики сознательного выбора; медитативные практики; индуктивные методы; подход ум/тело; исцеление травмы и подход разрешения дуализма. Существует значительное совпадение между различными категориями, так как различные процессы могут включать в себя более одной разновидности подхода.
- Различные подходы к достижению пиковых состояний могут требовать либо непрерывной практики, например, медитативные практики; или же техника может применяться всего лишь несколько раз и давать при этом довольно стабильное состояние, не требующее регулярной поддержки, как происходит в случае с исцелением травмы.
- В последнее время появились разнообразные организации, имеющие отношение к области изучения пиковых состояний. Терминология и методы оценки в данной области все еще находятся на стадии создания. В научных кругах можно встретить разные названия работы, ведущейся в данном направлении, например: исследование "качества жизни" или "позитивная психология".

Рекомендуемая литература и веб-сайты

Peak state processes

- Jacquelyn Aldana, *The 15 minute Miracle Revealed*, Inner Wisdom Publications, 2003. See www.15minutemiracle.com. Uses manifesting and focus on purpose to move into peak states.
- H. Almaas, *The Diamond Heart Book 1: Elements of the Real in Man*, 1987. A number of follow up books are available. Their school has a website at www.ridwan.org/almaas.html.
- The Ascension process at www.ishaya.com. It uses meditation on key words.
- Hale Dwoskin and Lester Levenson, *Happiness is Free: And It's Easier Than You Think!*, Sedona Press, 2002. Their website is www.sedona.com.
- Lynn Grabhorn, *Excuse Me, Your Life is Waiting*, Hampton Roads, 2000.
- Dr. James Hardt at www.biocybernaut.com. Uses brain biofeedback.
- Gay Hendricks, *Learning to Love Yourself: A Guide to Becoming Centered*, Simon & Schuster, 1982.
- Gay Hendricks, *The Learning to Love Yourself Workbook*, Simon & Schuster, 1990. Contains a simple method to temporarily experience a loving, happy state.
- Byron Katie and Stephen Mitchell, *Loving What Is: Four Questions that Can Change your Life*, Crown Publishing Group, 2002. Their website is at www.ByronKatie.org.
- David Lang, editor, *Face to No Face: Rediscovering our Original Nature*, Inner Directions Foundation, 2000. A collection of Douglas Harding's talks and method.
- Adnan Sarhan at www.sufifoundation.org. He uses music and body postures in a technique based on Sufi traditions.
- Martin Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press, 2002. His websites at www.psych.upenn.edu/seligman and www.authenichappiness.org contain very good assessment tools for these peak states.
- Martin Seligman, *Learned Optimism*, Knopf, 1991.
- Zivorad Slavinski, *PEAT and Neutralization of Primordial Polarities – Theory and Practice*, 2002, available from www.spiritual-technology.com. His process is called PEAT and it uses energy therapies on select core issues.
- Eckhart Tolle, *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, New World Library, 1999.
- Eckhart Tolle, *Practicing the Power of Now: Essential Teachings, Meditations, and Exercises for Living the Liberated Life*, New World Library, 2001.

Popularized books on brain induction technologies (such as binaural beat and brain biofeedback)

- Michael Hutchison, *Megabrain Power: Transform your Life with Mind Machines and Brain Nutrients*, New York: Hyperion, 1994.
- Robert Monroe, *Journeys Out of the Body*, Doubleday & Company, 1973.
- Robert Monroe, *Far Journeys*, Doubleday & Company, 1987.

Life quality enhancement investigation & testing organizations

- The International Society for Quality of Life Studies at <http://marketing.cob.vt.edu/isqols/>
- The Life Quality Enhancement Organization, at www.LQEO.org.
- The Quality of Life Research Center at the Claremont Graduate University, <http://www.cgu.edu/qlrc/about.htm>.

Positive Psychology

- Martin Seligman Research Alliance, www.positivepsychology.org.
- Lisa G. Aspinwall and Ursula M. Staudinger, editors, *A Psychology of Human Strengths*, American Psychological Association, 2002.
- Mihaly Csikszentmihaly, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper Collins, 1991.
- Corey L.M. Keyes and Jonathan Haidt, editors, *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, American Psychological Association, 2003.
- Karen Reivich and Andrew Shatte, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Lifes Inevitable Obstacles*, Broadway Books, 2002.
- C.R. Snyder and Shane J. Lopez, editors, *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, 2001.

Глава 4

Модель Событий Развития, Используемая Для Получения Пиковых Переживаний, Способностей и Состояний

«Я считаю, что то, над чем мы работаем, никогда не делалось раньше, и это вызывает чувство одновременно пугающее и волнующее».

- Вэс Гайтс о работе института

Введение

В этой главе мы опишем модель событий развития, используемую ИИПС для достижения пиковых состояний, переживаний и способностей. Следующие несколько глав затем послужат расширением этой простой, базовой модели.

Люди, которые исследовали феномен исключительного умственного и физического здоровья задавались вопросом: "Что вызывает исключительное здоровье?" и, конечно же: "Что я могу сделать, чтобы достичь его?" Ответа долгое время не было отчасти потому, что вопрос содержит некорректное предположение, что исключительное здоровье является тем, над чем мы должны работать, чтобы в результате приобрести это. Правильный вопрос звучит так: "Что блокирует исключительное здоровье?", что подразумевает, что исключительное психическое и физическое здоровье является нашим неотъемлемым правом и естественным состоянием. Это, казалось бы, незначительное изменение вопроса имеет решающее значение.

Ответ на вопрос затрагивает травму и события, которые происходят до и во время родов. В утробе матери мы имеем большую часть (если не все) пиковых состояний сознания. По мере того как мы проходим через определенные критические события развития, в случае если они происходят с травмой, накапливается травматический опыт, который сохраняется пока еще в неактивированном виде. После рождения эти травмы "включаются" или непрерывно стимулируются, и мы теряем состояния и способности, обладание которыми является нашим правом от рождения. Подразумевается, что исцеление этих основных событий развития приведет к пиковым состояниям сознания, и для большинства людей это именно так и есть. Эта модель также предполагает еще один способ приобретения пиковых состояний, который также работает - ослабить или устраниć механизмы стимуляции травмы, которые приобретаются при рождении. Эти механизмы описаны в Книге 2.

Наконец, существуют и другие механизмы, которые блокируют пиковые состояния сознания у некоторых людей. Это область наших текущих исследований, чemu посвящена Книга 3.

Наше понимание пиковых состояний было протестировано самым наилучшим образом – посредством наблюдения работают ли процессы, основывающиеся на теории. Я хочу это подчеркнуть – мы разработали теорию и затем методы ее применения. Я не могу выразить, насколько я был приятно удивлен, когда выяснилось, что они работают именно так, как я предполагал! Чтобы продемонстрировать обоснованность нашей теории, мы включили в Главу 9 этой книги наш быстрый, простой и эффективный процесс Внутренний Покой. Другие примеры применения нашей модели для приобретения пиковых состояний, переживаний и способностей разбросаны по всем книгам этой серии.

История Гранта Новый Подход к Пониманию Пиковых Состояний

Как вы узнали из Главы 2, я потерял свое пиковое состояние Путь Красоты, когда мне было 29. С годами мое здоровье ухудшилось до такой степени, что я едва не умер. Я уже изучал различные духовные техники, чтобы восстановить свое пиковое состояние, и эта болезнь толкнула меня также начать изучать

физические и эмоциональные методы исцеления. Я обнаружил, что эти духовные практики не оказывали никакого влияния на мою болезнь, несмотря на убежденность моих учителей в обратном. Я чуть не умер прежде, чем мой друг смог исцелить меня, используя модифицированную версию холотропного дыхания. Оказалось, что причиной моей болезни было огромное отчаяние, которое я испытал в возрасте 29 лет, вместе с неосознанным решением, что я никогда не смогу иметь в жизни то, что я хотел, и что не было никакого смысла продолжать жить. Эти чувства были полностью вне моего осознания к моему сильнейшему удивлению. Их высвобождение привело к исчезновению болезни за считанные недели.

Этот опыт заставил меня осознать важность эмоционального исцеления. Примерно шесть месяцев спустя радость жизни стала покидать меня несмотря на мое исцеление в ситуации, когда я был близок к смерти. В конце концов я понял, что бессознательно задал себе вопрос: "Если бы я действительно любил себя, что бы я сделал?" Примерно через месяц, пришел ответ, что я бы исцелил все, а не только то, что было убивало меня. Но как это сделать? Я начал работать с целителем и другом, который спас мне жизнь, Шило Бомом, а также с Роном Мидом, целителем, которого я встретил на конференции шаманов в начале того года. Моя интуиция говорила, что травма была ключом к исцелению, и оба Рон и Шило были сосредоточены на травмах. Я не знал никаких других методов, которые были бы достаточно эффективными для того, что я хотел, поэтому я использовал то, как Рон видел травмы (он видел их в виде внеглесных травматических образов), и в результате разработал технику Исцеления от Всего Сердца. Моя интуиция подсказывала мне, что травма была ключом к пиковому состоянию, которое я пытался восстановить. Как ни странно, практически все, кого я знал, пытались убедить меня, что я ошибаюсь. Даже данные, накопленные теми, кто работал с травмой (например, Праймал Институт и Станислав Гроф), казалось, не соответствовали этой идеи. Было очень трудно устоять против моих собственных сомнений и настойчивых друзей, которые пытались наставить меня на путь истинный. Во многих случаях мне приходилось прекращать эти дружеские отношения, чтобы следовать своим собственным путем. После того как я исцелил себя, продолжать стало легче и проще. По мере своих экспериментов я переживал все более и более необычные духовный опыт и состояния. Я вошел в состояние, в котором ощущал свет внутри себя, и обнаружил, что теперь я мог получить доступ к моментам, предшествовавшим рождению, по желанию. Вскоре я оставил всех своих учителей позади и вступил на новую территорию.

Однажды, во время травматического финала личных отношений, я потерял внутреннее свечение и больше не мог продолжать свои исследования. Поэтому я обратился к тем, кто имел эту утраченную мною возможность, и использовал их в качестве испытуемых, чтобы продолжать свою работу. Работа не могла бы быть проделана без участия этих очень смелых волонтеров, в частности: Кейт Соренсен, Вэса Гайтса, д-ра Деолы Перри и д-ра Мэри Грин. Мы наконец справились с основной проблемой. В результате все, о чем я слышал или читал вдруг встало на свои места. Это было одним из пиковых периодов в моей жизни! Я наконец понял, что было причиной пиковых состояний и опыта.

Когда мы читаем книги, подобные этой, то часто не ощущаем боли и борьбы, через которую прошли люди, чтобы сделать свои открытия. В нашей работе были моменты триумфа и времена глубокой боли и страданий, по мере того как мы медленно прокладывали свой путь в неизвестность. Вэс Гайтс делится своим опытом ниже.

Я впервые встретил Вэса в Виктории, Британская Колумбия в 1996 году. Поскольку у него было состояние Внутреннего Света и опыт в шаманизме, я убедил его работать со мной, исследуя мои идеи о пиковых состояниях сознания и событиях развития. Он был тем, с кем мы разделяли огромное волнение, совершая прорыв за прорывом. Одним из самых ярких моментов нашей совместной работы было проведение семинаров по передовым техникам исцеления, которые мы проводили совместно с Кейт Соренсен, д-ром Перри и д-ром Грин за пределами Солт Лейк Сити, штат Юта. Наконец, однако, Вэс счел, что этого для него достаточно. Наша дружба остается неизменной, но его участие в этой исследовательской работе завершено. Вот его история:

История Вэса Гайтса "Смерть Внутри Монолита" или "Почему Я не Могу Так Больше"

Я был подопытным кроликом № 2. Мы начали с самых ранних моментов физического существования человека. Было два компонента этого исследования - сперма и яйцеклетка. Жизненное путешествие спермы довольно короткое, оно начинается, когда сперма появляется в отце ребенка, и заканчивается смертью сперматозоида в момент зачатия. Для яйцеклетки существование начинается в утробе бабушки, когда у плода, который станет матерью, развивается яйцеклетка, которая станет вами.

Я помню свое возвращение к моменту физического формирования яйцеклетки, когда я обнаружил себя в светящейся темноте, через которую распространялись длинные медленные волны

чего-то, что я не мог идентифицировать. Теперь, когда я пишу это, я понимаю, что они двигались в направлении физической манифестации (проявленности). Я перемещался на одной из этих волн в физическую реальность, став яйцеклеткой. Затем мы работали с травмами сперматозоида и яйцеклетки по отдельности. Как вы можете себе представить, яйцеклетка имеет намного больше травм, чем сперматозоид, потому что ее жизнь в сотни раз дольше, чем жизнь сперматозоида, и потому, что яйцеклетка проходит через травмы, возникающие во время внутриутробного созревания и рождения матери.

Мы проложили свой путь через ряд травм, связанных с развитием, вплоть до травмы смерти сперматозоида. Это совершенно удивительное явление: для спермы это смерть, а для яйцеклетки оно является одновременно завершением и вторжением. Травма, переживаемая сперматозоидом, как смерть, перемещается в яйцеклетку, когда ум сперматозоида сливается с умом яйцеклетки. (Если бы это было просто поглощением сперматозоида яйцеклеткой, как проглатывание пищи, например, то травма не продолжала бы существовать в развивающемся организме.)

Зачатие было для меня самой большой травмой на тот момент. Тогда я впервые почувствовал себя умирающим внутри «монолита»... Около 25 лет назад я познакомился с научно-фантастическим сюжетом, который был построен вокруг открытия безликого монолита на дальней стороне Луны. Астронавты, найдя его, в конце концов обнаружили, что можно было попасть внутрь через, казалось бы, непроницаемую стену. Однако, когда они вошли внутрь, то были убиты какой-то неведомой силой и отправлены обратно на Землю. К счастью, эти люди могли быть реанимированы.

Такова природа человека - исследователи захотели узнать, что находится внутри монолита, они послали туда волонтеров, чтобы найти ответ на вопрос. Было обнаружено, что определенные шаги внутри монолита, могут оказаться смертельными, а другие позволяют продолжить движение.

Цель заключалась в том, чтобы составить карту внутреннего пространства монолита. Исследователи погибли и были отправлены обратно на Землю, где их удалось воскресить, после чего им было предложено внести свой вклад в составление карты.

Я не помню, каким был исход этой истории, но я хорошо помню, что никого не удалось уговорить войти в монолит и погибнуть более трех или четырех раз. Параллель между этой историей и моим путешествием через события развития человеческого существа должна быть очевидна; за исключением того, что я не умирал в буквальном смысле от травм, полученных сперматозоидом, яйцеклеткой и плодом, а чувствовал, как меня разрывало эмоционально или духовно. Еще одно сходство в том, что я не могу больше испытывать эти травмы. Однако, как и добровольцы, которые помогли составить карту монолита, я надеюсь, что боль, которую я испытал, не должна быть вновь испытана всеми, кто совершает это путешествие.

Есть несколько других травматических переживаний в процессе роста оплодотворенной яйцеклетки до момента ее превращения в жизнеспособного младенца. Они включают в себя имплантацию, первое клеточное деление, любые воздействия на плод в результате опыта матери и само рождение. Опыт рождения включает в себя, вероятно, тяжелейшие травмы большинства человеческих существ за всю их жизнь – момент, когда они получают команду «отделиться от матери», первые схватки; продвижение по родовым путям; смерть плаценты и первый шок от внешнего мира, включая существование других людей и холода. Это было для меня смертью в монолите.

После проживания этих событий, которое подчас сопровождалось интенсивной болью, я понял, что я смогу теперь справиться с любой духовной или травматической коллизией. В то же время после многократного умирания в монолите, я обнаружил, что не могу больше продолжать эту исследовательскую работу. Теперь для меня представляет ценность то, что я могу привнести в работу другого рода. В данный момент это преподавание и целительство в традиции Тома Брауна Младшего, преподавание и практика EFT и применение концепции наставничества в духе Джона Янга и Школы дикой природы (национальная некоммерческая экологическая организация).

Если бы я знал, как это будет, я не знаю, согласился ли бы я участвовать. Но, оглядываясь назад, я могу сказать, что этот опыт имел огромное значение для меня лично. Он чрезвычайно углубил мое понимание жизни с духовной точки зрения, сделал меня сильнее, и я стал испытывать большее сострадание к себе и всем людям.

Концепция теории и модели

Когда кто-то создает модель, он надеется свести все то, что ранее было похоже на огромное количество несвязанных между собой данных, в одну базовую структуру. Хорошим примером является революция Коперника. Вплоть до этого момента люди смотрели на ночное небо и видели очень сложное движение звезд, планет и Луны. Попытки моделировать это движение приводили к абсурдным результатам. Предполагалось, что Земля находится в центре Вселенной, и это привело к неспособности видеть простоту структуры или предсказывать неизвестные на тот момент явления. Но как только появилась правильная теория, согласно которой солнце находится в центре, задача предсказания

движения звезд и понимания разницы между движением звезд и планет стала тривиальной. Ключевыми здесь являются следующие моменты: 1) правильная модель объясняет все данные, и 2) правильная модель позволяет предсказать существование еще неоткрытых явлений.

Все большая детализация модели позволяет включать в нее все более и более тонкие явления. Для приблизительных результатов подходит простая модель, для более точных расчетов должны быть учтены мелкие детали.

Выбор, с какой моделью работать, зависит от того, к какой точности вы стремитесь. В нашем предыдущем примере движение планет на уровне простейшей модели изображается в виде шаров, движущихся по кругу вокруг солнца. Если необходимы более точные результаты, то в модели учитывается эллиптическая форма орбит.

Еще один способ взглянуть на концепцию моделирования – использовать в качестве примера арифметику. У нас есть модель процесса, как складывать цифры – было бы намного сложнее, если бы мы должны были запоминать все возможные комбинации, не так ли? Вместо этого у нас есть простая модель, которая позволяет нам делать это быстро.

Ключ к пониманию нашей работы заключается в предположении, что существует относительно простая базовая модель, которая объясняет все, что происходит, которая включает в себя физические данные; духовные переживания; результаты, полученные в результате шаманических практик – т.е. все. На самом деле, если есть что-то, что не может быть включено в модель, это заставит нас пересмотреть модель, проверить наличие ошибок или ее незавершенность. Если вы знакомы с психологией или духовностью, вы знаете, что обычно все происходит совсем не так – каждая из моделей включает в себя какую-то часть проблемы и игнорирует остальную часть рассматриваемой области. Это подобно примеру со слепцами, который мы упоминали во введении – слепцы ощупывали слона и рассказывали другим, что слон похож на змею, если прикоснуться к его хоботу, на столб, если касаться его ноги и так далее. Хуже того, слепцы спорили и игнорировали друг друга! Мы не хотим уподобляться им – итак, какие по вашему мнению области не объясняет модель событий развития?

Новые модели часто принимаются, когда они на самом деле позволяют предсказать феномены, которые еще не были открыты, или разработать практические методы, которые действительно работают. Например, теория относительности Эйнштейна в конце концов была принята, потому что было предсказано явление, которое никогда раньше не наблюдали – изгиб луча света, проходящего в непосредственной близости от Солнца. Доказательство было найдено через несколько лет, после того как он сделал это предположение. До того никому не приходило в голову пытаться обнаружить это явление, так как ни одна из других моделей не выдвигала подобного предположения.

Таким образом, мы также проверяем свою модель, пытаясь найти доказательства странным, неожиданным, никогда прежде не наблюдавшимся явлениям, которые предсказывает наша модель (потому что никто не подозревает, что такие явления существуют). Например, простая модель Исцеления от всего сердца предположила, что слепые люди имеют «визуальные» образы травмы, и пару лет спустя психолог Кеннет Ринг написал об этом феномене. Таким образом, я призываю вас подумать, какие явления предсказывает модель событий развития из тех, которые не были известны раньше просто потому, что никто их не искал?

Понимание концепции травмы

С эмпирической точки зрения травма – это событие, которое прожито организмом не в полной мере. Реакция на это событие сохраняется и воспроизводится в моменты, когда вызываются ощущения, сходные с оригинальной травмой. Хотя травма обычно сопровождается болезненными ощущениями, к удивлению многих людей некоторые травмы могут быть связаны с приятными ощущениями. Это происходит, когда приятное чувство зашкаливает; или если оно возникает в тот момент, когда возникла травма, в результате чего формируется ассоциация. Тем не менее, это травма, когда происходит «залипание» реакции на ситуацию, и затем будущие события запускают ее вне зависимости от текущей ситуации.

Например, когда мышь видит тень ястреба и прыгает вправо, спасая свою жизнь, скорее всего, у нее возникает травма, так как она напугана почти до смерти. В будущем, когда возникает подобное ощущение, мышь будет прыгать вправо, независимо от того, хорошая это идея или нет в данный момент, потому что так ей велит травматическая реакция. С биологической точки зрения в целом это хорошая стратегия для мышей, обеспечивающая выживание большинства. Но для человека механическая заученная реакция на травму неприемлема в нашей гораздо более сложно устроенной жизни.

Хотя в нашем понимании травма ассоциируется с каким-то периодом времени, в действительности травма состоит из дискретных моментов, которые часто образуют цепочку травматических моментов, связанных похожими ощущениями. Некоторые виды терапии используют этот факт в исцелении, примером могут служить телесная терапия Гая Хендрикса, TIR Фрэнка Гербоуда и мое собственное Исцеление от всего сердца. Альтернативное определение травмы: любой момент

времени, когда организм сохраняет внетелесный образ. Это определение используется в Исцелении от всего сердца в качестве ключа к процессу исцеления.

Это событие может быть связано с повреждением или с другими видами воздействия, которые не являются очевидно травматическими. Трансгенерационная травма, неправильно понятая команда Гайи, конфликты с идентичностями тройственного ума – все это примеры более тонких причин травмы, которые описаны в Книгах 2 и 3. Травма также может привести к еще большей травме, когда благодаря ей человек попадает в ситуацию, которая в свою очередь создает очередную травму. Хорошо известными примерами этого являются проекции и повторяющиеся дисфункциональные паттерны.

Травма может быть определена еще более фундаментальным образом. В состоянии сознания, которое мы называем "Обширность", травма может быть увидена как искривление или искажение в среде, которая лежит в основе физического существования. В Книге 3 подробно рассказывается о том, как это использовать для исцеления.

После исцеления травматический момент утрачивает свое влияние на настоящее, и в действительности травма больше не вызывает ни отрицательных, ни положительных ощущений при воспоминании.

Модель Событий Развития для Пиковых Состояний, Переживаний и Способностей

В действительности это очень простая модель, которая объясняет все данные, связанные с пиковыми состояниями, переживаниями и необычными способностями. В игру вступают три элемента: 1) наличие травмы, 2) критические события развития в утробе матери, и 3) формирование «ложного» Я при рождении, которое дает людям ощущение кожной границы (описывается в Книге 2). Здесь мы будем игнорировать другие факторы, которые не являются доминирующими и которые рассмотрены в Книгах 2 и 3.

Проще говоря, в определенные моменты каждого из событий развития, сопровождающих наш рост (в первую очередь в утробе матери и в яичниках и яичках родителей), имеет место духовный опыт и проявляются пиковые способности и/или пиковые состояния. Примерами таких событий развития являются зачатие и имплантация. (Даже если эти события часто называют "стадиями развития" плода, в этом тексте мы будем называть их "событиями развития", чтобы подчеркнуть, что ключевые моменты, которые инициируют новый этап, являются очень краткими по продолжительности.) Если ключевое событие развития проходит без травмы, то после рождения мы обладаем особым духовным опытом, состоянием или способностью. Некоторые виды состояний и способностей могут проявиться только после определенных событий развития.

Если в момент критического внутриутробного события происходит травма, то плод все еще по большей части будет иметь состояние или способность. Однако, во время рождения происходит активация травматических реакций, записанных в «истории» плода. В частности, реакции на травмы, которые произошли во время событий развития, которые были важны для данных состояний/способностей, в результате чего организм ребенка будет функционировать не так, как это было задумано. Естественные действия ребенка заменяются травматическими реакциями. И состояние/способность утрачивается. Причина этого рассматривается в Книгах 2 и 3.

Этот принцип не очевиден, потому что до недавнего времени не было методов, при помощи которых можно было бы легко получить доступ к внутриутробному опыту. Кроме того, поскольку влияние этих внутриутробных событий развития не было признано исследователями, эти события наблюдали только биологи. Те немногие виды терапии, которые могут получить доступ к внутриутробному опыту, вообще не рассматривают события развития. Если говорить о событиях развития, то я рекомендую работу психотерапевта Уильяма Эмерсона, который, насколько я знаю, до сих пор не совершил концептуального прорыва в отношении пиковых состояний, но весьма близок к нему.

Модель событий развития объясняет, почему существуют разные пиковые состояния. Различные события развития дают различные типы состояний из-за определенных изменений организма. Во-вторых, некоторые состояния выстраиваются на базе более ранних состояний, по мере того как организм, развиваясь, становится более сложным. Таким образом, некоторые состояния приобретаются легко, потому что для этого необходимо лишь одно или два события развития, пройденные с минимальной травмой. Другие состояния зависят от бестравматичного прохождения целого ряда сложных событий и поэтому в целом встречаются гораздо реже. В-третьих, некоторые люди имеют только частичные состояния или же нестабильные, так как соответствующее событие развития не было полностью свободно от травмы. Текущие обстоятельства могут активировать более или менее сильный травматический материал, отчего состояние может стать неполным.

Следствия из Модели Событий Развития: Приобретение Постоянных Состояний

Какие выводы следуют из этой модели? Первое, что приходит в голову - если мы вернемся к определенным событиям развития и исцелим их, то мы должны получить соответствующее этим событиям состояние сознания. Второй вывод из модели заключается в том, что исцеление событий развития может дать постоянные пиковые состояния или способности. Для большинства наших клиентов этот подход работает! В этом отличие от других процессов, которые в основном пытаются смягчить реакцию на травму и поэтому должны практиковаться на постоянной основе.

Это потрясающий результат, потому что это означает, что если вы хотите получить определенное состояние или способность, или духовный опыт, вы можете пойти в соответствующий критический момент развития и исцелить его - эти моменты развития одинаковы для всех. Если вы знаете, какие именно это события развития, а также способ, как туда добраться и исцелить их, в большинстве случаев клиент очень быстро получает желаемый результат. Это очень, очень просто. В ходе нашей работы мы обозначили множество этих ключевых моментов развития, но я предполагаю, что вами еще будут обнаружены новые.

Травмы, которые не связаны с этими критическими событиями внутриутробного развития, в общем, не влияют на состояние человека. Единственное исключение, которое мы видели, это так называемая «доминирующая травма». Это некая проблема в жизни клиента, которая имеет такое огромное влияние, что, когда мы проводим с ним процесс, чтобы вызвать пиковые состояния, ничего не происходит до тех пор, пока доминирующая травма не будет исцелена. После чего он входит в целевое состояние. По моим оценкам эта проблема встречается менее, чем у 10% людей.

Понимание того, как взаимосвязаны травмы, важно для использования техники, которая дает пиковые состояния. Для тех из вас, кто не имеет опыта использования регрессивных методов терапии, таких как TIR или WNN (Исцеление от всего сердца), я поясню. Мы знаем из использования этих и других техник, что травмы, связанные со сходными ощущениями, "компонуются" вместе. Более поздние травмы, как правило, являются травмами только потому, что первая травма распространяет свое влияние на текущую ситуацию. Любой травматический материал, объединенный схожими ощущениями, был назван доктором Станиславом Грофом «системами конденсированного опыта» (СКО). Терапевты используют этот принцип в своей практике, чтобы сэкономить время, так как было обнаружено, что исцеление самой ранней травмы приводит к исчезновению более поздних без необходимости тратить время на их исцеление. Однако, есть исключение из этого правила. Если более поздняя травма также включает в себя физические повреждения, она должна исцеляться как отдельная травма. Таким образом, мы должны быть в состоянии находить и исцелять подобные травмы. К счастью, они не слишком распространены, большинство пострадовых травм по своей природе являются эмоциональными, а не физическими.

Пример:

Многие духовные традиции используют различные техники, чтобы получить доступ к тому, что можно было бы назвать Богом или Творцом. Оказывается, что во время некоторых моментов развития, таких как зачатие и имплантация, осознание Творца встраивается в организм, становящийся более сложным. Таким образом получается, что вы можете получить опыт, связанный с Творцом, если вернетесь к соответствующим моментам развития. Оказавшись там, если вы исцелите его полностью, вы сможете получить доступ к этому духовному состоянию/способности. После того как вы исцелите все связанные с этим травмы, вам больше не нужно будет возвращаться в прошлое, к этому моменту развития, чтобы получить доступ к состоянию/способности, так как теперь это будет постоянно доступно для вас.

Пример:

Один из способов осознать все ваши прошлые (и будущие) жизни заключается в том, чтобы вернуться в момент, когда яйцеклетка покидает яичник, и исцелить соответствующую травму. Это подробно рассмотрено в Главе 7.

Позвольте мне подчеркнуть это еще раз - мы не должны исцелять все, чтобы получить желаемые способность/опыт/состояние, нам нужно только исцелить пару «правильных» травм! И эти травмы происходят в определенные моменты развития, которые одинаковы для всех. Это является основой методик Института Исследования Пиковых Состояний Сознания. Конечно, в некоторых случаях ситуация осложняется травмами, полученными в более позднем возрасте, например, в момент рождения, которые действуют как дополнительные блоки. Тем не менее, их не так много, как можно было бы ожидать, т.к. если вы устранили ключевую травму, последующие травмы устраняются автоматически за исключением травм, связанных с физическими повреждениями.

Как Модель Событий Развития Объясняет Данные, Полученные в Результате Наблюдений

Прежде всего, как данная модель объясняет данные о том, каково количество людей, находящихся в естественных пиковых состояниях? Относительно простые состояния, такие как Путь Красоты, связаны только с одним или двумя событиями развития и могут быть встречены примерно у 8% людей. Другие же состояния требуют успешного завершения ряда событий развития. Согласно статистике, маловероятно, что человек может пройти через какой-либо этап развития без травмы. Чем «выше» состояние, тем больше событий развития должны пройти без травмы. В результате вероятность появления людей, имеющих такие состояния, стремится к нулю. (В Приложении А приводится оценка вероятности возникновения состояний.)

Согласно модели любое событие развития происходит с травмой или без нее. Вы можете себе представить, что количество людей, не имеющих травм, блокирующих пиковые состояния, весьма мало. Аналогия может сделать это более наглядным. В пинболе шарик очень редко добирается до конца, не задев одно из препятствий (травмы этапов развития). С чем большим количеством препятствий вы столкнетесь, тем меньше способностей и состояний у вас будет, при этом имеет значение, какие препятствия вы встречаете на своем пути - некоторые из них дают вам много штрафных очков, другие - гораздо меньше...

Теперь давайте усложним модель, чтобы сделать ее более точной. Реальность такова, что человек может на протяжении недели входить и выходить из пикового состояния, потому что травма соответствующего события была относительно небольшой, и/или внешние обстоятельства ее не активировали. Таким образом для большей точности можно усложнять нашу простую модель, включая в оценку вероятности тот факт, что если травма незначительная, то она не приведет к постоянной потере состояния, что и было включено в Приложение А.

Теперь давайте посмотрим, как наша модель объясняет все эти техники для достижения временных шаманических или духовных пиковых состояний, или переживаний, которые я описывал в Главе 3. Как это работает? Напомним, что блоком на пути к пиковым состояниям или способностям является травма. Если вы используете процесс, который расслабляет и не активирует травму, то состояние возникает автоматически - потому что это ваше естественное состояние, ваше право по рождению! Вы созданы таким образом, чтобы иметь доступ к пиковым состояниям и жить в самом «высоком» из возможных состояний. Таким образом, расслабляющие техники позволяют человеку временно иметь состояние до тех пор, пока не закончится расслабление, и вновь не активируется хранящийся в теле травматический материал (который говорит организму, что ему не следует находиться в своем естественном свободном от напряжения состоянии).

Эта модель также объясняет, почему некоторые люди обнаруживают, что определенные духовные или шаманские практики работают, а для остальных все заканчивается тщетными усилиями. Этим людям либо удается чрезвычайно хорошо расслабиться, либо их травмы довольно незначительны, и они в любом случае очень близки к пиковому состоянию. Подавляющее большинство людей не в состоянии успешно использовать эти методы, так как у них события развития сопровождались более или менее серьезными травмами. Если это ваш случай, никакое количество медитаций или чего-то подобного не поможет. Вы либо шаман или духовный учитель по своей природе (т.е. у вас слабая травматика), или нет. В первом случае вы уже в правильном состоянии и нужно только научиться, как его использовать, и вы можете успешно использовать эти техники, чтобы оставаться в правильном состоянии. Таким образом, количество людей, которые имеют или могут получить больше «продвинутых» состояний и способностей (то есть у них целый ряд критических событий развития произошел без травматики) очень мало.

А как насчет тех «духовных чрезвычайных ситуаций», которые я упомянул в Главе 1? С точки зрения нашей модели люди могут пройти через ужасающий опыт на их пути к пиковому состоянию, потому что, как правило, активируются тяжелые травмы, связанные с событиями развития. Так как широкой аудитории не приходилось сталкиваться с внутриутробными или более ранними травмами, и большинство ее представителей незнакомо с преимуществами новых видов терапии - они просто терпят, надеясь, что это пройдет. Другой вид духовного кризиса происходит, когда человек теряет пиковое состояние. Как я уже говорил, это может ощущаться, как изгнание из рая, вызывая депрессию и суицидальные чувства. Это обычно происходит, когда активируется ранее подавлявшаяся травма события развития, в результате чего блокируется пиковое состояние. Другие причины этой проблемы рассматриваются в Книге 3.

При помощи нашей модели мы можем также объяснить, как работают шаманские методы, такие как вижн квест, игра на барабанах или использование наркотических веществ. Они временно отключают некоторые из травматических реакций, и человек переходит в более пиковое состояние. Практикующий часто не осознает этого, потому что он может одновременно проживать самый разный опыт на различных уровнях своего существования. Примерами различных уровней сознания, переживаемых на

собственном опыте, могут служить Творец или Пустота, а также Священное или Гайя, рассмотренные в Книге 2. Довольно часто при использовании подобных техник приходится сталкиваться с неисцеленными травмами, что зачастую ведет к непростому и болезненному опыту, который, будучи неисцеленным, может перепроявляться снова и снова.

Пример:

Хэнк Вессельман в своей книге «Путник духа» описывает ощущение давления, когда его сознание смещается вперед. Хотя может быть несколько объяснений, скорее всего, это связано с соответствующей внутриутробной травмой, которая каждый раз активируется.

Другие Типичные Блоки Пиковых Состояний

Если мы хотим еще усложнить нашу модель, чтобы еще больше увеличить ее точность, мы можем рассмотреть типы травм, происходящих на различных этапах развития. Травма может оказаться достаточно серьезной, например, если тот или иной орган не развивался должным образом, или возникла "дыра", или произошло вмешательство структуры ума, называемой Будда и т.д. (пояснения новых терминов можно найти в Руководстве по базовому Исцелению от всего сердца) В таких случаях вероятно потребуется использовать WHN, которое больше направлено на такого рода проблемы, чем такие простые процессы, как EFT или TAT.

Кроме того, мы знаем, что травма очень раннего ключевого события развития (описывается в Главе 6) предрасполагает человека к сбоям в ходе большинства последующих событий развития. Мы обнаружили это на примере нескольких наших волонтеров, которые имели проблемы почти со всеми событиями развития. То что они выжили - настоящее чудо. Мы обнаружили несколько травм такого рода и начали с их исцеления, что затем сделало наши процессы гораздо более эффективными.

В Книге 3 мы будем рассматривать то, как исцелить одну из самых важных причин, почему яйцеклетка, сперматозоид и плод получают травмы во время событий развития – так называемые приобретенные трансгенерационные травмы по отцовской или материнской линии.

Иногда отец или мать неосознанно оказывают влияние на этапы развития сперматозоида, яйцеклетки или плода. Могут произойти механические повреждения, отравление, попытки совершения абортов, травмы, полученные в результате секса во время беременности и так далее. Мы рассматриваем это более подробно в Книгах 2 и 3. У нас есть некоторые доказательства того, что обратное так же верно - мать и отец, находящиеся в каком-либо пиковом состоянии, бессознательно содействуют развитию сперматозоида, яйцеклетки и плода без травм. Интересно, что пиковые состояния и способности часто передаются в семьях. Здесь срабатывает рассмотренный механизм или отсутствие вмешательства трансгенерационных травм. Очевидно, это означает, что матери могут сделать упреждающие изменения путем улучшения их собственного состояния, чтобы помочь своим еще нерожденным детям.

Наконец, вы можете заметить, что возвращаясь к плоду, сперматозоиду или яйцеклетке, вы можете оказываться в пиковых состояниях, хотя травма основных моментов развития еще не были исцелены. И затем после рождения вы (как практически каждый из представителей вида млекопитающих) теряете пиковые состояния. Есть несколько причин для этого. В период внутриутробного развития плод, как правило, ощущает себя в безопасности, и в целом отпускает свои травматические реакции за исключением моментов, когда он вновь подвергается травмированию. В момент рождения происходит активация более ранних травм. Все начинается еще до первой схватки. В Книге 2 вы узнаете гораздо больше об этом, и почему это так травматично, а сейчас вы можете просто отправить это в свое сознание.

"Музыка" во Время Событий Развития

Каждое событие развития сопровождается определенного рода "музыкой", которая может быть услышана во время регрессии к событиям, предшествующим рождению.

Хотя физически этой музыки нет, и это может быть описано как нахождение на определенном «духовном» уровне, некоторые виды акустической музыки хорошо имитируют духовную музыку. На самом деле, "музыка" событий развития, вероятно, дарит вдохновение многим музыкантам.

Мы включили это наблюдение в наши процессы. Чтобы помочь клиенту получить доступ к определенному событию внутриутробного развития, мы выбираем музыку, которая похожа на ту, что «звучит» в этот момент. К счастью, для любого из событий развития "музыка" одинакова для всех.

Кстати, существует понятие "музыка сфер" из древнегреческой традиции, но это связано с архетипами и не имеет отношения к "духовной" музыке, которую я описываю выше. Музыка сфер не имеет гармонии, каждый звук полностью независим от всех остальных.

Пример:

Это наблюдение о существовании музыки событий развития также может помочь понять, почему такие методы, как холотропное дыхание требуют использования некоторых видов музыки для того, чтобы быть эффективными. Опытный практик может руководствоваться интуицией в выборе музыки, а иногда клиент просто знает, что определенная музыка будет полезна.

Пример:

Нам в своей практике приходится встречать клиентов, которые вдруг обнаруживают, что их привлекает определенная музыка. Это часто может быть потому, что травма события развития пытается войти в их сознание - музыка, на которую они ориентированы, может быть близким аналогом "духовной" музыки соответствующего момента развития.

Сложности Обнаружения Соответствующих Событий Развития На Практике

В нашей исследовательской работе мы регрессируем к внутриутробному состоянию и ранним событиям развития, чтобы увидеть, с какими пиковыми состояниями, способностями или опытом они связаны. Или мы начинаем с целевого пикового состояния и пытаемся найти соответствующие моменты развития. Очевидно, что первое крупное препятствие заключается в том, чтобы найти моменты, которые имеют отношение к состоянию, которое мы хотим приобрести. Однако существуют и другие трудности, которые неочевидны.

Во-первых, когда вы или ваш клиент регрессируете к данному событию, вы заново переживаете то, что тогда происходило. В этот момент большинство терапевтов предполагают, что случилось то, что должно было случиться с травмой или без травмы. Однако, на самом деле если вы используете мощные виды терапии, такие как WNH, когда вы исцеляете эти травмы, вы обнаруживаете, что ваш прошлый опыт изменился. Часто основные изменения события происходят только после того, как устраняется последняя травма. Во время наших экспериментов мы снова и снова возвращались к временному интервалу события развития, все больше исцеляя его с каждым разом. При этом каждый раз происходит все больше изменений. Другими словами, каждый раз, когда мы будем использовать терапию для исцеления одной и той же травмы, будет происходить что-то новое. После нескольких повторов иногда бывает трудно себе представить, что это было то самое событие развития! Это изменение опыта является тем, чего некоторые исследователи не ожидают.

Вторая проблема еще более странная и относится к пиковым состояниям, зависящим от последовательности событий развития. Если более ранние критически важные события развития не сделаны правильно, то исследуемое вами событие изменится только незначительно. Потенциально возможный результат не будет получен. Вместо этого, вы получите частичный результат независимо от того, сколько усилий потратите на исцеление. Таким образом, работа с более ранним событием развития сначала (если вы знаете, что это за событие) может позволить более позднему событию прийти к другой развязке. Это можно наблюдать, если сначала попытаться исцелить более поздний этап, затем более ранний, и затем возвращаясь к более поздней стадии, вы увидите большие или другие изменения, которые будут происходить без какого-либо дальнейшего исцеления. Конечно, некоторые пиковые состояния/опыт/способности обусловлены только одним событием развития, и травмы более ранних этапов развития не оказывают на них влияния.

Суть в том, что работа по нахождению событий и реализации их полного потенциала очень сложна. Наличие карты событий и знание того, что должно произойти, экономит огромное количество времени, свое время нам этого очень не хватало!

Использование Различных Видов Травмоисцеляющей Терапии

Сейчас существует целый ряд мощных видов терапии, позволяющих исцелять события развития. Мы адресуем вас к списку литературы и веб-сайтов в конце этой главы и к нашему собственному руководству по базовому WNH.

Вероятно, главным камнем преткновения использования подобных техник в данном случае является регрессирование клиента к правильному событию развития. В Главе 9 мы покажем метод, позволяющий обойти эту проблему. Вторым серьезным блоком является то, что, если терапевт не знает, что должно произойти на данном этапе, то часто он останавливает процесс исцеления слишком рано, до того как произойдут более радикальные изменения.

Еще одна проблема некоторых видов терапии заключается в том, что травматическая реакция может возвращаться. То есть, вы можете устраниТЬ травму на одном уровне, но позднее какие-то жизненные обстоятельства могут вновь активировать ее. Это немного напоминает замазывание опечатки корректирующей жидкостью, стоит ее стереть, как опечатка (травма) появляется вновь. В общем, энергетические терапии, такие как Терапия мысленного поля (TFT) или Техника Эмоциональной

Свободы (EFT) попадают в эту категорию. Тем не менее, эти методы очень полезны, отличаются быстротой и простотой, и не так часто сопровождаются откатами, поэтому мы используем их во многих наших процессах.

Одна из причин, почему результаты некоторых техник не являются обратимыми, заключается в том, что, исцеляя травму, они на самом деле изменяют прошлое. TIR и WHN являются примерами такой меняющей прошлое терапии. К счастью, любой способ исцеления, который устраняет травматическую реакцию, также дает желаемый результат, даже если он не изменяет прошлое. EFT является примером терапии, которая не меняет прошлое, но в большинстве ситуаций хорошо работает для наших целей. Эта концепция изменения прошлого находится за пределами границ существующей культурной парадигмы, конечно, но она становится актуальной в случаях переживания определенного «продвинутого» опыта, описанного в последующих главах. Более полное эмпирическое понимание феномена изменения прошлого можно получить при прочтении главы, описывающей Шаманические Сфера в Книге 2.

Пример:

При переживании опыта прошлой жизни, иногда можно обнаружить, что есть возможность изменить ход событий или вступить в контакт с человеком, который может изменить ход событий. Хотя кто-то может утверждать, что нет никакого способа доказать, что это на самом деле возможно, верно также и обратное - наши прошлые жизни тоже могут вступать в общение с нами и влиять на наш выбор. Последнее может происходить весьма неожиданно. Хэнк Вессельман описывает именно такие ситуации в своих книгах, и мы сталкивались с такого рода вещами на примере некоторых наших клиентов. (В Главе 7 это рассматривается подробно.)

По мере того, как повышается состояние вашего сознания, становится все легче и легче исцелять травмы. Таким образом, в ваших интересах приобрести пиковые состояния как можно быстрее, чтобы сделать проще исцеление более серьезных травм.

При работе с клиентами мы обнаружили, что трудно исцелить событие развития, если у вас самих есть какие-либо травмы, связанные с этим событием. По сути, клиенты бессознательно обращаются к вам за безопасностью. Если ваша травматическая реакция, связанная с данным событием развития, срабатывает, даже если она подавляется и вытесняется из вашего сознания, клиент может почувствовать это и будет сопротивляться. Таким образом, в первую очередь необходимо проделать эту работу с собой. Если у вас есть пиковая способность или состояние, в которое вы пытаетесь привести вашего клиента, то имеются хорошие шансы, что у вас практически отсутствует травматика этого момента развития. Если у вас есть эти пиковые состояния, вы можете помочь другим получить эти состояния относительно легко, потому что вы знаете, какие там могут быть травмы, и вы не посыпаете клиенту бессознательного сообщения избегать боли, связанной с этим событием развития.

Тем не менее, могут быть и другие причины, по которым вы можете бессознательно блокировать достижение вашими клиентами пиковых состояний, даже если вы сами их имеете. К сожалению, другие травмы могут приводить к тому, что вы будете хотеть блокировать прогресс других людей в этом смысле, как я обнаружил на примере ряда моих студентов.

Можно исцелять травмы другого человека без его сознательного участия, если вы знаете, что нужно исцелять и имеете такую способность. Это самый быстрый и наиболее эффективный способ проведения сессий один на один. Однако, этот подход не может быть использован в группах, не позволяет людям познакомиться с лежащими в основе принципами, которые бы они смогли использовать для самопомощи.

Что Еще Не Было Рассмотрено

Пока еще не все основные элементы модели находятся на своих местах. Если вы хотите поразмышлять об этих моментах, которые будут рассмотрены в Книге 2, я предложу вам ряд вопросов, которые указывают на эти части модели: почему почти все млекопитающие и люди теряют свои пиковые состояния во время рождения; что означает «священный», чем это понятие отличается от понятия «святой»; что запускает начало процесса родов; что дает ощущение кожной границы; и что это за «Я», которое получает околосмертный опыт (во время клинической смерти)?

Ключевые моменты

- Ключевым моментом этой книги является то, что нынешняя парадигма заставляет нас подойти к проблеме достижения пиковых состояний с неявным предположением, которое делает проблему неразрешимой. Вместо того, чтобы спрашивать: "Как можно приобрести пиковые

сстояния сознания?", следует задавать вопрос: "Что приводит к потере пиковых состояний, которые являются нашим правом по рождению?" Этот вопрос приводит к осознанию того, что люди имеют все пиковые состояния в утробе матери и обычно теряют их при рождении. Это в свою очередь приводит к решениям, которые были неочевидны раньше.

- Ребенок в утробе матери имеет большинство, если не все из возможных пиковых состояний и способностей. Его сознание довольно сильно отличается от сознания после рождения.
- Ребенок при рождении теряет большинство своих состояний и способностей. С момента рождения начинается относительно постоянная активация травм событий развития, которые блокируют пиковые состояния и способности.
- Только некоторые виды травматических событий являются ключевой причиной блокировки пиковых состояний, опыта и способностей. Эти травмы происходят в моменты определенных событий развития человека; и хотя травмы, появляющиеся после рождения, также вносят свой вклад, большинство основных блоков возникает во время или до рождения. Эти моменты идентичны для всех, хотя содержание травм может существенно различаться.
- Различные виды пиковых состояний возникают в связи с различными событиями развития. Кроме того, более «продвинутые» пиковые состояния могут возникать в результате успешного завершения целого ряда событий развития. Аналогией может служить пинбол – редко, когда шарику удается миновать все препятствия на своем пути, также и мало кому из людей удается пройти все события развития без травм.
- Пиковые способности и «духовный» опыт могут быть восстановлены с помощью регрессии к соответствующим событиям развития и исцеления травмы, произошедшей в тот момент. Затем вы можете возвращаться к этому опыту, просто регрессируя назад к соответствующему моменту, хотя, по мере дальнейшего развития вы сможете обращаться к этим способностям и опыту по желанию без необходимости регрессировать.
- Несмотря на то, что мы не уверены в этом, мы считаем, что, если родители, особенно мать, были в достаточно высоком пиковом состоянии, ребенок рождается, по крайней мере, в столь же хорошем состоянии, которое позволяет избежать травм. Мы подозреваем, что даже если мать не может непосредственно помочь своей яйцеклетке и плоду, если она проходит эти события без травм (или исцелит их позже), у плода, скорее всего, также все будет в порядке. Верно и обратное, и мы видим на примере некоторых клиентов, как бессознательные действия матери во время событий развития приводили к травме.
- Даже если вы находитесь в пиковом состоянии, другие травмы могут блокировать вашу способность или готовность исцелять других с тем, чтобы они могли достичь пиковых состояний.
- Существует множество критически важных моментов пренатального развития человека, каждый из которых сопровождается «звуками» своего рода музыки, «звучашей» на духовных уровнях. Эта музыка для всех одинакова.

Рекомендуемая литература и веб-сайты

On fetal, pre-, and perinatal events and trauma

- Association for Pre- and Perinatal Psychology and Health, www.birthpsychology.com. Excellent material on the topic of *in utero* regression.
- Early Trauma Treatment and Trainings by Terry Larimore, www.terrylarimore.com. Her website also contains excellent material.
- Emerson Training seminars, William Emerson, www.emersonbirthrx.com. He is one of the leaders in pre- and perinatal psychology in my opinion.
- William Emerson, "The Vulnerable Prenate", paper presented to the APPPAH Congress, San Francisco, 1995, published in *Pre- & Perinatal Psychology Journal* Vol 10(3), Spring 1996, 125-142. An online copy is at www.birthpsychology.com/healing/point2.html.
- Michael Gabriel and Marie Gabriel, *Voices from the Womb: Adults Relive their Pre-birth Experiences - a Hypnotherapist's Compelling Account*, Asian Publishing, 1992.
- Stanislav Grof, *The Adventure of Self-Discovery*, State University of New York Press, 1988. Excellent coverage on the stages of birth and other spiritual and shamanic experiences.
- Terry Larimore and Graham Farrant, "Universal Body Movements in Cellular Consciousness and What They Mean," originally published in *Primal Renaissance*, Vol. 1, No. 1, 1995. An online copy is at www.terrylarimore.com/CellularPaper.html.
- Sheila Linn, William Emerson, Dennis Linn, and Matthew Linn, *Remembering our Home: Healing Hurts and Receiving Gifts from Conception to Birth*, Paulist Press, 1999.

- Elizabeth Noble, *Primal Connections: How our Experiences from Conception to Birth Influence our Emotions, Behavior, and Health*, Simon and Schuster, 1993.
- Bill Swartley, "Major Categories of Early Psychosomatic Traumas: From Conception to the End of the First Hour" from *The Primal Psychotherapy Page*. An online copy is at www.primal-page.com/bills-1.htm. Excellent with great references.

Images of sperm, egg, and *in utero* developmental stages

- *Journey Into Life: The Triumph of Creation* (a 30 minute video) ,1990, by Derek Bromhall, distributed by Questar Video, Inc. This is an exceptional video on the journey of the sperm, egg, zygote, and fetus. The material is filmed with the same viewpoint and image size that people recalling trauma around these events see.
- Lennart Nilsson, *A Child is Born*, Delacorte Press, NY, 1990. Still photos of the journey of the sperm, egg, zygote, and fetus. The images are of scenes that people recalling trauma around these moments see. Recommended.

Regression techniques and therapies

- Leslie Bandler, *Solutions*, Real People, 1985. About the VKD (Visual Kinesthetic Dissociation) power therapy.
- Gerald French and Chrys Harris, *Traumatic Incident Reduction* (TIR), CRC Press, 1999. See also the website www.tir.org.
- Winifred Blake Lucas, *Regression Therapy; A Handbook for Professionals*, Vol 1: Past-life Therapy, Deep Forest Press, 1993.
- Winifred Blake Lucas, *Regression Therapy; A Handbook for Professionals*, Vol 2: Special Instances of Altered State Work, Deep Forest Press, 1993.
- Grant McFetridge and Mary Pellicer, MD, *The Basic Whole-Hearted Healing Manual*, 3rd edition, The Institute for the Study of Peak States Press, 2003.
- Francis Shapiro and Margot Forrest, EMDR: *The Breakthrough Therapy*, HarperCollins, 1997. See also the website www.emdr.org.

Specific energy and meridian therapies

- BSFF (Be Set Free Fast) - A simple, effective, and even faster energy therapy than EFT at www.besetfreefast.com.
- EFT (Emotional Freedom Technique) - A simple and extremely effective energy therapy at www.emofree.com. Contains links to other meridian therapies.
- TAT (Tapas Acupressure Technique) power therapy: www.tat-intl.com. Specifically designed for allergies as well as trauma.
- TFT (Thought Field Therapy) power therapy at www.tftrx.com. The original energy/meridian therapy.

Other effective therapies

- Foundation for Human Enrichment, the Somatic Experiencing therapy, www.traumahealing.com.
- Eugene Gendlin, *Focusing (revised edition)*, Bantam, 1981. See also the Focusing Institute at www.focusing.org.
- Gay Hendricks, *Learning to Love Yourself: A Guide to Becoming Centered*, Simon & Schuster, 1982.
- Gay Hendricks, *The Learning to Love Yourself Workbook*, Simon & Schuster, 1990. Contains a simple method to temporarily experience a loving, happy state.
- Gay and Kathlyn Hendricks, *At The Speed of Life: A New Approach to Personal Change Through Body-Centered Therapy*, Bantam, 1993. See also the Hendricks Institute at www.hendricks.com.
- Holotropic Breathwork, developed by Stanislav Grof, MD at www.breathwork.com.
- Primal Psychology Page (the International Primal Association plus others) at www.primals.org. Contains a variety of links

Глава 5

Схемы Перри и Состояния Сознания Тройственного Ума

Введение

Эта глава представляет открытие Папеза-Маклина тройственной структуры ума и показывает, каким образом эта структура является основой для большого числа пиковых состояний сознания. Мы называем группу таких состояний «состояниями слияния ума». Эти состояния имеют особое значение, потому что они оказывают огромное влияние на качество нашей жизни и здоровье. Эти состояния вызывают непрерывные чувства счастья, покоя, живости, легкости и целостности.

В этой главе мы ограничимся чисто биологическими и психологическими аспектами тройственной модели ума. Этого достаточно для понимания пиковых состояний слияния ума, а также ряда духовных кризисов. В последующих главах и особенно в Книге 2 мы добавим к модели трансперсональные элементы, чтобы объяснить другие типы пиковых состояний, связанных с тройственным умом.

Также мы представим схемы Перри, которые позволяют наглядно показать глубину состояний слияния ума и лежащие в их основе структурные причины. Они иллюстрируют принципы этой главы и также позволяют терапевтам записать в виде схемы тип своего клиента и степень состояния слияния тройственного ума.

Состояния, рассматриваемые в этой главе:

- Ниже Среднего Сознания (Субсреднее)
- Среднее Сознание
- Отключение Ума
- Отключение Разума - Сердца
- Самадхи
- Отключение Сердца
- Внутренний Покой
- Базовое Счастье
- Общение Умов
- Большое Небо
- Глубокий Покой
- Состояние Пустоты
- Целостность
- Путь Красоты

История Гранта

Открытие Тройственной Структуры Ума

Продолжая исцелять травмы, в конце концов я осознал важность травм в утробе матери и во время рождения. При помощи необычного состояния сознания, одного из состояний «внутренней светимости», которое эмпирически заполняет тело чистым белым светом, я ощутил, что жизнь в утробе матери была замечательной, своего рода пребывание в садах Эдема. Затем я легко и четко смог вспомнить весь свой внутриутробный опыт - и высокий уровень травмированности этого момента стал для меня очевиден. Кроме того, я понял, что мое состояние сознания в утробе матери было очень необычным, но тогда я еще не мог понять, почему оно отличалось так сильно.

День за днем я продолжал устранять внутриутробные травмы. Во время сессии холотропного дыхания с Шиило я столкнулся с опытом, который был одновременно ошеломляющим и травматичным.

В течение последнего триместра беременности моя мать съела что-то токсичное для плода. По мере того как токсины проникали в мой живот через пуповину я чувствовал, как мой ум отделялся от моих телесного и сердечного сознаний. Я был ошеломлен, потому что до этого момента я никогда не предполагал, что мой ум и тело обладали самосознанием или были чем-то отличным от меня самого.

Мое сознание ума посчитало этот новый опыт разделения шоком. Телесное сознание, после того, как разобралось с токсинами, попыталось воссоединиться с сознанием ума, и не смогло. Тело сделало вывод, что, по-видимому, оно вырастило ум головы неправильно, и поэтому попыталось его уничтожить, перекрыв доступ крови к той части тела. Тем не менее, боль, вызванная этим, заставила весь организм быстро остановить этот процесс, и разделение продолжалось довольно длительный период времени. Теперь в одном теле было два осознающих «Я», но это не было похоже на двух людей, сидящих в одной коробке. Хотя большинство сенсорной и внутренней информации было доступно обоим умам, ум головы функционировал отдельно и по-другому, нежели телесное сознание, и осознавал это. На самом деле, я вспоминаю, как ум испытывал некий вид первородной гордыни от возможности думать гораздо быстрее, чем все остальное, и сделать все, чтобы обхитрить и выиграть - так мог бы вести себя ребенок. Например, он хранил последовательности слов, которые слышало тело плода в утробе, в своеобразном бесконечно повторяющемся цикле, и непреднамеренно это вызывало дурные последствия, снижая способность думать легко. Одна из самых эмоционально болезненных травм (не считая рождения), которую я помню, вызвала стыд (в уме) и злость (в теле), поскольку разделение позволило уму начать дефекацию в утробе, вопреки тому, что хотело тело.

Новая и гораздо более серьезная проблема появилась вскоре после разделения. «Я» плода обнаружило, что не может всегда оставаться полностью в настоящем, поскольку предыдущая травма могла время от времени нарушать его осознанность. В первый раз, когда это случилось, это чувствовалось так, будто что-то вдавливается в ум со стороны, заставляя самоосознанность исчезать в той области - это очень пугающий опыт, и ум отчаянно пытался ему сопротивляться.

Следующая большая катастрофа случилась во время процесса родов. Во время рождения, телесное сознание снова разделилось на два «Я». В этот раз сердечный ум (также называемый лимбическим мозгом или эмоциональным сознанием) отделился от телесного сознания. Я помню, как сердечный ум отделялся и выходил из тела, чтобы избежать того, что в теле происходило.

К тому времени, как меня положили в кроватку в роддоме, мое ощущение себя сменилось на то, что я сейчас называю «среднестатистическим» сознанием. Это как если бы наступило что-то вроде амнезии, когда я потерял внутреннее свечение, которое я имел, будучи в утробе.

Поскольку я знал, что искать, я мог возвращаться к тем переживаниям повторно, чтобы понять, что произошло. Постепенно я понял, что внутри меня было три осознающих себя сознания: ум, сердце и телесное сознание. В моем взрослом, «среднестатистическом» сознании они были разделены и боролись друг с другом за власть, хотя в утробе они были слиты в один организм. Я обнаружил, что очень многое из моего дисфункционального поведения происходило из этой внутренней борьбы между умами, и по факту большая часть моего внешнего мира была проекцией этого внутреннего конфликта. Каждый из умов имел бессознательную самоидентичность, как ребенок, притворяющийся ковбоем - и имел также внутренний образ остальных умов. Например, мое сердце бессознательно притворялось моей матерью, воспринимая телесный ум как архетипического монстра из подземелий. Динамика неблагополучной семьи довольно точно описывает эту борьбу внутренних сил и страстное желание быть принятым.

Шли месяцы, и я начал догадываться, что пиковое состояние, которое я пытался вернуть, зависело в большой степени от объединения или слияния этих биологических сознаний. Я так же узнал, что мое открытие насчет множественной природы ума уже было сделано биологом Д-ром Полом Маклином в 60-х годах, и он назвал это моделью тройственного ума. Это было огромным облегчением, поскольку до этого момента, насколько мне было известно, никто не знал об этой фундаментальной структуре мозга. Этот прорыв в понимании реальной, основополагающей биологической динамики психики только сейчас начал прокладывать свою тропку в область психологии.

Чуть отходя от темы, стоит заметить, что возможно войти в пиковое состояние, когда умы могут общаться друг с другом. Это состояние возникает, когда умы частично соединены, но еще достаточно разделены, чтобы каждый ум имел отдельное ощущение себя. Немного сложно объяснить, но «вы» можете задать вопрос о чем-то и прислушаться к ответам из вашей головы, сердца и области низа живота - и они не обязательно совпадут! Например, однажды, будучи в этом состоянии, я спросил, стоит ли мне сейчас работать над исцелением моего солнечного сплетения. Мое сердце сказали «да», а тело и ум сказали «нет». На следующий день они изменили свои мнения.

Еще я обнаружил, что я имел способность «выключать» некоторые умы. Это привело к некоторым состояниям, которые, в общем-то были неполноценными, хотя и восхитительными. Эти состояния описаны в литературе по духовным явлениям и некоторым типам умственных отклонений. Тем не менее, они были заманчивы, поскольку, хотя я лишался способностей, присущих отключенными умам, внутреннее состояние было гораздо более гармоничным, поскольку отделенные умы переставали

конфликтовать. Это как если бы в моей неблагополучной семье стало гораздо спокойнее после того, как я застрелил других ее членов.

Годы спустя, мы открыли существование других систем умов, которые еще не достаточно исследованы, но были обнаружены на ранних стадиях развития плода.

3-частная Модель Человеческого Мозга Доктора Маклина

В основе трехчастной или тройственной модели ума лежит прорыв в понимании биологии мозга, которым основательно пренебрегли. В 1960-х доктор Пол Маклин в Национальном институте психического здоровья на основе работы Джеймса Папеза и в качестве ее расширения описал состоящую из трех частей концентрическую слоистую структуру человеческого мозга. Внешний слой представляет собой неокортекс, который отвечает за мысли и произвольные движения. Следующий более внутренний слой является мозгом млекопитающих, состоящим из лимбической системы и отвечающим за наши эмоции и вегетативную нервную систему. В самой внутренней части находится рептилийный мозг, состоящий из ствола мозга, среднего мозга, базального ядра и других структур. Каждый мозг имеет разные функции, которые несколько перекрываются, при этом доктор Маклин постулирует, что интеграция или координация между частями мозга является неадекватной, фактически, это генетическая проблема нашего вида.

Полное биологическое описание может быть найдено в книге д-ра Маклина «Тройственный мозг в эволюции: роль в палеоцеребральных функциях». Для дополнительной информации можно обратиться к «Конец эволюции» Джозефа Пирса и «Три лица ума» Элейн Дебопорт и для резюмирующей информации подойдет «Карты разума» Чарльза Хэмпден-Тернера.

Структура Тройственного Ума и Внутренний Опыт

Как тройственная структура ума соотносится с нашим внутренним опытом? В общем мы знаем эти умы как «ум», «сердце» и «тело». Каждый ум имеет различные биологические функции и способности. «Ум» или неокортекс является той частью нас, которую мы чаще всего идентифицируем с собой. Ассоциируемая часть тела – голова, это часть нас, которая формирует суждения, отвечает за кратковременную память и абстрактное мышление. Одной из его основных функций также является сенсорное восприятие и речь. «Сердце» является лимбической системой мозга, которая ассоциируется с грудной клеткой, вероятно, потому, что это область ее основной биологической ответственности и сенсорной осознанности. Этот ум позволяет нам испытывать эмоции и осознавать присутствие других в положительном, либо в отрицательном ключе. Одной из его основных функций является обработка визуальных образов. Наконец, третий ум или телесное сознание (или «хара» по-японски) ассоциируется с нижней частью живота, которая является областью его основных биологических функций. Этот ум дает нам ощущение времени и нашу способность испытывать сексуальность. Мы общаемся с этим умом, когда пользуемся биолокацией или мускульным тестом. Одной из его основных функций является обработка физических ощущений и, вероятно, также запахов.

Независимое Самосознание Умов

Самым сложным концептуальным моментом в понимании работы доктора Маклина является осознание того, что каждый из умов обладает независимым самосознанием. Потому что мы склонны считать, что мышление требует слов, нам трудно понять, что каждый ум на самом деле думает. В действительности в отличие от ума сердце думает при помощи последовательности чувств, а тело думает посредством последовательностей телесных ощущений (описанных Юджином Джендлином как «чувственные ощущения» в книге «Фокусинг»). Я не имею в виду, что это, как если бы внутри нас было три человека. Вместо этого, так как каждый ум настолько отличен от других, мы могли бы провести аналогию с живой стереосистемой. Представьте себе, что ум, сердце и тело являются самоосознающими частями этой системы, каждая пытается выполнять свои функции и недоумевает, потому что другие части не хотят делать то, что они должны делать по ее мнению. Трудно представить, как подобной стерео-системе может удастся воспроизведение музыки. И, к сожалению, это довольно близко к истинному положению вещей. Даже несмотря на обмен большим количеством сенсорных данных и осведомленности о действиях друг друга, каждый из умов имеет тенденцию отрицать существование других. В действительности умы часто вступают в конфликт вплоть до попыток явно или бессознательно манипулировать и контролировать друг друга. Простым примером, иллюстрирующим это, является ситуация, когда вы испытываете сексуальное влечение (телесное сознание) к тому, кто вам даже не нравится (эмоциональное сознание) и вас это сбивает с толку (сознание ума).

У большинства людей умы взаимодействуют как члены неблагополучной семьи. Как правило, в результате один из умов доминирует над другими, что отражается на жизни и образе действий человека.

Все мы видели крайние примеры людей, которыми движут чувства, или которые ориентированы на удовлетворение телесных ощущений или же являются аналитиками до мозга костей. Хотя эти паттерны в некоторой степени присутствуют у большинства людей. Это доминирование проявляется в различных направлениях терапии и психологии, отражая бессознательную ориентацию родоначальника направления. Таким образом, разные виды терапии имеют тенденцию выбрать один из видов ума для своих процессов, предлагая нам когнитивную, эмоциональную или телесную терапию. Доминирование одного из умов также проявляется в выборе карьеры и предпочтениях. Вполне вероятно, что сочетание доминирующего ума и травм лежит в основе предпочитаемого вида обучения - аудиального, визуального или кинестетического.

Применение Модели Тройственного Ума

Модель тройственного ума применяется на практике в двух основных областях: реклама, т.к. было обнаружено, что клиенты покупают охотнее, если реклама адресована сердцу (эмоции/социализация) и телу (вопросы выживания), а не уму; и образовательные программы, где также было выяснено, что в случаях, когда задействованы эти два ума, студенты получают больше информации и знаний. Как ни странно, в психологии почти полностью игнорируется биология мозга, и мне пока неизвестны факты ее включения в основные психологические теории. Нынешний интерес к «эмоциональному интеллекту» в психологии поможет по крайней мере частичному осознанию модели тройственного ума д-ра Маклина.

Травма и Модель Тройственного Ума

Последним элементом базовой модели является феномен травмы. По большей части хранящиеся в памяти или забытые травмы управляют нашим поведением и эмоциональной жизнью, что происходит полностью за рамками нашего сознания. Травмирующий опыт сохраняется, а затем воспроизводится, когда внешние обстоятельства выступают триггерами. Это воспроизведение проживается как абсолютно реальный телесный опыт, как если бы наше прежнее травмированное Я вновь частично вернулось в наше тело. Хотя мы привыкли сопротивляться этому процессу, механизм воспроизведения травмы в сочетании с тяжелыми последствиями пережитых травм отражаются в психологическом феномене «внутреннего ребенка». С биологической точки зрения хранение и автоматическое использование наших реакций на травматический опыт имеет смысл, так как мы выжили, реагируя таким образом. К сожалению, то, что возможно было хорошей эволюционной стратегией для наших предков, превращается в проблему в нашей непростой современной жизни.

Кроме того, хотя тело выбирает категорию травм, опираясь на телесные ощущения, сердце индексирует эти воспоминания, исходя из испытанных эмоций (вместе с соответствующим зрительным образом) и выполняет функции записи и воспроизведения. Различные методы исцеления, рассмотренные в конце Главы 4, построены на этом. Для более полного понимания процесса активации и взаимосвязи между травмами, вы можете обратиться к нашему руководству по WHN, где описывается использование связанных травм для возврата к более ранним событиям; а также к книге «Приключение самопознания» доктора Станислава Грофа, где упоминается феномен СКО (связанных травм) в холотропном дыхании и к «За пределами психологии» Франка Гербоуда, где автор рассказывает о том, как травмы накапливаются и объединяются со временем. (Заметим, что Гроф и Гербоуд не включают тройственную модель ума в свои работы.)

Эта простая модель совместима с западными культурными представлениями и объясняет многие психологические феномены. Для ознакомления с другой точкой зрения я отсылаю вас к «Анатомии психической болезни» или «Первичному крику» доктора Янов.

Ассоциации Сознания Тела и Модель Событий Развития

Я хочу подчеркнуть здесь один из самых важных моментов этой книги, который легко может быть упущен или не понят. В предыдущем разделе мы кратко описали, как сознание тела "думает" посредством серии телесных ощущений. В этом разделе мы будем изучать эту критическую грань его сознания и то, как она связана с событиями развития и пиковыми состояниями.

Так как телесный ум часто называют рептилийным мозгом, у многих складывается впечатление, что он очень медленный и глупый. На самом деле все ровно наоборот - это, вероятно, самый умный из умов. Тем не менее, он существенно ограничен биологически диктуемым процессом, и именно этот вид мышления является причиной катастрофических проблем всего человечества. Как мы уже говорили, тело мыслит последовательностями телесных ощущений. Расширяя эту концепцию, скажем, что когда тело учится, оно делает это, связывая два или более ощущения вместе. Оно не использует суждение, как это делает ум. В терминах эволюции способность образовывать суждения появилась намного позднее.

Эти ассоциации телесного ума, лишенные субъективности, являются причиной большинства проблем в нашей жизни, особенно серьезных или опасных для жизни. Приведем крайний пример – ранние внутриутробные ассоциации могут быть настолько негибкими, что если речь идет о выживании, то человек может на самом деле умереть, пытаясь следовать тому, что согласно его телесному уму он должен делать для выживания – и в реальности это может убить его. Несмотря на то, что у зависимости могут быть и другие причины, как правило, основной причиной является то, что основываясь на ранних ассоциациях, телесный ум убежден, что нуждается в наркотическом веществе, чтобы выжить, независимо от того, что на самом деле оно медленно убивает.

Пример:

Прошли годы, прежде чем я понял, что испытывал сексуальное влечение к злым женщинам. Я ошибочно думал, что они привлекали меня, несмотря на свой гнев. Причиной оказалась серия внутриутробных травм. Тогда я испытывал физическую боль и изо всех сил пытался выжить, в то время как моя мама испытывала гнев. Мое телесное сознание связало выживание с эмоцией злости гнева. Эти женщины имели точно такие же эмоции, как моя мать. На самом деле, если они переставали злиться, я бессознательно снова стимулировал их гнев, потому что мое телесное сознание чувствовало, что я мог бы умереть в отсутствии этих эмоций. Мое тело использовало механизм полового влечения, чтобы добиться своего. В Книге 3 я подробно рассматриваю травму этого типа.

Эти ассоциации телесного сознания являются основой для целого ряда проблем, в том числе психологической реверсии, обнаруженной в ходе использования энергетической и меридианной терапии. Эти техники не работают, если ум тела чувствует, что нуждается в проблеме из-за какой-то нелогичной ассоциации. Одним из главных вкладов Роджера Каллахана (автора терапии мысленного поля) было его открытие метода, при помощи которого можно временно отключить этот механизм, и таким образом исцеление может произойти.

Каким образом этот механизм применим к модели событий развития и пиковым состояниям? Во-первых, вы должны осознать, что телесное сознание является первичным и оказывает непропорционально большое влияние на нас. То, чего оно хочет, намного сильнее влияет на организм, чем желания других умов. Чтобы проиллюстрировать это, возьмем страх перед публичными выступлениями. Мысли о том, что мы не боимся публичных выступлений, ничего не значат по сравнению с потоотделением, прерывистым дыханием, неприятными ощущениями в животе и слабостью, которые инициируются телесным умом, когда мы оказываемся один на один перед аудиторией.

Во-вторых, ассоциации образуются во время ранних событий развития, и затем после рождения все, что воспринимается телом как нечто похожее, выступает триггером для этих ассоциаций, даже когда текущие обстоятельства совершенно не связаны с травмой с rationalной точки зрения. Таким образом, события во время этих ранних этапов, которые были чисто биологическими по своей природе, заставляют наши тела в постнатальный период применять то, чему они научились, казалось бы, иррациональным способом. Поскольку события развития, как правило, связаны с различными пиковыми состояниями, любые ощущения в настоящем, подобные соответствующим состояниям, активируют травматические ассоциации в телесном уме, и он реагирует таким же образом, как во время тех событий, что, как правило, означает блокирование пикового состояния в настоящий момент.

Поиск события развития, связанного с определенным пиковым состоянием и пиковым опытом – задача сложная, так как ассоциации, как правило, неочевидны с rationalной точки зрения. Мы увидим в этой и последующих главах много примеров того, как событие развития отражается в потере в настоящем пиковых состояний и ощущений.

Дополнительные Структуры Ума

Тройственная модель ума достаточно хорошо вписывается в наш личный опыт. Она также оказывается весьма полезной для объяснения разнообразного материала, с которым мы, как терапевты и целители, сталкиваемся в своей работе. Однако, мы с моими коллегами по мере накопления опыта обнаружили некоторые взаимодействия умов, которые мы не понимаем.

В конце концов, мы поняли, что, хотя есть три основных ума, существует еще два "суб-ума", что в общей сложности дает пять различных структур ума, которыми обладает человек после рождения. И оказалось, что наши наблюдения соответствуют биологии мозга – д-р Маклин в своей работе, посвященной тройственному уму, идентифицирует пять отдельных структур, образующиеся в спинном мозге зиготы.

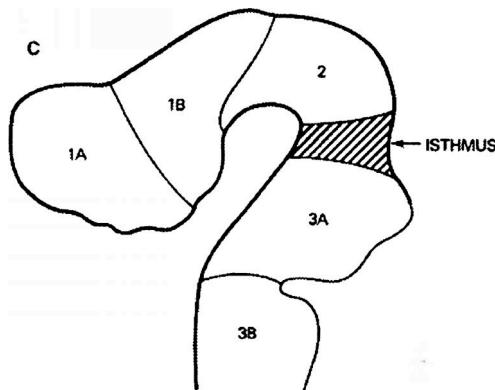


Рисунок 5.1: Пять основных отделов нервной трубы плода на 6 неделе. Передний мозг, состоящий из конечного мозга (1А - "Будда") и промежуточного мозга (1В - "ум"), средний мозг (2 – *mesencephalon*, "сердце") и задний мозг, *metencephalon* (3А – мозжечок, "солнечное сплетение"), и продолговатый мозг (3В - *medulla*, «тело»), *isthmus* – перемычка.

Рисунок из книги «Тройственный ум в эволюции» д-ра Пола Маклина.

Ум Солнечного Сплетения

Наиболее важный из этих подумов ощущается в солнечном сплетении, и для простоты мы будем называть его "умом солнечного сплетения". Подобно другим умам он также обладает самосознанием. Похоже, что этот ум играет определенную роль в нашей связи с физической реальностью и природой личной силы.

Как правило, этот ум находится в состоянии слияния с сознанием тела и с трудом может быть отделен от него.

Ум Будды

Другой подум мы называем умом Будды из-за его эмпирических характеристик. Хотя обычно он объединен с умом ума и, следовательно, неразличим. В моменты отделения он может ощущаться как массивная буддийская статуя, парящая над головой. Одной из главных функций этого ума является создание энергетических структур в теле. Эти структуры, оставшиеся после травм, часто вызывают физические проблемы тела. Как диагностировать и исцелять эти проблемы рассматривается в нашем руководстве по базовому *WHN*.

Умы Плаценты и Хвостика Сперматозоида

Существует еще два ума, но так как они умирают в утробе матери, мы обычно не ссылаемся на них в своих описаниях постнатального тройственного ума. Однако, к нашему большому удивлению, они являются ключом к очень важному состоянию тройственного ума, которое называется Целостностью, и также они связаны с внутриутробными травмами. В Главах 6 и 8 эти умы рассматриваются подробно.

Первым из них является ум органеллы, который умирает во время зачатия – он находится в хвостике сперматозоида. Для простоты мы называем его умом хвоста сперматозоида.

Второй ум находится в органелле яйцеклетки, которая позднее развивается в плаценту и умирает во время родов. И снова для простоты мы называем его умом плаценты. (Обратите внимание, что плацента является частью ребенка, а не матери.) Ум плаценты тесно связан с умом солнечного сплетения, но на момент написания книги мы еще не определили их взаимоотношения.

Слияние Сознаний Умов Приводит к Пиковым Состояниям Тройственного Ума

Пиковье состояния тройственного ума и их сила обусловлены степенью связи между составляющими его сознаниями. Другими словами, состояния вызываются тем, что идентичности умов в разной степени и разными способами преобразуются в новые составные идентичности. На одном полюсе находятся полностью отдельные сознания, где умы совершенно не в состоянии непосредственно взаимодействовать друг с другом. Люди с такими разобщенными умами, как правило, считаются психически больными или обладающими психическим здоровьем ниже среднего. Другой крайностью является ситуация, когда все сознания полностью слиты воедино. Это наилучшее из возможных пиковых состояний тройственного ума вызывает помимо всего прочего ощущение необычайной легкости из-за отсутствия каких-либо задержек в коммуникации или конфликта между умами.

Слияние всех шести умов (пяти в теле и шестого в плаценте) в одно сознание - наше нормальное состояние, по мере того как мы развиваемся в утробе матери. Тем не менее, с рождением у большинства

людей происходит разделение умов, состояние, которое мы считаем «нормальным». Люди проводят всю свою жизнь в бессознательных поисках этого внутреннего слияния вовне. Они ошибочно ищут это неуловимое «нечто» в формируемых культурой видах деятельности, таких как работа, отношения или обладание каким-либо имуществом.

Большое количество других, совершенно разных, промежуточных пиковых состояний возникает в результате всевозможных комбинаций между различными умами. По нашим оценкам около трети людей имеет то или иное промежуточное пиковое состояние тройственного ума в той или иной степени большую часть времени. Тем не менее, некоторые из эмпирических характеристик состояний резко изменяются, когда различные умы сливаются. Промежуточные состояния не соответствуют совершенному здоровью или балансу, хотя любое из них далеко превосходит «среднее» сознание. Другими словами, многие состояния обладают уникальными характеристиками, которые не всегда бывают включены в более полные состояния, а скорее вытесняются новыми способами бытия.

Многие люди имеют временные или варьирующиеся с течением времени состояния. Это соответствует изменению степени связи или слияния умов с течением времени в связи с воздействием внешних травматических триггеров или других факторов. Конечно, некоторые люди считают, что характеристики их состояний неизменны, а это значит, что степень лежащего в основе слияния умов постоянна.

В следующих разделах мы приводим все из известных нам существенных состояний тройственного ума. Они представляют собой группы состояний с очень разными характеристиками, которые соответствуют различным видам соединения умов. Мы также даем оценку вероятности их возникновения, но трудности, связанные с тестированием, определением степени состояния, и малый размер выборки могли сделать наши оценки очень приблизительными. (См. Приложение А, в котором представлен полный список состояний и оценка вероятности их возникновения.)

Схема Перри

Так как существует несколько умов, есть большое количество возможных путей и степеней их взаимодействия. Попытка проанализировать, как взаимодействие умов соотносится с эмпирическими характеристиками состояний, сначала кажется невыполнимой задачей по причине невозможности количественной оценки. К счастью, есть очень простой способ наглядно увидеть основную динамику, что делает эту задачу почти тривиальной. Мы называем эту визуальную методику схемой Перри.

Этот инструмент является производным от способности восприятия, которую имеют люди в состоянии сознания Внутреннего Света. В нем человек может "видеть" его собственные (или чужие) сознания умов как светящиеся шары света. Шары выглядят яркими в центре и диффузно рассеиваются на периферии, не образуя резких границ. Эти шары расположены вдоль вертикальной оси тела. Сознание телесного ума, расположенного в нижней части живота, ума сердца – в груди, ума – в голове, как правило, видны лучше всего. Таким образом, у людей в среднем сознании видны три шара, один – в нижней части живота, один – в области сердца, и один – в голове. Шары, которые соответствуют солнечному сплетению и уму Будды, как правило, объединены с телом и умом соответственно и поэтому не видны. Заметим, что эти шары света не являются чакрами. Чакры "выглядят" иначе, имея другую форму и четкую структуру.

Можно объяснить лежащие в основе процессы, которые вызывают пиковые состояния тройственного ума, исходя из того, как и насколько слились воедино эти шары света. Когда мы впервые попытались определить состояния, в которых находились люди, проходившие через наши процессы, а также то, насколько дальше нужно были двигаться нашим волонтерам, мы почувствовали, что нам не хватает легкого, понятного и надежного инструмента. К счастью, вскоре появилась доктор Деола Перри с графическим инструментом, в котором используются пересекающиеся круги, представляющие степень слияния между отдельными сознаниями различных умов. Мы назвали этот инструмент схемой Перри в честь автора.

В схеме Перри используется первая буква названия ума, чтобы указать, какой ум символизирует окружность. Для Будды мы используем Ви, чтобы избежать путаницы с В, обозначающей тело (body). В большинстве случаев в этом даже не возникает необходимости, так как расположение окружностей тела, сердца и ума очевидно, а Будда и солнечное сплетение чаще всего располагаются внутри ума и тела соответственно. Быстрый набросок, просто показывающий три окружности с различной степенью перекрытия, бывает достаточен в этом случае.

Рисунок 5.2 дает наглядное представление о том, что можно увидеть в состоянии Внутреннего Света. В этом примере сознания всех умов полностью отсоединены друг от друга.

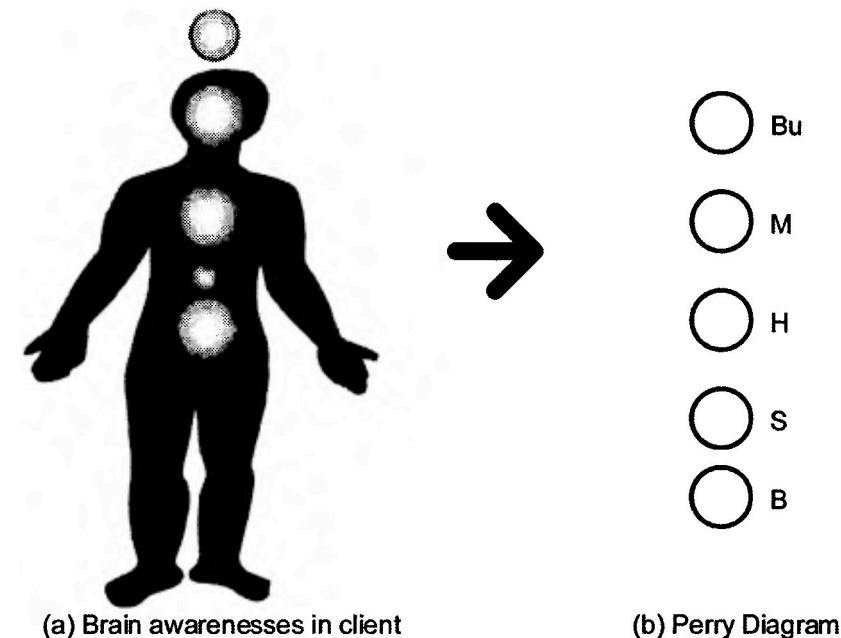


Рисунок 5.2: Часть (а) дает представление о том, как в состоянии Внутреннего Света выглядят полностью отделенные сознания умов. Соответствующая схема Перри представлена справа (б). В этом примере полностью отсутствует объединение умов, на что указывает расстояние между кругами.

К моему удивлению, мы довольно рано обнаружили, что люди часто имеют лишь частично выраженные характеристики пиковых состояний. Так как я сразу перешел от среднего сознания к полному состоянию, то ошибочно полагал, что таким образом это работает для всех. Частичные состояния можно понять, глядя на схему, отражающую состояние умов – то насколько объединены умы, определяет характеристики состояния. Это можно «увидеть» в состоянии Внутреннего Света, отметив, насколько сферы умов перекрываются и проникают друг в друга. Если сферы не соприкасаются, то человек не имеет ни одной из характеристик пикового состояния. Разделение сфер позволяет оценить, насколько травмированы умы. Как только сферы начинают проникать друг в друга у человека проявляются характеристики пикового состояния. Во время наших процессов, индуцирующих пиковые состояния, мы делаем схемы Перри для наших клиентов, чтобы показать им их прогресс. Диаграммы также полезны в отслеживании того, что дополнительно нужно сделать для полного слияния всех умов.

После того, как мы увидели, как степень взаимопроникновения сознаний умов определяет выраженность характеристик сознания, мы думали, что полностью поняли взаимосвязь между характеристиками и динамикой ума. Теперь мы знали, что на этом уровне хотим получить полное слияние сознаний умов.

В терминах схемы Перри мы хотели, чтобы круги полностью накладывались друг на друга. Тем не менее, в ходе индуцирования пиковых состояний в некоторых случаях мы могли "видеть", что при полном наложении сознаний, характеристики состояния проявлялись не в полную меру. Это привело к пониманию, что умы могут быть в очень тесном взаимодействии, но при этом оставаться еще не совсем свободными от своих отдельных самоидентичностей. При ближайшем рассмотрении мы могли видеть, что получавшийся в результате единый шар света не был действительно однородным, а напоминал скорее микс из двух разновидностей мороженного. Мы называем этот промежуточный шаг соединением. Степень перекрытия кругов на схеме Перри указывает степень соединения. Когда круги полностью соединяются, можно видеть только один результирующий, и тогда мы пишем обозначения соединившихся умов через запятую.

Когда соединившиеся умы полностью отпускают свои самоидентичности, мы называем это "слиянием", следуя терминологии Тома Брауна Младшего. Продолжая аналогию с двумя шариками мороженного, можно сказать, что теперь они полностью смешались и приобрели однородный цвет. Для того чтобы обозначить слияние на схеме Перри, мы также используем полностью перекрывающиеся круги, но теперь отделяем первые буквы названий умов косой чертой. Степень слияния указывается при помощи дробного числа, указанного рядом. С практической точки зрения разница между соединением и слиянием минимальна для большинства состояний тройственного ума. Таким образом, мы редко утруждаем себя указанием на схеме степени состояния в процентах. Тем не менее, для некоторых

состояний характеристики могут сильно различаться в зависимости от степени. При работе с такими состояниями, такая оценка лучше всего позволяет определить, насколько будут проявлены новые характеристики, являющиеся результатом слияния.

Определение – Отличие Соединения Умов от Слияния Умов

Мы используем термин «соединение», чтобы описать взаимопроникновение самосознаний умов, которое показывается на схеме Перри в виде перекрывающихся кругов. Мы называем умы полностью соединенными, когда они занимают одно и то же пространство, но все же обладают некоторой степенью индивидуальности.

Несмотря на то, что самосознания могут быть полностью объединены, существует следующая тонкая степень еще большего объединения, заключающаяся в отказе от отдельных самоидентичностей. Мы называем это полное объединение «слиянием», пользуясь терминологией Тома Брауна Младшего. Хотя в случае большинства состояний слияние приводит лишь к небольшим изменениям эмпирических характеристик, для некоторых состояний эти изменения являются весьма драматичными.

Для людей, которые могут «видеть» самосознания умов, оба случая выглядят почти идентично.

Пример:

Во время одного из наших пиковых процессов наши волонтеры могут входить в состояние Пустоты (пиковое состояние тройственного ума), где все их умы сливаются в шар, расположенный рядом с солнечным сплетением. По мере того как умы соединяются, начинает проявляться наиболее очевидная характеристика состояния – ощущение отсутствия материального тела. В процессе слияния сначала начинают ощущаться «полыми» различные части тела: руки, грудная клетка и так далее. Наконец, при достижении полного слияния возникает ощущение, что тела больше нет, как будто под кожей есть только воздух и нет плоти.

Еще одним преимуществом схемы Перри является легкость, с которой можно видеть, как комбинируются состояния тройственного ума. Поскольку состояния зависят от того, какие умы объединены, то с первого взгляда на схему становится очевидно, какие состояния человек имеет. Также становится ясно, какие состояния еще возможны! Вместо того чтобы пытаться выяснить характеристики, которые идентифицируют потенциальные новые состояния, можно просто проверить список различных способов комбинации умов, чтобы быть уверенным, что учтено все. Это предоставило нам значительное преимущество в нашей работе.

В следующих разделах мы будем описывать различные пиковые состояния тройственного ума, иллюстрируя при помощи схем Перри взаимодействие сознаний умов. Иллюстрации показывают уровень связи между сознаниями умов, в результате которой проявляются характеристики определенных состояний.

Среднее и Субсреднее Состояния Сознания

Мы начинаем наши пояснения для класса пиковых состояний, которые связаны с тройственной структурой ума, с относительно знакомых нам состояний – это так называемые «среднее сознание» и «субсреднее сознание» (ниже среднего). Ключевой определяющей характеристикой этих двух состояний является степень связи между сознаниями солнечного сплетения и тела. В среднем сознании эти два ума по крайней мере взаимодействуют (на схеме Перри круги соприкасаются) или полностью сливаются (круги накладываются друг на друга). В субсреднем сознании эти два ума полностью разделены (круги не соприкасаются).

У нас также есть некоторые данные, согласно которым разделение умов солнечного сплетения и тела препятствует другим состояниям слияния тройственного ума. Таким образом, люди, находящиеся в пиковом состоянии, в случае, когда срабатывает триггер, заставляющий солнечное сплетение отделяться, полностью теряют текущее пиковое состояние, даже если оно никак не связано с солнечным сплетением. Мы все еще исследуем данное явление.

Мы произвольно решили разделить среднее и субсреднее состояния сознания в той точке, где солнечное сплетение и тело перестают взаимодействовать. В будущем с накоплением большего клинического опыта мы возможно решим сместить разделяющую линию между двумя категориями, если это окажется полезным для клинических психологов, ставящих диагноз.

Состояние Среднего Сознания

В среднем сознании человек не имеет пиковых состояний тройственного ума или каких-либо других. Эмпирически умы сердца, ума и тела взаимодействуют между собой как неблагополучная семья

из трех человек (или четырех, если ум Будды отделен), каждый из которых озабочен собственными целями и проблемами. На глубинном уровне самосознаний три главных ума разделены, что на схеме Перри проявляется в виде расстояния между окружностями. Однако, сознание солнечного сплетения либо сливаются с сознанием тела, либо, по крайней мере, связано с ним в некоторой степени. Таково наше определение состояния среднего сознания. В терминах схемы Перри соотношение между кругами, символизирующими солнечное сплетение и тело, колеблется от соприкосновения до полного соединения.

В этом определении мы игнорируем любые слияния сознания Будды и сознания ума. Возможно, в будущем будет полезно выделить это как отдельное состояние, но на данный момент мы еще не сделали этого.

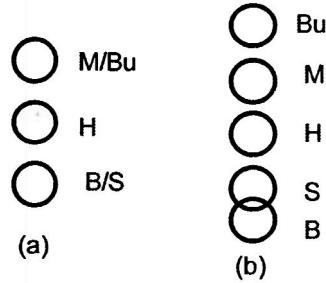


Рисунок 5.3: Схема Перри состояния Среднего Сознания, (а) представлена наиболее часто встречающейся конфигурации с полным слиянием солнечного сплетения и тела. Вариацией состояния может быть (б), где солнечное сплетение едва связано с телесным сознанием. Согласно нашему текущему определению Среднего Сознания положение Будды может варьироваться от отделенности до слияния.

Состояние Субсреднего Сознания

Субсреднее сознание характеризуется неспособностью человека наблюдать за собой отстраненно. Люди в этом состоянии часто классифицируются как имеющие некоторую степень психического заболевания. Человек в этом состоянии действует, основываясь на любом травматическом материале, оказывающемся в сознании, неосознанно или будучи не в состоянии противостоять или анализировать. Это та область, которую мы намерены исследовать дальше. По крайней мере, на данный момент мы считаем, что это состояние вызвано глубоким разделением между умами и в особенности из-за разделения между солнечным сплетением и телом.

Позвольте мне подчеркнуть следствия этого определения. Если наши наблюдения в этой области являются верными несмотря на свою ограниченность, это означает, что разделение умов солнечного сплетения и тела является основной причиной того, что мы могли бы в целом назвать психическим здоровьем ниже среднего уровня, хотя речь еще не идет об определенных психических заболеваниях. Если это так, что очень вероятно, это означает, что методы исцеления этого разделения могут оказывать огромное и быстрое воздействие на психическое здоровье большого количества людей, которые страдают психическими расстройствами от средних до тяжелых.

Согласно текущему определению ум Будды может быть слит с умом ума, может быть отделен от него или может находиться между этими двумя крайностями. Очевидно, что слияние Будды является более желательным, но на момент написания книги мы не определили, к чему это приводит. В будущем мы возможно захотим выделить это как отдельное состояние, но сейчас мы объединяем их вместе.

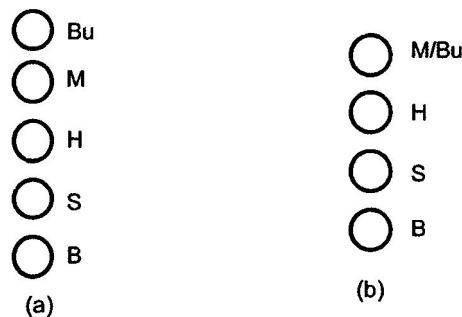


Рисунок 5.4: Схема Перри субсреднего состояния. Умы тела и солнечного сплетения не соприкасаются. Степень разделения между умами может варьироваться. Согласно нашему

определению (а) и (б) представляют диапазон субсреднего состояния, так как степень слияния Будды не влияет на состояние.

Дисфункциональные Состояния Отключении Тройственного Ума

Теперь мы обратим наше внимание на необычные дисфункциональные состояния тройственного ума. Эти странные состояния существуют потому, что умы имеют редко используемую способность отключаться. Во время этих состояний человек теряет способности, присущие этим умам. Эти состояния обычно возникают по причине сильнейшей травмы, а иногда вследствие духовных практик. Интересно то, что мы не теряем нашу способность использовать речь, находясь в этих состояниях.

Следующие три состояния заставляют людей искать помощи, так как возникает конфликт между потерей ключевых способностей, утрачиваемых при отключении определенного ума, и замечательным чувством облегчения и переживания "духовных" ощущений, которые дают эти состояния. Эти состояния отключения воспринимаются как приятные, потому что они позволяют уйти от какофонии трех независимых умов. Вероятно, лоботомия с целью избежать боли является не самым лучшим решением. Объяснение причины, вызывающей состояние, обсуждение новых методов исцеления травмы и альтернативного способа жить с большей любовью к себе, как правило, приводит к тому, что люди решают освободиться от этого состояния. Просто желания вернуть аспекты себя, которые были отключены в результате, обычно бывает достаточно, чтобы прекратить эти состояния.

Мы изображаем этот класс состояний на схемах Перри, опуская круг, представляющий собой отключенный ум. Мы указываем первую букву названия ума с черточкой сверху, чтобы указать, что этот ум отключен.

Состояние Отключения Ума

Состояние, когда ум (кора головного мозга) отключен, не имеет определенного названия, известного мне. Это очень соблазнительное, хотя и проблемное состояние. Человек испытывает чувство умиротворенности, спокойствия, простой радости жизни в том числе от выполнения повседневных задач, а также очень глубокие духовные ощущения. Это происходит потому, что внутренние конфликты, испытываемые в связи с независимыми действиями ума прекращаются. Тем не менее, способности, характерные для ума, такие как краткосрочная память, математические способности, способность образовывать суждения (например, выбор между похожими товарами в магазине или выбор блюда из меню) также исчезнут или значительно снизятся. Эта внутренняя лоботомия представляет реальную дилемму, так как человек хочет сохранить состояние, но обнаруживает, что не в состоянии выполнять большинство из видов работы. Я видел людей, находившихся в подобном состоянии по году.

Пример:

Экспериментируя с этим состоянием, я пошел в местный K-Mart (сеть розничных магазинов), чтобы купить небольшой дешевый рюкзак. Я обнаружил, что не в состоянии выбрать из десятка присутствовавших вариантов независимо от того, как сильно я старался. Я стоял там до тех пор, пока ко мне не подошел охранник, заподозрив неладное. Такая же проблема возникала у меня в ресторанах, поэтому я избегалходить туда, пока находился в этом состоянии. Я вышел из этого состояния, испытывая огромную признательность по отношению к способности создавать суждения вопреки нью-эйджевскому убеждению, что суждения - это плохо.

Состояние Отключения Ума - Сердца

Когда мы отключаем и ум, и сердце, то оказываемся в состоянии, которое суфии называют «Бесценной жемчужиной». Это странное состояние аналогично состоянию Пустоты, которое возникает в результате, когда ум, сердце и тело сливаются воедино, и тогда мы ощущаем себя так, как если бы наша плоть состояла из воздуха. Кроме того, мы больше не чувствуем, что у нас есть границы или кожа – наше сознание не имеет границ, определяемых нашей кожей. Это отсутствие границы не связано непосредственно с состоянием отключения, оно связано с другим состоянием, которое возникает как его следствие. Также это может происходить независимо, о чем можно прочитать в Книге 2.

Однако, в отличие от состояния Пустоты в этом состоянии нижняя часть живота ощущается наполненной, как после плотной еды или во время беременности. Мы также теряем способности сердца и ума, например, способность чувствовать эмоции, осознавать эмоции других людей, мыслить аналитически и так далее. Духовная практика, сопровождаемая чувством близости смерти или попыткой спасти жизнь, может вызвать это состояние.

Пример:

В то время когда я экспериментировал с этим состоянием, я обнаружил, что даже мытье посуды было чрезвычайно приятным. Тем не менее, я задавался вопросом, было ли это неким глубоким духовным состоянием, так как мое тело не имело границ, определявшихся моей кожей. Все мое тело ощущалось, состоящим из воздуха, а не из плоти. Намного позже я понял в чем дело, а также что состояние отсутствия границ было отдельным феноменом. Когда я говорил с духовными учителями об этом, мало кто опознавал это состояние, и еще меньше знали об этом достаточно, чтобы понять, что я находился в дисфункциональном состоянии - вместо этого, они предполагали, что я совершил прорыв в более «высокое» состояние.

Состояние Самадхи (Отключение Сердца -Тела)

Когда отключаются сознания и сердца, и тела, возникает состояние, называемое в дзен-буддийской традиции «самадхи». Человек испытывает чувство покоя и безвременья, находящиеся за пределами того, что можно испытать в обычном сознании. Практически исчезает потребность дышать, вероятно, потому что необходимость в кислороде снижается, так как отключаются мыслительные процессы двух умов. В отличие от состояния отключения ума человек может выполнять самую разную работу, и на самом деле память и IQ чрезвычайно повышаются. (Одна странная проблема, связанная с этим состоянием, заключается в том, что появляется способность вспомнить услышанное, музыку или разговоры, так отчетливо, что это невозможно отличить от реальности. Мы можем войти в состояние непрерывного воспроизведения услышанного, но отключить состояние может быть трудно.) К сожалению, способность чувствовать эмоции или соединяться с людьми иначе, чем интеллектуально, утрачивается. Войдя в это состояние, человек может оставаться в нем до бесконечности. Желание испытывать чувства снова включает сердце, и затем вскоре самопроизвольно включается телесный ум.

Пример:

Я вошел в это состояние, слушая музыку по дороге в университет, где я преподавал. У меня был учебник, очень трудный для понимания, который я обычно бросал на пятой или шестой странице. В этом состоянии я обнаружил, что мой IQ сильно поднялся, а память стала почти идеальной, так что теперь я мог читать и понимать текст учебника примерно с той же скоростью, с какой я читал бы роман. Я также ощутил, что каждый момент длился бесконечно долго, и у меня было больше, чем достаточно времени, чтобы сделать все, что я желал, включая времяпровождение в местном кафе. Этот последний эффект привел меня в замешательство, так как я всегда был ограничен во времени – нужно было успевать готовиться к занятиям и проверять домашнее задание. Мне также почти не нужно было дышать - в состоянии покоя было достаточно одного легкого вдоха в десять или пятнадцать минут.

Состояние Отключения Сердца

Когда отключено сердце, человек теряет способность воспринимать других людей как подобных себе. Вместо этого, люди воспринимаются как некие объекты, например, как камни. Возможно с этим связано явление существования социопатических личностей. Можно предположить, что если сердце будет отключено в достаточно раннем возрасте, человек не разовьет социальных навыков, позволяющих адекватно взаимодействовать с другими людьми.

Пример:

Я нашел это состояние очень комфорtnым, но меня беспокоило то, что другие люди не имели для меня никакого значения, я не испытывал к ним ни интереса, ни сочувствия. Я воспринимал других так, будто они были просто роботами, а не людьми. Это заставило меня предположить, что подобным образом воспринимает мир рептилия, не имеющая мозга млекопитающего. Я мог понять, как ящерица без проблем поедает свое потомство, поскольку способности сопереживать чужим чувствам, боли или страданиям больше не существовало. Эмпатия полностью отсутствовала.

Пиковые Состояния Тройственного Ума

В этом разделе мы рассмотрим пиковые состояния тройственного ума. Состояния, перечисленные ниже, обладают очень разными эмпирическими характеристиками. Эти различные характеристики возникают в результате разнообразных объединений умов. Мы иллюстрируем лежащую в основе динамику при помощи схем Перри, показывающих степень и вид слияния, соответствующего определенным характеристикам состояния.

Эти критически важные пиковые состояния, как правило, вообще не признаются таковыми, но иногда их описания можно встретить в книгах, посвященных духовным кризисам, где они классифицируются как сознание единения. Эти состояния слияния позитивны по своей сути и сами по

себе не приводят к духовным кризисам. Тем не менее, люди, потерявшие такое состояние, иногда ищут помощи, жалуясь на смятение, замешательство и отчаяние; их стремлением является поиск какого-то способа восстановить то, что они потеряли.

Все упомянутые ниже состояния, которые включают слияние ума и сердца, дают неуязвимость, о которой я говорил в Главе 1. Это происходит потому, что человек находится в настоящем, и травмы прошлого не имеют никакого эмоциональное воздействия на него. Вполне возможно, что состояние Базового Счастья (слияние сердце - тело) также наделяет неуязвимостью, но несколько иначе, на момент написания книги мы еще не удостоверились в этом.

Хотя технически все состояния тройственного ума, в которых не достигается полное, идеальное слияние всех умов, следует называть «подсостояниями», но для краткости мы решили отказаться от приставки *под-*.

Оказывается, что умы имеют тенденцию соединяться определенным образом. Многие возможные комбинации встречаются редко. Причина этого кроется в последовательности событий в процессе слияния, описанной в Главе 6. На наших схемах Перри мы обычно опускаем состояния, в которых два суб-ума, солнечное сплетение и Будда, не слиты с телом и умом соответственно. Причина этого в том, что в среднем или в более высоких версиях сознания они, как правило, находятся в состоянии слияния, и для наших целей достаточно указывать ум, сердце и тело.

Состояние Внутреннего Покоя

Это состояние становится результатом слияния ума и сердца, при этом телесное сознание остается отделенным. Это характеризуется выраженным чувством покоя, которое невозможно спутать ни с чем другим. Оно есть, даже когда присутствуют другие чувства, отсюда и название состояния. Что еще более важно с терапевтической точки зрения, благодаря состоянию человек эмоционально присутствует в настоящем. Это означает, что, когда человек думает о травме в прошлом, она не имеет для него никакого эмоционального содержания. Люди проявляют реактивность пропорционально текущим обстоятельствам вместо того, чтобы реагировать на триггеры, запускающие травмы из прошлого. Обратите внимание, что слияние ума и сердца характеризуется тем, что прошлое не имеет никакого эмоционального содержания - любое состояние тройственного ума, которое включает в себя слияние ум – сердце, также обладает этой характеристикой. Частичное слияние лишь снижает уровень эмоционального содержания травмы.

По нашим оценкам 8% людей имеют это состояние или лучшее состояние, называемое Путь Красоты. Еще 14 % имели опыт переживания таких состояний, достаточный, чтобы распознать их.

Состояние Внутреннего Покоя является очень важным для психологии из-за его эффекта отключения всех прошлых эмоциональных травм. Так как эти в основном забытые травмы являются причиной большинства проблем, которые люди испытывают в повседневной жизни, обладание этим состоянием приводит к значительным положительным переменам. В нем мы избавляемся от триггеров, которые обычно оказывают на нас воздействие. Наши реакции на текущие события пропорциональны тому, что на самом деле происходит в настоящем. Так как это состояние оказывает такое влияние, и его относительно легко приобрести, мы посвящаем ему, а также тому, как его достичь, целую главу (Глава 9).

Мы предполагаем, что в состоянии Внутреннего Покоя, также как и в состоянии Путь Красоты, описанном в следующем разделе, люди не видят снов, а также избавляются от внутренней болтовни ума. Однако, на момент написания этой книги мы еще не проверили это предположение.

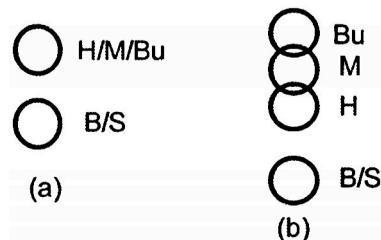


Рисунок 5.5: Схема Перри состояния Внутреннего Покоя. Тело и солнечное сплетение находятся в состоянии слияния, что, как правило, мы и наблюдаем у наших клиентов.

Состояние Базового Счастья

Это состояние возникает, когда сливаются сознания тела и сердца. Мужчинами это переживается как ощущение счастья, лежащего в основе всего происходящего, независимо от того, что это за опыт. Это верно также и для женщин, но у них также присутствует очень сильное чувство любви.

Такие чувства, как печаль или гнев, по-прежнему присутствуют, но одновременно с чувством счастья в той или иной степени. Это состояние (или другие лучшие вариации) особенно подходит для манифестации.

По нашим оценкам 9% людей имеют это состояние, и еще 12% знакомы с ним.

Пример:

Однажды вечером после работы по исцелению чувства покинутости и одиночества, меня наполнило крайнее счастье. Оно было настолько сильным, что я плакал слезами радости большую часть ночи – до того момента я считал выражение «слезы радости» не больше, чем фигурой речи. Это состояние длилось в течение нескольких месяцев. Наряду с другими эмоциями, позитивными или негативными, я постоянно испытывал счастье. Теперь я могу сказать, что испытанное мною счастье не было той эмоцией, которую я всегда представлял себе, но скорее это было побочным продуктом внутреннего изменения связи между моими умами.

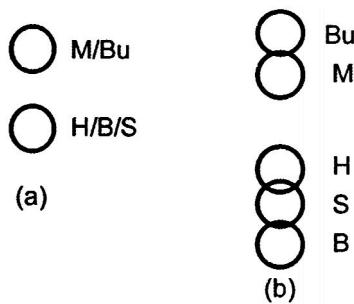


Рисунок 5.6: Состояние Базового Счастья. Обратите внимание на колебания состояния от варианта (a) к варианту (b). На момент написания книги мы не знаем, оказывает ли какое-либо влияние на состояние полное разделение Ума и Будды.

Состояние Большого Неба

Мы считаем, что это состояние вызывается слиянием ума и тела без участия сердца, хотя мы не совсем уверены в этом. Мир ощущается огромным, небо и земля гигантскими. Появляется способность чувствовать своего рода «давление» со стороны близких и далеких объектов, расширяющее сенсорное восприятие.

Мы не знаем, какова частота возникновения этого состояния.

Состояние Взаимодействия Умов

В этом состоянии сознания умов соприкасаются друг с другом. Умы могут взаимодействовать на любую злободневную тему. Это не означает, что они находятся в согласии, они всего лишь могут делиться своими точками зрения и желаниями. Это невербальная связь. Умы по-прежнему взаимодействуют как неблагополучная семья. Для состояния характерно ощущение сбалансированности, выровненности, отсутствия внутреннего раздражения.

По нашим оценкам около 12% людей имеет это состояние, и еще 23% знакомы с ним.

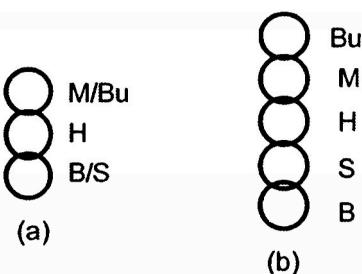


Рисунок 5.7: Состояние взаимодействия умов. Хотя я и показал диапазон сочетаний от (a) до (b), на практике мы никогда не встречали вариаций значительно отличающихся от (a).

Состояние Глубокого Покоя

Это состояние характеризуется более глубоким ощущением умиротворенности, чем состояние Путь Красоты. Возникает ощущение, что сердце (орган) располагается ниже, и появляется легкость. Не

то, чтобы вы все делаете без усилий, но это сильно отличается от того, как это происходит в среднем сознании. Умы осознают друг друга, могут взаимодействовать напрямую, и вы осознаете каждый из них одновременно. Некоторые взаимодействия между умами еще, как правило, напоминают дисфункциональные семьи, но уже значительно в меньшей степени. Это промежуточное состояние, которое не является целью наших методик.

В этом состоянии все умы полностью или частично объединены, что отражается на схеме Перри в виде наложения кругов друг на друга. Однако полного слияния умов еще не произошло. Это состояние является более продвинутой версией состояния Взаимодействия Умов. Точка, в которой одно переходит в другое, выбрана несколько произвольно и находится на уровне 50% объединения и выше. Солнечное сплетение и Будда сливаются с умами тела и ума соответственно.

На данный момент у нас нет оценки частоты возникновения этого состояния.

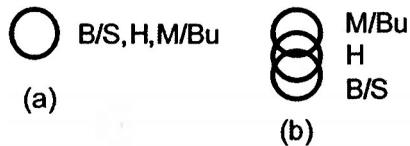


Рисунок 5.8: Схема Перри состояния Глубокого Покоя. Вариация (а) является типичной для этого состояния, (б) соответствует меньшей выраженности характеристик состояния.

Состояние Пустоты

Это состояние является результатом соединения и слияния ума, сердца и тела. Эмпирически тело ощущается состоящим из воздуха, без мышц и костей. Движения и большинство действий не требуют усилий. Состояние хорошо описывается классической дзен-буддийской фразой «быть пустым бамбуком», хотя представители запада, быстро вошедшие в это состояние, склонны описывать его как «быть пустой консервной банкой». Эмоции больше походят на мысли. Все части тела ощущаются непрерывными, как это описывают люди, находящиеся в состоянии. На определенном уровне сознания вы можете видеть сознания умов, объединенные в виде большой продолговатой или сферической белой области, простирающейся от живота до нижней части грудной клетки.

По нашим оценкам состояние встречается у 7% людей, еще 12% имели подобный опыт и могут распознать это состояние.



Рисунок 5.9: Схема Перри состояния Пустоты. В отличие от многих других состояний полные характеристики этого состояния не проявляются до тех пор, пока все сознания не сольются.

Состояние Целостности

Все, кто резко переходят в это состояние, описывают его одним и тем же словом "Целостность". Прослушивание музыки становится почти экстатическим опытом. Состояние дает ощущение радости жизни. Это делает жизнь гораздо более яркой. Состояние вызывается соединением с ребенком во время событий смерти сознания плаценты и сознанием хвоста спермы во время зачатия. Как бы ни было хорошо состояние Пустоты, оно ощущается неполным и неудовлетворительным в сравнении с состоянием Целостности. Это состояние также занимает центральное место в некоторых подходах к радикальному физическому исцелению.

На данный момент мы классифицируем состояние Целостности как состояние тройственного ума, потому что оно включает в себя самосознание плаценты и его слияние с тройственным умом ребенка во время родов, хотя плацента фактически умирает при рождении. Похоже, что вы можете получить опыт целостности без объединения умов, но при этом наиболее мощный опыт целостности возможен при слиянии умов. Мы не знаем, как влияют на характеристики состояния отделенные солнечное сплетение и Будда, поэтому произвольно ограничили возможные варианты состояния так, как это изображено на рисунке 5.10.

При изображении этого состояния на схеме Перри использовался символ «/P» для обозначения полностью исцеленной травмы смерти плаценты, другими словами, это означает полное слияние ума плаценты с плодом в момент рождения. Окружность, обозначающая плаценту, опущена, потому что эта схема относится к периоду времени после рождения, плацента же может быть увидена из состояния Внутреннего Света как светящееся самосознание только до рождения. Для обозначения силы состояния мы указываем в процентах полноту слияния ума плаценты и плода в момент смерти плаценты. Также

для простоты мы можем использовать окружности для обозначения ума плаценты, чтобы графически показать степень слияния ума плаценты. Чтобы избежать путаницы, мы изображаем эти окружности слева от основных. (Если мы придем к выводу, что ум хвостика сперматозоида также вносит свой вклад в состояние, то будем включать его в схему в виде символа «Т».)

У нас пока нет оценки частоты проявления этого состояния.

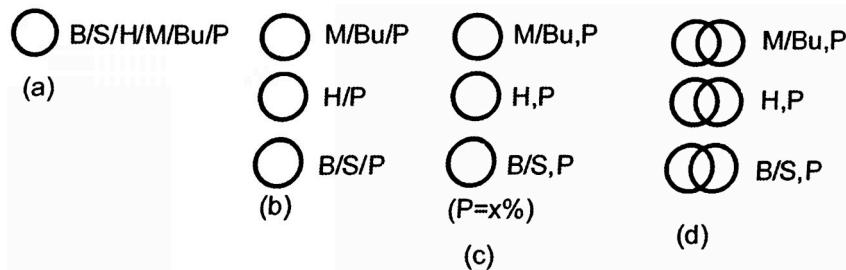


Рисунок 5.10: Схема Перри состояния Целостности. Обратите внимание, что обычно мы не включаем круг, обозначающий плаценту, в схемы Перри, т.к. сознание плаценты после рождения больше не существует. Состояние варьируется от (а) до (с). Рисунки (с) и (д) эквивалентны.

Синергические Состояния с Участием Тройственного Ума

Как правило, другие пиковые состояния сознания, не связанные с тройственным умом, могут рассматриваться как отдельные пакеты специфических характеристик, добавляемых к уже существующим у человека состояниям. Обычно мы описываем такую комбинацию в виде списка всех состояний, например: «Состояние Пустоты, Свет Разума». Если такое сочетание имеет известное название, мы используем его вместо списка. Мы называем это комбинированным состоянием. Однако некоторые состояния объединяются синергически - у них появляются характеристики, которыми отдельные состояния не обладают. Если такое сочетание состояний имеет новую, синергическую, доминирующую характеристику, мы используем ее в названии состояния. Мы называем такие состояния синергическими. Примером такой синергии может служить состояние Путь Красоты.

Синергическое Состояние Путь Красоты

Состояние Путь Красоты представляет собой комбинацию состояния Внутреннего Покоя и ограниченной версии Связи с Творцом (Состояния Творца описаны в Книге 2). Это приводит к внутреннему бессознательному решению всегда выбирать положительное восприятие. Эта комбинация состояний имеет синергический эффект, в результате которого возникают характеристики, которых не существует в ее компонентах по отдельности. Есть две основных новых синергических характеристики: восприятие красоты во всем в физическом мире, даже в мусоре, и чувство наполненности жизнью, ощущаемое внутри себя и в окружающем мире.

Мы решили назвать состояние Путем Красоты в соответствии с давней индейской культурной традицией. Очевидно, что в названии отражается характерное для состояния чувство прекрасного. Однако, если бы у нас не было этого варианта названия, мы назвали бы это синергическое состояние "Наполненность жизнью" из-за яркой выраженности этой характеристики. На самом деле, Харвилл Хендрикс использует подобное название в своей Книге «Как сохранить любовь, которую вы нашли». Экхарт Толле в своей книге «Сила момента сейчас» замечательно описал эти и другие характеристики состояния, хотя он и не использует ни одного из этих названий.

Кроме эффекта исчезновения всех прошлых эмоциональных травм благодаря Внутреннему Покою, являющемуся компонентом состояния, есть несколько других эффектов, которые заслуживают особого упоминания. Прежде всего, человек в этом состоянии не видит снов или, по крайней мере, не видит снов в привычном для нас понимании. Он испытывает во сне краткие моменты перепрограммирования событий дня, по-видимому, чтобы воспоминания могли быть рассортированы. Сны, в таком виде, как это бывает у большинства людей, больше не возникают. В чем причина этого? Потому что сны, на самом деле, являются артефактом обычного дисфункционального сознания. «Мыслительный» процесс ума сердца и ума во время сна питают друг друга, в результате чего они создают некую историю, основанную на множестве пережитых в прошлом травм. Когда ум и сердце сливаются, больше не существует такого рода взаимодействия, так как они теперь уже единый организм. Иногда опыт, напоминающий сны, будет иметь место, но он будет иметь мистическое качество, потому что это не сны в обычном смысле, но связь с планетарным сознанием Гайя. (Сознание Гайи рассматривается в Книге 2.) Другой отличительной чертой этого состояния является безмолвие ума. Субвокализация еще может

присутствовать, но раздражающая болтовня ума, которая особенно заметна во время медитации, полностью исчезает. Причина этого подробно рассматривается в Книге 3, так как именно это оказывает большое влияние в случае некоторых видов психических заболеваний.

Состояние также дает человеку 'неуязвимость', обнаруженную у некоторых детей из "группы риска". Их неуязвимость вызвана слиянием ум-сердце. Как мы уже говорили в предыдущем разделе, это слияние позволяет человеку находиться в настоящем и освобождает от эмоционального воздействия травм прошлого.

По нашим оценкам и состояние Внутренний Покой, и состояние Путь Красоты имеют примерно 8% людей, еще 14% в состоянии распознать его, опираясь на пережитый пиковый опыт.

Краткий Справочный Список: Синергическое Состояние Путь Красоты

- Спокойствие, умиротворенность и физическое ощущение легкости.
- Прошлое не кажется травмирующим - воспоминания не окрашены эмоциями.
- Ощущение наполненности жизнью внутри и вокруг себя.
- Все красиво по-своему, даже мусор.
- Духовные истины очевидны.
- Нет снов.
- Нет страхов.
- Жизнь полностью в настоящем.
- Нет напряжения - как в детстве на летних каникулах.
- Пение птиц звучит более живо.
- Не берете на себя чужие эмоциональные переживания.
- Не подчиняйтесь «экспертам» автоматически, отказываясь при этом от собственного знания.
- При обучении доступны многие шаманские приемы.
- Безмолвный ум, то есть нет внутренней болтовни, голосов или фонового шума.

Ключевые моменты

- В пиковом состоянии человек испытывает особые чувства и ощущения, которые не могут быть испытаны вне состояния. Состояние вызывает определенные чувства. Счастье, умиротворенность, целостность и наполненность жизнью возникают в результате пиковых состояний тройственного ума. Их выраженность зависит от степени состояния.
- Телесное сознание действует, исходя из чувственных ассоциаций, а не при помощи суждений. Его действия зачастую невозможно понять с рациональной точки зрения, потому что чувственные ассоциации, как правило, лишены рациональности.
- Телесный ум является основным умом, и его влияние в целом доминирует, включая вопросы, связанные с пиковыми состояниями и переживаниями.
- Ассоциации, которые создает телесное сознание во время травм, в том числе в моменты внутриутробных событий развития, объясняют, почему позднее в жизни эти события важны для блокирования пиковых состояний. Замечательные ощущения входления в пиковые состояния или переживания обычно рестимулируют травматические реакции, соответствующие этим событиям развития, приводя к блокированию дальнейшего продвижения в состояние.
- Категория пиковых состояний, которые мы считаем наиболее важными для качества жизни, включает в себя состояния слияния тройственных умов, то есть внутреннее слияние ума, сердца и тела.
- Существуют разнообразные состояния в зависимости от степени слияния и вида участвующих в слиянии умов. Кроме того, существуют различные комбинации состояний.
- Для того чтобы графически проиллюстрировать тип и степень состояний тройственного ума, мы используем схемы Перри, которые отличаются наглядностью и позволяют легко визуально идентифицировать эти характеристики.
- Суб-среднее состояние сознания в первую очередь вызывается отделением ума солнечного сплетения от ума тела. Это означает, что методы воссоединения этих умов могут быть очень полезны для всех клиентов.

Рекомендуемая литература и веб-сайты

On the triune brain

- Elaine De Beauport, *The Three Faces of the Mind: Developing your Mental Emotional, and Behavioral Intelligence*, Quest Books, 1996.
- Tom Brown, Jr., *The Vision*, Berkley, 1988.
- Tom Brown, Jr., *Grandfather*, Berkley, 1993.
- Ronald Gross, *Peak Learning: A Master Course in Learning How to Learn*, Tarcher, 1991.
- G. I. Gurdjieff, *Views from the Real World: Early Talks of G. I. Gurdjieff*, Viking, 1973. Collection of his talks up to 1924.
- Charles Hapden-Turner, *Maps of the Mind*, MacMillan, 1982.
- Dr. Arthur Janov, *The Anatomy of Mental Illness: The Scientific Basis of Primal Therapy*, Berkley, 1977.
- Dr. Arthur Janov, *The New Primal Scream: Primal Therapy 20 Years On*, Trafalgar Square, 2000.
- Dr. Paul MacLean, *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*, Plenum Press: 1990.
- P. D. Ouspensky, *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teachings* Harvest, 1949. A well organized outline of Gurdjieff's concepts.
- Joseph Chilton Pierce, *Evolutions End: Claiming the Potential of Our Intelligence*, HarperCollins, 1992.
- Joseph Chilton Pierce, *The Biology of Transcendence: A Blueprint of the Human Spirit*, Inner Traditions, 2002.

On specific triune brain states

- Harville Hendrix, *Keeping the Love You Find*, Atria, 1993. He talks about the triune brain structure and the state he refers to as 'aliveness' (what we call the Beauty Way).
- Eckhart Tolle, *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, New World Library, 1999. His book describes the Beauty Way state very well, although he doesn't give it that name.

On the body brain's thinking processes

- Eugene Gendlin, *Focusing* (revised edition), Bantam, 1981.

On how traumas connect together

- Dr. Frank Gerbode, *Beyond Psychology: An Introduction to Metapsychology (third edition)*, Institute for Research in Metapsychology, 1995.
- Dr. Stanislav Grof, *The Adventure of Self Discovery*, State University of New York Press, 1988.
- Tad James and Wayne Woodsmall, *Time Line Therapy and the Basis of Personality*, Meta Publications, 1988. Much is based on NLP.
- Grant McFetridge and Mary Pellicer MD, *The Basic Whole-Hearted Healing Manual*, Institute for the Study of Peak States Press, 2003.

Глава 6

События Развития для Состояний Слияния Тройственного Ума

Введение

В этой главе мы применим модель событий развития к пиковым состояниям тройственного ума. Мы начнем с потрясающего эмпирического наблюдения, полученного в результате работы с травмами, что тройственный ум развивается из самоосознающих органоидных структур. Эти структуры и их взаимодействия, сопровождаемые травмами, во многом объясняют динамику разделения тройственного ума. Это чрезвычайно важно - как правило, травмы событий развития неизвестны в области пренатальной психологии. Затем мы перейдем к более поздним и привычным событиям развития, таким как зачатие, имплантация, созревание и рождение.

В Главе 8 рассмотрено применение этой информации в подробном, пошаговом процессе для приобретения относительно постоянных состояний тройственного ума. В Приложении В дается временная последовательность этих событий развития.

Интересно, что иллюстрации алхимических этапов, датирующиеся 16-м веком, как оказалось, изображают эти ключевые события развития. Мы даем некоторые примеры в этой Главе.

Состояния, описанные в этой главе:

- Внутренний Покой
- Путь Красоты
- Пустота
- Целостность
- Внутреннее Золото

История Гранта Поиски Событий Развития

Я впервые осознал тройственную природу ума в начале 80-х, когда столкнулся с внутриутробной травмой, где тройственный ум впервые разделился. До этого момента я не понимал, что состояния, к которым я стремился, зависели от степени слияния умов. Одновременно с этим я также понял, насколько критически важны удерживаемые в памяти и забытые травмы в связи с текущими проблемами людей. Как только я понял, сколько всего мне нужно исцелить, я начал разрабатывать процесс Исцеления от всего сердца для своего собственного исцеления. Опираясь на весь этот опыт мне понадобился лишь небольшой шаг, чтобы предположить, что травмы являются блоком пиковых состояний тройственного ума, особенно травмы пренатального периода.

Несколько лет спустя я приобрел состояние Внутреннего Света, в котором мое тело было наполнено светом. Состояние позволило мне по желанию получать доступ к моим пренатальным воспоминаниям. Тем не менее, проблема заключалась в том, что я не знал, где искать. К моему удивлению, я внезапно потерял состояние через год. Для того чтобы продолжить свои исследования, я должен был попробовать найти людей, которые были в подходящем состоянии сознания, чтобы я мог использовать их как лабораторные инструменты. Это было очень трудной задачей - я не мог продемонстрировать или доказать что-либо из того, что я говорил о пиковых состояниях, так как я утратил свое собственное. Те же, кто обладал требуемым состоянием, уже чувствовали себя так хорошо, что у них не было никакого интереса в совершении этих болезненных действий, которых требовала исследовательская работа; также мои идеи вступали в конфликт с убеждениями практически всех других

людей. Я не мог найти никого, кто бы мог мне помочь. Через какое-то время я закончил разработку процесса Исцеления от всего сердца и начал обучать ему. Моя настоящая страсть, пиковые состояния, была отставлена в сторону и дожидалась своего часа.

Прошла еще пара лет. Мне очень повезло встретить Кейт Соренсен, которая организовывала первые конференции по новым методам терапии. Она стала моим другом, разделявшим мою страсть к пиковым состояниям (ее история посвящена Глава 13). Так как у нее было состояние Внутреннего Света, а также свои собственные открытия и прозрения на эту тему, мы начали совместные исследования, разделяя волнение, присущее первооткрывателям. Она стала первой "лабораторной крысой", как сказал бы Вэс. После того как она освоилась с идеей о тройственной природе ума, она быстро поняла, что умы были в постоянном конфликте друг с другом. Мы потратили много времени, выясняя причины, по которым ее умы не желали сливаться воедино. Мы добивались временного успеха в объединении одного или нескольких умов, но это было всегда кратковременным результатом. Даже с ее отличной осознанностью и мотивацией, мы не могли найти способ, чтобы улучшить этот процесс. И мы не могли понять, почему, независимо от того, что мы делали, всегда поднималось что-то, что снова приводило к разделению ее умов. Этот подход напоминал базовую семейную терапию, направленную на сознание тройственного ума, но было похоже, что такой подход не может привести к постоянному пиковому состоянию, или оказаться очень полезным для подавляющего большинства людей.

Опираясь на этот опыт и мою интуицию, говорившую, что травма была критической частью головоломки, я сформулировал гипотезу, что события развития были ключом к постоянным пиковым состояниям, но у меня не было каких-либо доказательств. Кроме того, тогда я не мог понять, почему люди теряют эти состояния при рождении, и это заставляло меня еще больше сомневаться в своей гипотезе. В течение этого периода Кейт и я совершили ряд прорывов в смежных областях, но в итоге к моему разочарованию жизнь увела ее в другом направлении.

Затем я встретил Вэса Гайтса, который проводил семинары, посвященные выживанию в природных условиях и духовным традициям коренных народов на основе работ Тома Брауна Младшего и его собственного учителя из Онтарио. Вместе мы смогли попытаться разобраться в причинах контраста и конфликта между традиционной шаманской парадигмой и той, которую развивал я. Это был один из самых замечательных периодов моей жизни, так как работать с ним было одно удовольствие, он был в состоянии понять различные концепции и внести свой вклад. Кроме того, Вэс находился в состояниях Путь Красоты и Внутренний Свет большую часть времени и таким образом мог по своему желанию исследовать пренатальные события.

Я впервые вошел в состояние Путь Красоты, когда мне было 11 месяцев, во время околосмертного опыта, который я пережил в связи с ударом по голове. Во время этого опыта мое сознание сердца поняло, что может соединяться с сознанием ума. Так внезапно я вошел в состояние Путь Красоты. С тех пор до момента, когда мне исполнилось 29, я находился в этом состоянии относительно постоянно за исключением моментов, когда я ощущал неодобрение со стороны своей матери. Когда я не ощущал ее неодобрения, я вновь оказывался в своем состоянии.

Мы использовали способы Вэса, чтобы попытаться найти причины возникновения состояния Путь Красоты. Мы также смогли найти источник происхождения его состояния Путь Красоты. Также как и в моем случае это произошло в раннем детстве. Он помнил, что смотрел на яркий белый свет, исходивший от рождественской елки, и внутри него что-то сработало, сознание его сердца втянуло сознание ума в себя. Это ввело его в состояние Путь Красоты. Его состояние было не таким стабильным, как мое, но он обнаружил, что если регулярно проводил время на природе, состояние возвращалось и продолжалось некоторое время. Его опыт и мой обладали некоторыми общими характеристиками. Прошло довольно много времени, прежде чем мы осознали, что то, что мы делали, чтобы войти в состояние, имело свой аналог в ранних событиях развития, а именно в момент зачатия. Это было потрясающим моментом, когда мы увидели последствия того, что мы обнаружили. Мы начали искать другие события развития. Мы совершили много прорывов, но вскоре, к моему сожалению, Вэс был вынужден отступить из-за боли, которую он испытывал в результате этой работы. Мы были замечательной командой и также получили огромное удовольствие в процессе.

Затем я стал связывать свои надежды с доктором Деолой Перри, которую я встретил ранее на конференции по меридианной терапии. Она была готова продолжать исследования и стала моим «подопытным кроликом № 3». Я переехал к ее близкому другу доктору Мэри Грин, и мы втроем действительно начали работать. Доктор Перри сделала несколько серьезных прорывов, используя разработанную нами модель. Один из этих прорывов заключался в открытии существования доклеточных травм. Этот период длиной в семь месяцев, проведенный с Деолой и Мэри, был, вероятно, самым творческим и удивительным временем в моей жизни, когда мы совершали открытие за открытием.

Клеточная (Органоидная) Структура Тройственного Ума

Спросите себя, почему вообще у тройственного ума есть возможность разделиться? Какое эволюционное преимущество может заключаться в том, чтобы находиться в состоянии сознания ниже, чем пиковое? Очевидно, что такого преимущества нет. Так в чем же может быть дело? Какое-то время мы думали, что это может быть своего рода эволюционной проблемой, пережитком нашего развития от рептилий до млекопитающих. Хотя в этом есть доля правды, решение этого вопроса не было чем-то, что мы могли бы вывести из текущей информации о биологии человека. Ключом оказалось явление, которое, насколько я знаю, неизвестно в области пренатальной психологии. Речь идет о событиях развития на многоклеточном, клеточном и доклеточном уровнях в приложении к тройственной модели ума.

Некоторые из наших культурных предположений оказались заблуждениями. Во-первых, когда мы говорим о тройственном уме, все мы автоматически представляем, что речь идет о группах клеток, расположенных в головном мозге плода, которые впоследствии развиваются в знакомые нам умы тела, сердца и ума. Эта модель предполагает, что на какой-то ранней стадии развития не существовало тройственной структуры ума. (Для простоты я использую определение «тройственный ум», подразумевая, что оно включает в себя два других ума: солнечное сплетение и Будду. Было бы точнее использовать название, отражающее все пять частей, но такого общепринятого названия не существует.) В конце концов, в какой-то момент мы были просто одной оплодотворенной клеткой, вообще не имеющей ума. Согласно этой модели, которой нас учили в начальной школе, можно предположить, что существует некая запрограммированная в ДНК последовательность событий, которая повторяет эволюцию. Не обладающий сознанием примитивный мозг будет постепенно расти и становиться сложнее: от рыбы к ящерице, потом к млекопитающему и примату. Опираясь на эту модель, мы будем искать, какие события на ранних стадиях развития приводят к разделению умов. Как бы правдоподобно это ни звучало, эта идея является ошибочной.

Вместо этого, возвращаясь к ранним срокам беременности, мы видим, что многоклеточные структуры, которые становятся впоследствии тройственным умом, присутствуют уже с самого начала. «Новые» с эволюционной точки зрения структуры мозга не развиваются из более древнего рептилийного мозга. Вместо этого, клетки, которые впоследствии образуют различные умы, отделены друг от друга, как это проиллюстрировано в книге «Тройственный мозг в эволюции» доктора Маклина. Это не повторение эволюции плодом в ходе своего развития, а симбиоз очень разных структур, которые развиваются одновременно.

В действительности, происхождение этих структур ума не связано с ранней клеточной дифференциацией. Вместо этого, мы обнаруживаем при помощи регрессий или с использованием пикового состояния, которое позволяет нам по своему желанию восстанавливать в памяти этот период, что структуры, которые развиваются в тройственный ум, присутствуют в одноклеточном организме как неотъемлемые, функциональные части клетки! Эти субклеточные структуры, называемые органеллами в биологии, также обладают самосознанием и очень похожи на то, чем они становятся позже в многоклеточном плоде и взрослом человеке. При регрессии к травме этого периода клиент знает, что он по-прежнему имеет сознания тела, сердца и ума даже на стадии одноклеточной зиготы. (Заметим, что физические травмы, как правило, вызывают временное расщепление субклеточного тройственного ума, именно поэтому можно даже ощутить многочисленные сознания в этот период). Ум все так же «мыслит», сердце все так же «чувствует», а тело все так же имеет «прочувствованные ощущения» (используя терминологию Гендлина в отношении ощущений телесного сознания).

Продвигаясь еще раньше, можно обнаружить, что самоосознающие субклеточные структуры тройственного ума также повторяются в сперме и яйцеклетке. Каждая из этих отдельных клеток внутри себя также имеет структуру, состоящую из шести умов (шестой ум представлен умом хвостика сперматозоида или умом плаценты в случае яйцеклетки). Эти «умы» принимают активное участие в опыте одноклеточного организма, также как и в жизни взрослого человека, где это происходит более сложным образом. Я хочу подчеркнуть, что во время регрессии клиент ощущает эти умы такими же активными и знающими, как и в своей сегодняшней жизни, просто они еще не так опытны и умудрены, как их более поздняя версия. Они могут гневаться, озадачиваться или бояться, как и их более сложные аналоги во взрослом состоянии.

Определение - События Развития на Многоклеточном Уровне (Внутриутробные)

Эта фраза - просто еще один способ описать любое событие развития, которое включает в себя действия многоклеточных зиготы и плода. Таким образом, события или этапы, которые происходят после первого деления клетки, попадают в эту категорию, хотя эмпирически сознание организма чувствует в значительной степени то же самое до и после - переход от сознания органоидного ума к сознанию многоклеточного ума происходит почти незаметно, хотя это начинает происходить в процессе первых клеточных делений.

Этот период заканчивается вскоре после рождения, хотя ключевые переживания еще продолжаются какое-то время после того, как ребенок появился на свет.

Определение – Клеточные Умы (органоидные)

Шесть самоосознающих многоклеточных умов (Будда, ум, сердце, солнечное сплетение, тело и плацента), с которыми мы уже знакомы, берут свое начало из шести самоосознающих органелл яйцеклетки и сперматозоида. Сперматозоид имеет ум хвостика, в то время как яйцеклетка – ум плаценты. Во время регрессии органоидные умы и многоклеточные умы воспринимаются одинаково, изменяется только их окружение.

В этой книге мы попеременно используем определения «ум органеллы», «субклеточный ум» и «клеточный ум». Мы часто используем определение «клеточный ум», когда говорим об органоидном уме из-за существующей ассоциации с концепцией клеточной памяти. Мы, как правило, избегаем использования более точного определения «субклеточный ум», потому что оно может быть легко спутано с «доклеточным умом», определение которому будет дано ниже.

Определение - События Развития на Клеточном (Органоидном) Уровне

Эти события включают в себя опыт сперматозоида, яйцеклетки и одноклеточной зиготы. Этот период длится между созданием клетки и первым ее делением. Мы в частности фокусируемся на органоидной структуре тройственного ума внутри клетки.

Доклеточная Структура Тройственного Ума и Слияние

Эти и более ранние события вполне можно испытать, находясь в определенном состоянии сознания. Необходимое для этого состояние сознания мы называем «Внутренним Светом», оно более подробно рассматривается в Книге 2. Вы можете также вернуться к этим событиям развития при помощи регрессивных техник или работая с внешнетелесными образами травм из обычного состояния сознания. (Эти образы являются основой техники WHN.) Проследовав к моменту развития яйцеклетки и сперматозоида, вы по-прежнему будете ощущать себя нормального размера, имеющими обычные части тела: руки, голову и так далее, даже если ваша зигота или отдельная клетка еще не имеет этих частей тела. Образы, которые видят наши клиенты, напоминают фотографии, сделанные при помощи микроскопа, которые мы можем видеть в телевизионных образовательных программах.

Поскольку мы продолжаем регрессировать даже к более ранним моментам времени, мы приходим к сценам, которые больше не выглядят как фотографии, сделанные под микроскопом. Тогда вы уже переживаете события, которые, вероятно, можно было бы увидеть только при помощи электронного микроскопа, даже если вы все еще чувствуете, что имеете нормальный размер. Изображения, которые вы теперь видите, становятся довольно странными. Несмотря на то, что это совершенно непривычные для нашей обычной взрослой жизни образы, клиенты описывают их посредством знакомых им объектов. Так, они могут сказать, что видят "фонтан" или "огромную плоскость", или "здание" и тому подобное. При выполнении регрессий во время процесса WHN или при использовании других регрессивных техник, многие люди просто игнорируют образы, которые они видят, как нонсенс или не имеющие отношения к исцелению. Тем не менее, эти воспоминания/образы обычно являются самыми важными для нашей работы, направленной как на исцеление, так и на приобретение пиковых состояний. Это потому, что травма основывается на более ранней травме подобно лавине. Как только ликвидируется начало лавины, тут же связанные травмы исчезают, или их исцеление становится намного легче.

К нашему изумлению, то, что позднее становится клеточными умами, создается по отдельности, проходит через события развития по отдельности, и затем собирается вместе в сознании тела. Мы называем эти свободно плавающие, независимые организмы «доклеточными умами». Это событие сборки доклеточных умов, насколько нам известно, не имеет названия, которое можно было бы найти в литературе, поэтому мы решили назвать его «слиянием доклеточного ума». Таким образом, причиной того, что умы взрослого человека обладают возможностью разделиться, объясняется тем, что они начинались как принципиально разные отдельные системы и должны были пройти через этапы, на которых они собирались вместе и соединялись. Так как это событие слияния является потенциально сложным и происходит как в доклеточной яйцеклетке, так и в доклеточном сперматозоиде, травма на этом этапе обычно приводит к блокированию состояний слияния тройственного ума после рождения.

Позвольте мне подчеркнуть это снова. Сознания тройственных умов имеют тенденцию разделяться, потому что они были созданы раздельно и должны были пройти через события развития, чтобы стать едиными. Эти стадии объединения почти всегда происходят с травмой. Таким образом, после рождения активируются травмы этих очень ранних событий унификации, и сознания умов вновь разделяются, возвращаясь обратно к своему первоначальному разделенному состоянию. Таким образом,

мы обнаружили, что полное слияние умов, состояние Пустоты, является относительно редким. По нашим оценкам оно встречается приблизительно лишь у 7% людей.

Последовательность шагов, необходимых для физического слияния доклеточных умов, объясняет, почему некоторые из пиковых состояний тройственного ума распространены больше, а некоторые, наоборот, меньше. Переформулируя модель событий развития для этой ситуации, можно сказать, что процесс слияния сознаний многоклеточных умов обычно требует той же последовательности шагов, что и физическое слияние доклеточных умов. Например, умы солнечного сплетения и Будды формируются таким же образом, как и другие доклеточные умы. Таким образом, использование по отношению к ним названия «суб-ум» является не совсем верным. Это полностью независимые умы. Однако действуют они как суб-умы тела и ума, преимущественно сливаясь с ними независимо от того, что происходит в тройственной системе ума. Это происходит потому, что их самосознание имитирует самый первый шаг физического слияния, когда эти доклеточные умы быстро объединились еще до того, как произошли все другие объединения.

Эта стадия развития, на которой объединяются различные самосознания доклеточных умов, как правило, проходит некорректно, и во время рождения (или даже раньше) вновь возникает разделение. В случае яйцеклетки все это происходит в то время, как ваша мать все еще находится в матке своей матери. Аналогичное соединение умов происходит на доклеточной стадии развития сперматозоида, по времени это соответствует восьми неделям до зачатия.

Пример:

Событие слияния иногда упоминается в литературе. Например, Аллан Уотс в 1962 году писал об этом: "Я проследил себя через лабиринт моего мозга, через бесконечные повороты, с помощью которых я уводил себя прочь, и в беспрестанном кружении уничтожал след, по которому я вошел в этот лес. (...) Вниз и обратно через все сужающиеся тоннели до точки, где проход становится самим путешественником – тонкая нить молекул, выстраивающаяся путем проб и ошибок в правильный порядок, для того чтобы стать единицей органической жизни".

Рисунок 6.1 схематически показывает последовательность событий, которые имеют решающее значение для слияния умов. Следует отметить, что слияние всех 12 доклеточных умов требует того, чтобы все пять отдельных событий происходили без травм как для яйцеклетки, так и для сперматозоида - в общей сложности 10 событий во время слияния. Это вдобавок к другим более поздним необходимым событиям развития делает довольно удивительным тот факт, что даже 7% людей имеют состояние Пустоты, в котором пять умов находятся в слиянии! Как я уже говорил, это физическое соединение доклеточных умов позже имитируется сознаниями многоклеточных умов как предпочтительные пиковые состояния.

Если вы будете продолжать регрессировать к еще более ранним стадиям, вы проследите ваши разделенные сознания умов назад во времени до их источника - индивидуальных матриц, которые дают ощущение вечности. Об этом можно больше узнать в Книге 2.

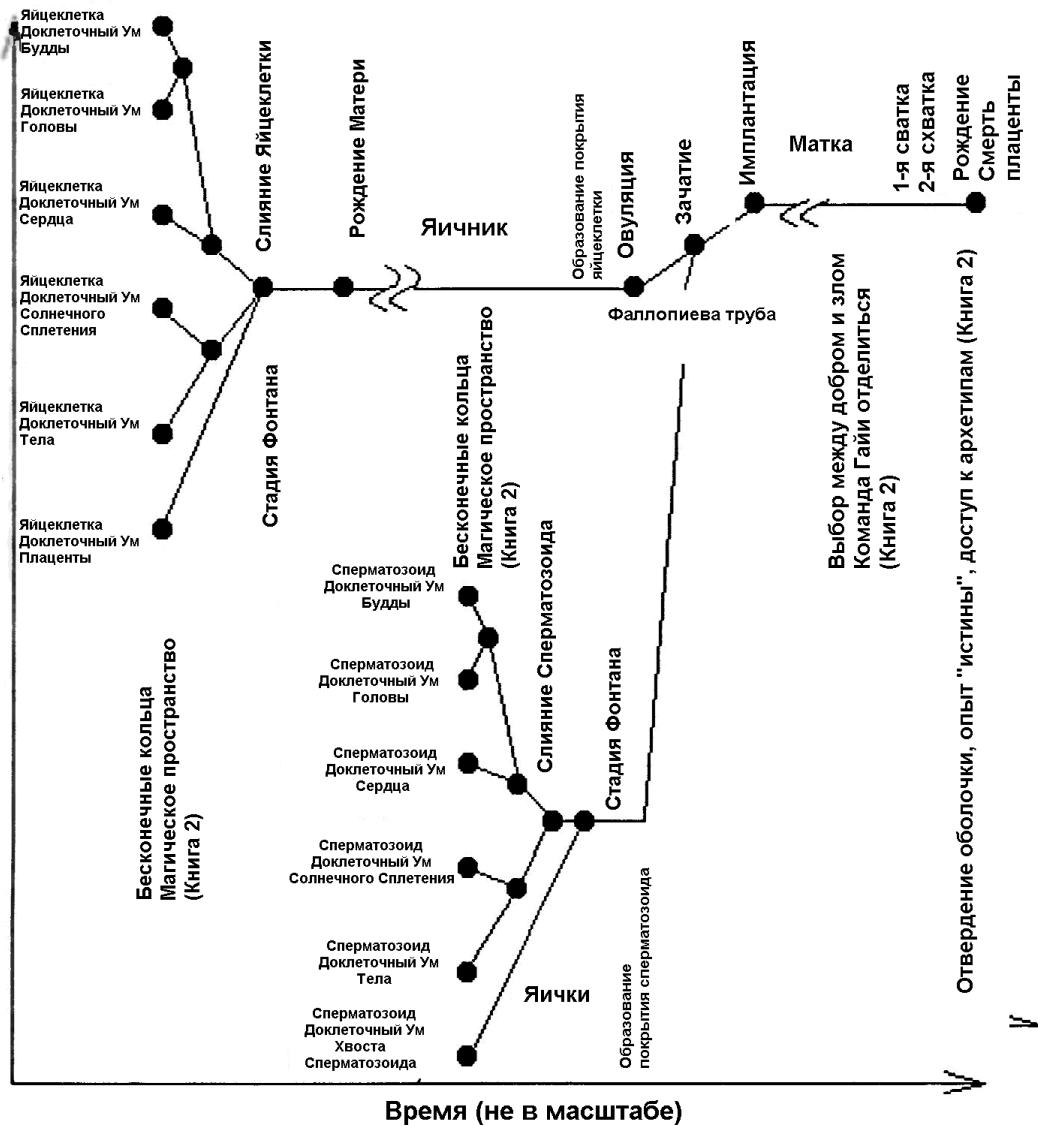


Рисунок 6.1: Ключевые события развития тройственного ума

Определение – Доклеточные Умы

Это физически отдельные самоосознающие структуры. Позже они комбинируются, чтобы сформировать одноклеточный организм. Они являются структурами, из которых развиваются органоидные умы.

Эмпирически клиенты во время регрессий могут воспринимать их идентично более знакомым многоклеточным умам, хотя и действующим в незнакомой обстановке. Однако умы обычно имеют очень отличный вид сознания (шаманические состояния, рассмотренные в Книге 2).

Определение - Доклеточные события развития

Эти события развития происходят до формирования яйцеклетки или сперматозоида. Образы, относящиеся к этому периоду, не выглядят биологическими, их масштабы намного меньше, чем образы, которые мы привыкли видеть на микрофотографиях.

Хотя границей между доклеточными и клеточными событиями развития является завершение слияния, мы, как правило, относим более поздние события, которые не выглядят биологическими в восприятии наших клиентов, к «доклеточным».

Определение - Слияние Доклеточного Ума

Это этап развития в яйцеклетке или сперматозоиде, когда биологические компоненты, которые впоследствии в результате развития станут тройственным умом, собираются вместе. Для краткости мы называем эту последовательность событий просто "слиянием".

Зачатие и Мужская и Женская Части Ума

Следующим известным нам событием развития является зачатие. Начнем с рассмотрения ключевого вопроса - как это событие связано с пиковыми состояниями тройственного ума и женскими и мужскими аспектами людей?

Хотя наши представления о зачатии обычно сводятся к тому, что после него мы становимся или мужчиной, или женщиной, истинное положение вещей несколько сложнее. Эмпирически во время регрессии сперматозоид ощущается как мужчина, молодая версия отца, в то время как яйцеклетка воспринимается как женщина, молодая версия матери. При полном исцелении зачатие воспринимается подобно королевской свадьбе, где сперматозоид и яйцеклетка играют роли короля и королевы. Когда сперматозоид проникает в яйцеклетку, его хвост отделяется, а его головка раскрывается, позволяя хромосомам (они несколько напоминают маленькие проводки, перемещающиеся внутри яйцеклетки) и его клеточным умам слиться с компонентами яйцеклетки. К сожалению, для большинства людей этот момент сопровождается травмой, и сперматозоид ощущает это как реальную ужасную смерть! Пять органоидных структур ума яйцеклетки и пять органоидных структур ума сперматозоида, соединяясь, формируют пять новых структур, которые развиваются в ум плода. Хотя клеточные умы яйцеклетки и сперматозоида объединяются, они не становятся абсолютно единой структурой. В дальнейшем прослеживаются левая и правая стороны каждого из умов.

В некоторых видах меридианной терапии (и техниках подобных EMDR – ДПДГ, десенсибилизация и переработка движением глаз) уделяется внимание тому, что у многих людей есть проблема интеграции левой и правой частей. Зачатие является событием, во время которого возникает эта проблема в случае, если событие сопровождается травмой, как это обычно и бывает. Это усугубляется с первым делением клетки, которое разделяет нас прямо по центральной оси на правую и левую части. Правая сторона (левая половина мозга) человека остается отождествленной со сперматозоидом, мужским началом, а левая сторона (правая половина мозга) отождествляется с яйцеклеткой, женским началом. Вы можете увидеть это на примере клиентов, которые отмечают, что их боль или напряжение распространяется в пределах одной стороны тела и имеет четкую границу, проходящую вдоль центральной оси тела.

Пример:

Мужчина испытывал боль в грудной клетке, которая распространялась точно до середины тела. Если у клиента не было очень странного физического повреждения, то это должно было означать, что симптом связан с травмой яйцеклетки (или сперматозоида) в момент зачатия. В его случае это было травмой сперматозоида, полученной от удара хвоста другого сперматозоида во время движения в репродуктивных органах отца.

Пример:

Когда имеешь дело с людьми, переживающими неприятные ощущения в связи с пробуждением Кундалини, есть быстрый, хотя и временный способ исправить ситуацию. Держа голову неподвижно, они должны нарисовать несколько знаков бесконечности вытянутой рукой. Наблюдение за движением руки, пересекающей поле зрения слева направо и наоборот приводит к воссоединению правого и левого полушарий мозга, отчего неприятные ощущения исчезают.

Интересно, что мужчины, как правило, склонны отождествляться с воспоминаниями и действиями спермы, в то время как женщины склонны к самоотождествлению с воспоминаниями и действиями яйцеклетки, хотя мы и берем начало от сперматозоида и яйцеклетки одновременно. Например, мужчины увлекаются командными видами спорта (имитируя действия команды сперматозоидов, стремящихся попасть в яйцеклетку), их интересуют войны (одна из задач спермы – не дать сперме других мужчин добраться до яйцеклетки). Женщины склонны взаимодействовать друг с другом подобно тому, как яйцеклетки взаимодействуют друг с другом в яичниках и так далее.

Задумывались ли вы о закономерностях поведения мужчин и женщин, которые так хорошо описал Джон Грей в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»? Когда мужчина чувствует нарастание близости в отношениях, ему хочется сбежать. Это происходит потому, что он самоотождествляется со спермой, и активация травмы сперматозоида в этот момент говорит ему, что нарастание близости приведет к смерти! Исцеление этой травмы оказывает глубокое влияние на подобное поведение.

Существует еще вид влияния, которое оказывает зачатие на наше внутреннее самоощущение принадлежности к мужскому или женскому полу. После зачатия ум сердца имеет тенденцию ощущать себя по-женски, независимо от того, мужчина это или женщина. Точно также ум ума имеет тенденцию ощущать себя по-мужски независимо от пола человека. Это создает проблемы, которые проявляются в ходе терапии и в межличностной динамике. Также важно понимать, как зачатие влияет на слияние ума и сердца. Данная тема рассматривается в следующем разделе.

Зачатие Играет Критически Важную Роль для Состояний Внутренний Покой и Путь Красоты

Теперь мы можем обратить наше внимание на пиковые состояния тройственного ума, которые связаны с зачатием. Для простоты я пока игнорирую смерть ума хвостика сперматозоида и ум плаценты во время зачатия. Я также игнорирую изменения, не имеющие отношения к пиковым состояниям тройственного ума, такие как изменения чакр (см. Главу 7), а также взаимодействие с Творцом (См. Книгу 2).

Каким образом опыт слияния десяти доклеточных умов во время зачатия связан с пиковыми состояниями? В конце концов, в предыдущей главе мы говорили о том, что пиковые состояния вызываются «вертикальным» слиянием ума, сердца и тела, а не «горизонтальным» слиянием умов, сердец и тел сперматозоида и яйцеклетки. Как и во многих других случаях механизм пиковых состояний является косвенным. Исцеление зачатия вызывает более, чем у половины наших клиентов полное слияние ума и сердца. Исцеление только определенной части зачатия дает состояние Внутреннего Покоя (слияние ума и сердца), полное исцеление зачатия дает состояние Путь Красоты (слияние ума и сердца и ограниченная версия соединения с Творцом).

Чтобы понять это, давайте еще раз обратимся к описанию моего вхождения в состояние Путь Красоты, когда мне было 11 месяцев. Я получил такую сильную травму головы, что мой череп был поврежден, и я пережил клиническую смерть. Примерно в этот момент мое сердце поняло, что может достичь ум головы и слиться с ним. И, преодолев мгновение нерешительности, оно так и сделало. Я оставался в состоянии слияния в моей повседневной жизни, если только я не ощущал неодобрения со стороны моей мамы (а потом и других женщин, с которыми я был связан), в такие моменты происходило разделение. Когда неодобрение прекращалось, вновь происходило слияние. Вэс также впервые вошел в состояние Путь Красоты, будучи ребенком, в тот момент, когда смотрел на яркий свет, исходивший от рождественской елки. Его сердце слилось с его головой. Как и я, периодически он выходил из состояния.

Итак, как же мы с Вэсом вошли в состояние Путь Красоты? Мы оба вернулись к моменту травмы зачатия. Ум сердца исполнял роль яйцеклетки/матери, и ум ума исполнял роль сперматозоида/отца. (Книга 2 рассматривает, почему у умов возникают ложные самоидентичности.)

Хотя это и не широко известный факт, но во время зачатия яйцеклетка выбирает сперматозоид, которым она хочет быть оплодотворена. Оно опознает «правильный» сперматозоид, так как в ее видении этот сперматозоид ярко освещен, при этом все остальные сперматозоиды темные. Это воспоминание было активировано у Вэса, когда он смотрел на ярко освещенную рождественскую елку. Когда сперматозоид приближается к яйцеклетке, она раскрывает проход в районе своей груди и тем, что ощущается как руки, втаскивает сперматозоид внутрь. После рождения ум сердца действует как яйцеклетка, и ум головы действует как сперматозоид – ум сердца втягивает в себя ум головы. Это одна из причин, по которой вы не можете использовать голову, чтобы войти в состояние Путь Красоты - это действие, которое осуществляется сердце, а не голова.

Как я уже говорил, сперматозоид ощущает зачатие как смерть. Вот почему мой собственный околосмертный опыт позволил слиться моим уму и сердцу - ощущение смерти сперматозоида во время зачатия и мой околосмертный опыт имели примерно один уровень травмы, что позволило мне вернуться к более ранней травме и сделать новый выбор. Тем не менее, я не рекомендую этот метод - мне очень, очень повезло, что мне удалось получить такой результат.

Самый простой способ приобрести слияние ума и сердца – исцеление травмы зачатия. Глава 9 описывает процесс Внутренний Покой, который является очень простым и быстрым способом сделать это. Чуть больше половины наших клиентов достигают этого состояния при помощи этого процесса, и часто это бывает постоянным состоянием. Что же происходит с другой половиной? Это является важной областью наших исследований, которые мы по-прежнему продолжаем. Вот что нам известно на данный момент – существуют разные причины, почему другая половина не достигает пикового состояния тройственного ума при исцелении зачатия:

- Наиболее распространенной причиной является травма слияния, особенно в момент слияния доклеточных умов сердца и ума сперматозоида и яйцеклетки.

- К моему удивлению, еще одной причиной может быть напряжение в области солнечного плетения. Мне удавалось возвращать людей в состояние Путь Красоты после того, как они потеряли его, просто расслабив их солнечное сплетение/диафрагму. Я считаю, что травма слияния связана с этим эффектом. Ум солнечного сплетения облегчает связь между всеми другими доклеточными умами во время слияния. Резонно предположить, что травма этого ума может осложнить слияние ума и сердца.
- Другие причины блокировки слияния ума и сердца также препятствуют остальным пиковым состояниям тройственного ума. К ним относятся отравление через пуповину и родовые травмы. Они рассматриваются в последующих разделах. Заметим, однако, что травма в целом не влияет на состояния слияния тройственного ума. *Только травмы, которые связаны с основными ключевыми событиями развития, имеют потенциал активировать процесс разделения умов.*
- И, наконец, существует еще один тип блоков пиковых состояний, который описан в Книге 3. Эти блоки лишь косвенно зависят от травм событий развития.

Наконец, почему полное исцеление травмы зачатия дает состояние Путь Красоты, а не только состояние Внутреннего Покоя? Если кратко, то во время зачатия «шар света» входит в ставший более сложным организм. Это частица Творца, которую вы ощущаете как себя самого. Исцеление травмы этого момента дает частичное подключение к Творцу. (Это подробно рассматривается в Книге 2.) Это в сочетании с состоянием Внутренний Покой (слияние ума и сердца) вызывает состояние Путь Красоты.

Пример:

В последнее время наблюдается большой интерес к книге Экхарта Толле «Сила момента сейчас». Он имел дело с серьезными травмами, прежде чем перешел в состояние пребывания полностью в настоящем моменте. Исходя из нашего опыта исцеления клиентов с травмой зачатия, травма, которую он описывает, почти наверняка относится к травме зачатия, хотя он и не использует такого названия.

Предположив, что это так, а это очень вероятно, мы можем сказать, что это показывает, как люди объясняют свой опыт, опираясь на то, что они знают как взрослые. Очень немногие осознают давно забытые клеточные и доклеточные травмы, когда симптомы просто возникают в их жизни без подготовки или какого-то обучения. После избавления от травмы он вошел в состояние Путь Красоты, которое обычно возникает после исцеления травмы зачатия.

Имплантация Имеет Решающее Значение для Состояния Базового Счастья

Недавно мы обнаружили, что можем вводить наших волонтеров в состояние Базового Счастья, исцеляя событие имплантации. Как и в случае зачатия причина этого неочевидна. Мы все еще проводим исследования, но на момент написания книги считаем, что это связано с идентификациями тройственного ума с матерью и отцом. Похоже, что для телесного ума ум сердца и мать являются синонимами. Таким образом, слияние сердца и тела и имплантация зиготы в стенку матки связаны схожими ощущениями с точки зрения сознания тела. Конечно, травма имплантации затем также оказывается связана с любой попыткой телесного ума слиться с сердцем.

Пример:

Скотт Макги описывает имплантацию: «Имплантация ощущается так, будто ты находишься дома. Возникает чувство, что ничто не может сместить вас из центра. Сердце радуется, а тело просто хочет чувствовать это. Это то же самое ощущение счастья, которое возникает в результате слияния тела и сердца».

Внутриутробное Отравление Через Пуповину Может Вызвать Фрагментацию Тройственного Ума

При этом типе травмы мать через еду, дыхание или инъекции получает токсичные для плода вещества, которые проходят через плацентарный барьер в плод. В попытке избавиться от яда, поступающего через пупок, ум и, возможно, сердце, отстраняются от центра слияния сознаний тройственного ума, располагающегося в области пупка. По существу, весь организм пытается избежать боли в области пуповины, и это преобразуется в отстранение умов. Напомним, что телесный ум формирует ассоциации между событиями, даже если такие ассоциации не имеют никакого смысла с логической точки зрения. Тело может связать безопасность и отстранение от источника боли, расположенного возле центра слияния сознаний тройственного ума. По крайней мере, в моем случае разделение между сознаниями ума и сердца-тела осталось после того, как токсины перестали поступать.

Это приводит к явному противоречию - мы сказали, что только во время рождения происходит активация старого травматического материала. И, в общем, это верное утверждение. Тем не менее, в

предыдущем абзаце мы утверждаем, что травма, связанная с отравлением, может оставаться активированной у плода. Есть три основные причины, по которым это происходит. Во-первых, пренатальная физическая травма оставляет своего рода повреждение физического тела, которое выглядит как черная пустота или «дыра» в месте повреждения. Эта дыра не исчезает со временем и вызывает трудности у телесного сознания впоследствии, так как оно пытается обойти или избежать ее. Во-вторых, существуют трансгенерационные травмы, которые не могут быть проигнорированы сознанием тела и оказывают влияние на развитие. В-третьих, и это возможно наиболее важно для пиковых состояний - вызванные травмой ложные самоидентичности тройственного ума и проекции. Все эти факторы непрерывно влияют на сперматозоид, яйцеклетку и плод. Хотя может показаться, что эти факторы не имеют большого влияния, помните, что, мы имеем дело с очень необъективной выборкой – все наши клиенты, столкнувшись с пренатальной травмой, смогли с ней справиться тем или иным образом и выжить. Остальные просто погибли.

Самоидентичности ума и проекции заслуживают особого упоминания. После того, как травма, которая их создает, уходит, самоидентичности и проекции остаются. Из-за этого, если травма была включена для слияния событий, она будет мешать слиянию даже в утробе матери. Похожие по чувствам травмы соединяются вместе и создают подобные самоидентичности, которые аккумулируются в уме. Клиенты, которые исцеляют травму слияния, будут иногда ощущать идентичность и/или проекцию, которую ум подсознательно удерживает, в то время как травма исчезает. Таким образом, исцеление травм, связанных со слиянием, также приводит к многократному проявлению этих самоидентичностей. Вот почему, когда мы изначально работали над слиянием умов, уговаривая их отпустить самоидентичности и проекции в адрес других умов, изменения носили лишь временный характер, как правило, заканчиваясь на следующее утро. Хотя этот материал о самоидентичностях имеет большое значение для ряда пиковых состояний, нам просто не хватит места, чтобы раскрыть его в этой книге. Эта тема подробно рассматривается в Книге 2.

Родовая Травма Может Вызывать Разделение Тройственного Ума

Рождение является последним значительным событием в нашей жизни, имеющим прямое отношение к пиковым состояниям тройственного ума. Как я уже кратко упоминал, два уникальных события во время рождения активируют травмы событий развития, вызывая потерю пиковых состояний тройственного ума. Книга 2 рассматривает это подробно. Но есть и другой тип травмы, происходящий во время родов, которая может способствовать разделению умов. Мы часто обнаруживаем, что во время движения по родовым путям тройственный ум выходит из состояния слияния. По-видимому, это связано с борьбой за выживание, когда каждый из умов пытается справиться сам по себе с невыносимыми условиями в момент рождения. Для тех из вас, кто еще не знает, родовая травма включает в себя не только серьезные физические повреждения, но и кислородное голодание, когда подача кислорода к плоду прерывается из-за сокращений матки и пережатия пуповины. Умы перестают фокусироваться на сознании тела во время этой травмы, вместо этого направляют свое «внимание» вовне. Эта разобщенность умов имеет тенденцию оставаться навсегда. Эта ситуация, как и другие более поздние травмы, вероятно, создана предшествующими событиями развития тройственного ума.

Пример:

Я открыл существование ума Будды во время работы именно с этой травмой. Я был в родовых путях, чувствуя при этом эмоции моей матери, и вдруг я ощутил нечто, казавшееся огромным, массивным, недвижимым, подобным статуе Будды над моей головой. После этого я постоянно испытывал те же чувства, которые я испытал, сидя в медитации в буддийском храме. В конечном итоге это ощущение исчезло через несколько месяцев. В тот момент у меня не было абсолютно никакого понимания, что я сделал, или что произошло. Я не полностью исцелил родовую травму, и оставшаяся травма вновь заявила о себе.

Пример:

Паула Курто пишет о своей работе по исцелению этой проблемы: "Я начала с травмы зачатия, где сперматозоид переживает смерть... и дошла до эпизода моего рождения. Я застряла в момент, когда моя голова была снаружи, а мое тело все еще зажато в родовых путях. Мое тело и сердце решили, что ум может жить в физическом мире, а они останутся в духовной сфере, по-прежнему оставаясь в слиянии с хвостом сперматозоида. Свет проник в мою голову, ощущение было таким, будто бы я была тюбиком краски, который скажи. С тех пор я решила никому не позволять приходить в соприкосновение с моим телом или сердцем на глубоком уровне, чтобы никто и никогда не узнал, что меня там нет". Эта травма не была проработана полностью, также как и разделение, произошедшее в момент зачатия. Ей пришлось вернуться к слиянию в яйцеклетке и сперматозоиде, чтобы найти реальный источник этой глубокой травмы.

Мы обнаружили, что у большинства людей после исцеления ранних событий развития, включающих слияние умов, это событие рождения не вызывает серьезных проблем. По-видимому, это событие может вызвать проблемы со слиянием тройственного ума только потому, что во время ранних событий развития не произошло полного слияния. Тем не менее, даже если более ранние эпизоды не исцелены, исцеление этого события может привести к некоторой степени слияния умов. Иногда эта физическая травма бывает настолько серьезной, что требует отдельного внимания.

Пример:

Клиентка во время исцеления слияние яйцеклетки обнаружила, что когда ее сознание ума некорректно пытается занять свое место, это вызвало ощущения подобные сжатию ее головы при движении по родовым путям. У той же клиентки была родовая травма, которая ощущалась так, будто на стадии прорезывания головки кто-то пытался протолкнуть ее голову обратно в родовые пути; эта травма не была исцелена, и ей не удалось завершить исцеление родовых травм. Она вновь столкнулась с этой травмой во время более поздней сессии по исцелению слияния. Это было связано с неправильным раскрытием ума Будды; она ощущала это так, будто в верхней части ее черепа находился воздушный шар, который толкал сознание Ума вниз, вызывая боль внизу, в шейном и поясничном отделах позвоночника.

Смерть Плаценты и Состояние Целостности

Иногда клиенты во время исцеления травмы временно переходят в состояние, которое спонтанно выражают при помощи слов: "Я чувствую себя целостным!". Интересно, что когда я вошел в состояние в первый раз, я просто знал, что слово "целостный" передает мой опыт, у меня не было сомнений, хотя я никогда не испытывал подобного раньше. В течение многих лет мы безуспешно искали событие развития, которое было связано с этим состоянием. Однажды Престон Ховард из Института нашел ответ на веб-сайте www.breathconnection.com.au в статье Неми Нат. Ее личный опыт переживания целостности приводится в Главе 13. Хочу выразить свою благодарность г-же Нат за ее замечательную работу.

Итогом работы г-жи Нат стало открытие того, что ключевым событием развития для состояния Целостности является выход и смерть плаценты. К нашему удивлению, оказалось, что плацента имеет самоосознающий «ум». Наши культурные представления оказались препятствием на пути признания важности опыта самой плаценты при исцелении травмы, не говоря уже о ее влиянии на состояния слияния тройственного ума. Если бы мы не осознали это, работа с событиями стадии рождения так и не была бы завершена. Таким образом, поскольку ум плаценты является одним из умов, которые должны слиться с остальными для восстановления единства тройственного ума, мы классифицируем Целостность как состояние слияния тройственного ума. Обратите внимание также, что состояние Целостности не требует слияния других умов – оно зависит только от того, насколько ум плаценты слит с другими умами.

После рождения и смерти плаценты, когда ум плаценты не соединяется должным образом с остальным организмом, состояние Целостности блокируется. Можно было бы спросить, почему это вообще имеет значение? В конце концов, плацента умерла, и слияние сознания ее ума с сознаниями других умов не должно иметь никакого значения в настоящем. Тем не менее, это очень важно, и мы предполагаем, что это происходит из-за природы сознания ума, все дело в феномене, который мы называем "Шаманической сферой". Эта тема выходит за рамки этой книги, но подробно рассматривается в Книге 2.

Травма, связанная со смертью плаценты, включает в себя как шок от перерезания пуповины с точки зрения ребенка, так и реакцию сознания плаценты на отделение от матери и смерть. Симптомы взрослого включают в себя ощущения в области живота и травму разделения, которая, как правило, и, видимо, по ошибке приписывается к отделению от матери, в то время как на самом деле это шок отделения плаценты. Это разделение часто ощущается как жжение вдоль всей спины как с точки зрения плаценты, так и с точки зрения плода. Будучи взрослыми, люди в своей жизни используют других людей как заменители плаценты. Современная медицинская практика принятия родов значительно усиливает тяжесть травмы отделения и смерти плаценты. Пуповина почти всегда обрезается слишком рано, в результате чего ребенок испытывает сильную боль и шок. Это также переживается ребенком как событие, угрожающее жизни, не только из-за резкой потери кислорода, но и из-за того, что кровь из плаценты не имеет возможности перетечь в ребенка.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Мы отследили возникновение суицидальных чувств у нескольких наших клиентов в связи с этим моментом. Они могут быть настолько интенсивными, что даже хорошо интегрированные люди, которые никогда не испытывали суицидальных чувств, могут быть буквально

захлестнуты ими. В частности, мы сталкивались с этими чувствами в момент перерезания пуповины и в случаях обвития пуповины вокруг шеи ребенка во время родов. Более подробная информация может быть найдена в Главе 8.

Пример:

Во время исцеления травмы смерти плаценты, Паула сначала проделала работу по исцелению только с точки зрения плода. После чего у нее возникало ощущение целостности только в моменты, когда она расслаблялась. После исцеления плаценты она чувствовала целостность все время. Другие умы были объединены, но не слиты в ходе этой работы.

Обратите внимание, что состояние Целостности, чтобы быть стабильным, также требует исцеления травмы органоидного «ума» хвоста сперматозоида. Это более ранняя травма, которая усиливает травматичность более поздней смерти плаценты. Интересно, что травма смерти хвоста сперматозоида позже воспроизводится в теле плаценты.

Алхимия, События Развития и Состояние Внутреннего Золота

К моему удивлению, оказалось, что принципы средневековой алхимии применимы к нашей работе. «Психология переноса» Карла Юнга содержит иллюстрации из одного из ранних алхимических текстов «Розариум философов», датируемого 1550 годом. Выгравированные на дереве иллюстрации обретают смысл, как только вы видите, что каждая из сцен иллюстрирует ключевые внутриутробные или более ранние события развития, связанные с приобретением пиковых состояний сознания. Напомним, что алхимики, передавшие этот пренатальный опыт, понятия не имели о природе внутриклеточных объектов - это было задолго до изобретения микроскопа и нашего современного понимания биологии. Их рисунки отражают их опыт и передают последовательность событий развития от доклеточной стадии до плода.

Если мы отходим от мысли, что алхимики говорили о превращении металлического свинца в металлическое золото, а вместо этого говорили о внутреннем, духовном развитии, иллюстрации обретают смысл. С этой точки зрения в процессе алхимического развития (т.е. пройдя через события развития без травм) вы становитесь полностью золотым внутри (ваш 'свинец' превращается в «золото»), и в конце вы находите философский камень, золотой шар в животе – именно так выглядит полное слияние умов. Я выбрал несколько алхимических стадий, чтобы проиллюстрировать их связь с событиями развития.

Рисунок 6.2, гравюра, выполненная на дереве, передает образ алхимической стадии фонтана. Каким образом это соотносится с событиями развития? Оказывается, что существует доклеточное событие развития (подробно описанное в Главе 8) как для яйцеклетки, так и для сперматозоида, которое "выглядит" как фонтан. Конечно же, это не фонтан в обычном понимании этого слова, а структура, выглядящая как фонтан. Когда развивающийся доклеточный организм сталкивается с фонтаном, он входит в поток жидкости, как если бы это было душем, и поглощает «воду». Это приводит к значимому изменению в теле в настоящем - если смотреть из состояния Внутреннего Света, то тело внутри становится насыщенного металлического золотого цвета. Мы называем это состоянием Внутреннего Золота. Это изменение является постоянным и происходит у всех наших волонтеров. Мы предполагаем, что это «золотое» состояние имеет отношение к физическому исцелению или, что эквивалентно, позволяет нам лучше соединиться с сознанием человечества. Мы продолжаем исследовать этот вопрос. В любом случае мы считаем это состояние важным для нашей работы, и, по всей видимости, алхимики также считали его важным.

Пример:

Через некоторое время после того, как я впервые столкнулся с этим событием, я стал работать с тяжелой физической травмой моей диафрагмы. Это была "дыра", которая давала ощущение бездонной пустоты. Обычно, когда работаешь с исцелением дыр, черная пустота превращается в серо-дымчатый цвет, который, в конце концов, замещается нормальной плотью. Вместо этого, на этот раз отверстие наполнилось золотой почти жидкой субстанцией, прежде чем стать нормальной плотью. Этот золотой материал на очень глубоком уровне ощущался как то, из чего я в действительности состоял, как будто это было моей истинной сутью. Позже я заметил, что мое состояние Внутреннего Света также изменилось – вместо чистого белого света появился золотистый оттенок.

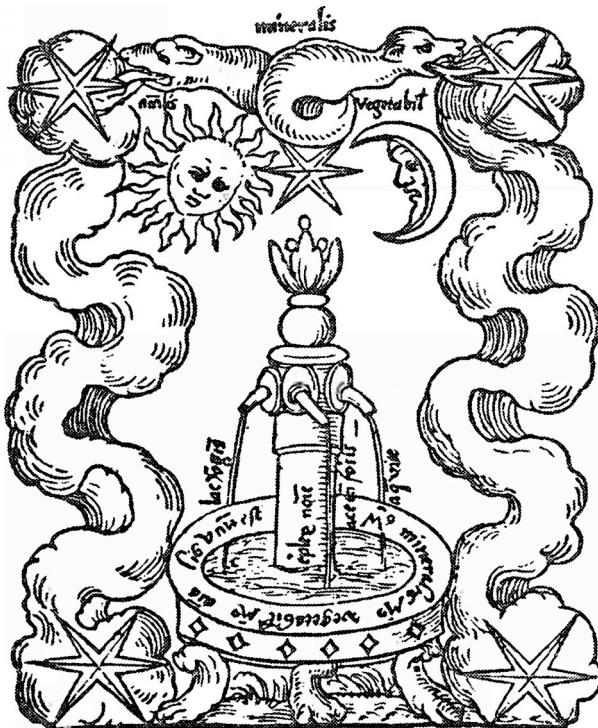


Рисунок 6.2: Алхимический этап трансформации, Гравюра I из «Розариума Философов», 1550.

Гравюра, изображенная на рисунке 6.3, иллюстрирует события развития стадии зачатия. Напомним, что исцеленное зачатие ощущается как королевская свадьба. Эмпирически символика соответствует опыту: сперматозоид - король, яйцеклетка - королева, они объединяются, становятся одним телом во время события внутри фалlopиевых труб. Вероятно, также используется дополнительный уровень символизма, где женщина – это ум сердца, мужчина – ум ума, и престол – ум тела. Вороны скорее всего представляют умы плаценты и хвоста сперматозоида. Спускающаяся из облаков фигура, вероятно, представляет частицу Творца, которая входит в организм во время этого события (см. Книгу 2 для пояснений). Рисунок 6.4 представляет собой исправленную версию гравюры, которая была сделана 72 годами позже – обратите внимание на появление образа смерти с косой. Во время зачатия сперматозоид переживает смерть – опыт, который художник, очевидно, посчитал важным передать.

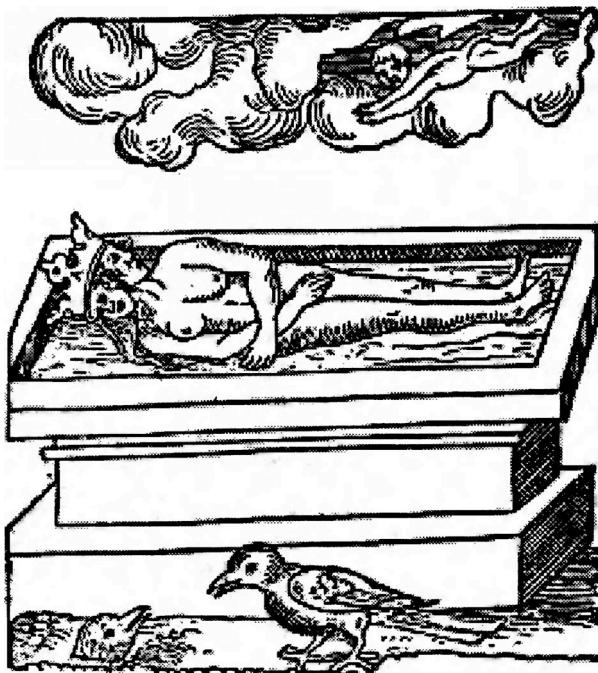


Рисунок 6.3: Алхимический этап трансформации, Гравюра 16 из «Розария Философов», 1550.



Рисунок 6.4: Алхимический этап трансформации, Иллюстрация 6 из «Розария Философов», 1622. Обратите внимание на добавление в этой версии фигуры "Смерти" справа.

Я распознал некоторые из событий развития, которые проиллюстрированы на гравюрах, но есть несколько иллюстраций, которые мы еще не идентифицировали. Выяснение того, что изображено на этих гравюрах, может быть очень ценным для выявления отсутствующих в нашей работе событий развития.

Практические Сложности Поиска Событий Развития

Как мы уже упоминали в предыдущей главе, когда состояние является результатом более, чем одного события развития, может произойти очень странное явление. Если более ранние события не прошли должным образом (т.е. без травм), более поздние события также будут иметь отклонения. Таким образом, проделывая работу по исцелению, вы должны начинать с более ранних событий.

Например, каким образом травма в момент слияния влияет на зачатие? Если вы не полностью исцелили доклеточное слияние, и работаете с зачатием, вы все равно в конечном итоге придете к образу красивой "королевской свадьбы". Тем не менее, состояние слияния умов яйцеклетки и сперматозоида останется на том же уровне - если они были разделены, то они, как правило, остаются разделенными и во время зачатия. С другой стороны, если вы до работы с зачатием исцелили травму доклеточного слияния, то умы яйцеклетки и сперматозоида сливаются и образуют один шар. Подобный процесс также происходит и с чакрами.

Мы подозреваем, что обнаружили не все события развития. Мы продолжаем исследование, но это медленный процесс.

Постоянные Пиковые Состояния Тройственного Ума

Одна из наиболее интересных дискуссий среди авторов различных техник касается вопроса о том, *могут ли* люди иметь пиковые состояния постоянно, и *должны ли* пиковые состояния быть постоянными? Я начну с рассмотрения пиковых состояний тройственного ума. Однако наблюдения, которыми я делюсь ниже, похоже применимы ко всем известным мне пиковым состояниям.

Могут ли люди иметь постоянные пиковые состояния? Как я уже говорил в предыдущей главе, многие люди могут и имеют пиковые состояния постоянно. Так почему же возникла дискуссия по этому вопросу? Я подозреваю, что большинство духовных учителей и исследователей редко сталкиваются с примерами постоянных пиковых состояний, если вообще когда-нибудь сталкиваются. Люди, находящиеся в пиковых состояниях, чувствуют себя необычайно хорошо по большей части и поэтому, как правило, не нуждаются в чьей-либо помощи. Духовные учителя и авторы различных техник обычно

видят только людей, которые страдают по какой-либо причине. Люди, которые используют имеющиеся в настоящее время техники, например, медитацию, не могут находиться в состоянии без постоянных действий по его поддержке, так как все эти техники лишь временно отключают травматические реакции, которые блокируют пиковые состояния. Таким образом, на основе своих наблюдений учителя естественным образом делают вывод, что постоянные пиковые состояния не являются нормой. Основываясь на своем опыте, они утверждают, что среднее сознание является отправной точкой, из которой входят в пиковые состояния и куда затем возвращаются вместо того, чтобы осознать, что среднее сознание - это нездоровое состояние.

Вот еще одно клиническое наблюдение, которое может приводить к путанице. Я видел много клиентов, получивших одно из состояний и потом его потерявших, когда в их жизни возник травматический материал, который заблокировал пиковое состояние. Эти люди, как правило, имеют много пренатальных травм, нуждающихся в исцелении. Таким образом, у некоторых людей, пытающихся достичь состояния слияния, мы часто наблюдаем моменты улучшения, чередующиеся с моментами частичной или полной потери состояния. Те, кто родились с состоянием, могут временно его потерять, но потом оно возвращается, когда стрессор, который активирует другие неисцеленные травмы событий развития, прекращает действовать.

С другой стороны, многие мои клиенты, не теряя имеющегося состояния, плавно переходят в новое, благодаря исцелению возникающего травматического материала. По мере того, как их состояние улучшается, им становится все легче и легче перемещаться через любой блокирующий материал, от чего их состояние улучшается еще больше, и так далее. Их самым большим ограничением является вопрос, что исцелить дальше. Как правило, они имеют незначительную пренатальную травму, их исходное состояние позволило им проделывать работу по исцелению легко, или же в их случае нет других осложняющих факторов, таких как вмешательство трансгенерационной травмы.

Есть еще одно наблюдение, которым уместно поделиться здесь. Известен ряд случаев, когда люди, которые имеют необычные состояния и способности, теряли их, когда другие люди узнавали об этом. Конечно, это происходит не со всеми, но я подозреваю, что значительная часть людей подвержена такому влиянию. Например, Джек Шварц со временем потерял свои знаменитые способности. Если на то пошло, это же случилось и со мной! Мы с Вэсом предполагаем, что с этим, по крайней мере частично, связано одно из основных табу в шаманизме - не раскрывать своих необычных способностей. В Книге 3 рассматриваются несколько идентифицированных нами механизмов блокирования. Эти механизмы не связаны непосредственно с травмой и не имеют ничего общего с каким-либо конкретным состоянием или любым вопросом по поводу использования состояний.

Далее, должны ли пиковые состояния быть постоянными? Многие считают, что даже если бы это было возможно, то постоянные пиковые состояния будут блоком или препятствием на пути дальнейшего духовного роста, и поэтому состояния должны быть только временными. Как мы уже видели в предыдущих главах, полное слияние тройственного ума - наше естественное состояние, наше право по рождению, а не то, что мы можем получить только после того, как разовьемся в достаточной степени. Их потеря обедняет нашу жизнь и значительно затрудняет духовный рост. И как я уже сказал, у меня был ряд волонтеров, состояния которых просто становились все лучше и лучше - их текущие состояния помогали им приобретать новые. Таким образом, нет никаких преимуществ в духовном или психологическом плане в выходе из состояний Пустоты и Целостности, являющихся нашим правом по рождению.

Нужно также упомянуть, что некоторые состояния могут выступать потенциальными блоками на пути к более продвинутым состояниям:

- Во-первых, я видел примеры, когда люди с состоянием Путь Красоты (слияние ума и сердца и ограниченная связь с Творцом), обнаруживали, что для них практически невозможно сознательно получить доступ к травме для того, чтобы улучшить их состояние сознания, потому что они не могут почувствовать травму. В их случае пиковое состояние выступает в качестве блока дальнейшего роста. Рост возможен, но он дается им гораздо труднее, чем для тех, кто находится в состоянии более низкого или более высокого уровня.
- Во-вторых, мы обнаружили, что хорошая связь с Творцом может давать ощущение того, что "все в порядке, и так как и должно быть" вне зависимости от ситуации. Такой подход не только блокирует их собственный рост, но и какую-либо мотивацию помочь другим. (Мы подробно рассматриваем это в Книге 2.) Хотя это и не является пиковым состоянием тройственного ума, Связь с Творцом часто возникает как побочный продукт нашей работы, направленной на приобретение состояний тройственного ума. Поэтому я счел, что важно упомянуть об этом. Я говорю об этом, основываясь на непростом личном опыте – мы потеряли много волонтеров, которые войдя в это состояние, покинули наш проект, прежде чем мы смогли понять, что стало причиной, и как это исправить. Живорад Славинский также сталкивался с такой проблемой. Я хотел бы выразить признательность Скотту Макги за найденное им решение.

- В-третьих, люди во многих пиковых состояниях чувствуют себя великолепно. Они настолько привыкают к этому, что сопротивляются всему, что может вызвать их даже кратковременный дискомфорт, даже если это впоследствии позволит улучшить их состояние. Другие участники наших семинаров задаются закономерным вопросом, что если они будут продолжать исцеление, они могут потерять свое новое состояние и, как правило, склоняются к тому, чтобы прекратить любую работу по исцелению и остановиться в том месте, где они находятся. Большинство людей, приходящих на наши семинары, просто хотят чувствовать себя лучше и, добившись этого, остаются полностью удовлетворенными. Через некоторое время могут возникнуть обстоятельства или новая мотивация, подталкивающая достичь чего-то лучшего, после чего продолжение становится целесообразным. С другой стороны многие из людей были настолько несчастливы в жизни, что видя прогресс к все лучшим и лучшим состояниям, не испытывали никакого желания прекращать работу. Другие, которые и раньше имели замечательное состояние, как правило, быстро выходили из игры, так как дискомфорт для них чужд и неприятен.

Что касается других пиковых состояний, то я считаю, что к ним применимы те же аргументы. Однако, поскольку наш способ достижения духовных и шаманических состояний настолько нов, я не буду утверждать, что это справедливо во всех случаях. Возможно, есть некоторые духовные или шаманические пиковые состояния, в которых люди не должны находиться постоянно – просто мы еще не столкнулись с ними. Диалог на эту тему с другими создателями техник может оказаться очень плодотворным.

Резюме: Ключевые События Развития

Нам может помочь такая аналогия - представьте себе, что мы смотрим сквозь туннель, проложенный с одной стороны горы (наша создание) до другой (наше рождение). Если нам очень повезло, то на пути нет никаких завалов, и мы можем ясно видеть от одного конца тоннеля до другого, и тогда у нас есть пиковое состояние Целостности. А как насчет людей, не имеющих этого состояния? В местах, где туннель становится больше (мы превращаемся в более сложный организм) происходит небольшой обвал (травма). Мы расчищаем последствия обвала (исцеляем конкретное событие развития) и предполагаем, что это даст нам некоторое определенное состояние, например, Внутреннего Покоя, а в результате получаем намного лучшее состояние, например, полное слияние умов и состояние Пустоты, так как это был единственный обвал (травма) на всем пути. Другими словами, исцеление определенной ключевой травмы в целом дает ожидаемое состояние, но этого может и не произойти, потому что может оказаться, что требуется исцеление и других ключевых событий развития. Как правило, другие события развития также сопровождались травмами, и поэтому обычно результатом становится ожидаемое состояние или состояние уровнем ниже. По нашим наблюдениям в 20% случаев клиентам удается получить состояние более высокого уровня, чем они ожидали.

Повторим, что различные состояния тройственного ума, которые мы наблюдаем после рождения, являются, как правило, частичными состояниями, так как человеку обычно не удается пройти через все критически важные события развития без травм. Промежуточные состояния, такие как Внутренний Покой или Базовое Счастье (хотя и гораздо лучше, чем обычные, считающиеся нормой состояния) обладают характеристиками, которые все еще являются отклонением от полного слияния тройственного ума. При достижении более продвинутых состояний многие из этих характеристик исчезают, так как они всего лишь отражают частичный или неполный характер промежуточных состояний. Таким образом, например, в состоянии Пустоты эмоции больше не воспринимаются как эмоции, а скорее как своего рода мысли. Хотя это может вызвать беспокойство с точки зрения среднего сознания, в действительности это переживается как гораздо более сбалансированный, легкий и приятный опыт. В сущности, вы отказываетесь от тех аспектов вашего опыта, которые не должны были бы играть первые роли, будь вы полностью здоровы от рождения.

Исцеление зачатия обычно приводит к состоянию Путь Красоты или к более продвинутому. Состояние Путь Красоты представляет собой составное состояние, которое включает в себя Внутренний Покой и другие аспекты, описанные в следующей главе.

Исцеление доклеточного слияния, как правило, приводит к очень полным версиям состояний и способностей. Исцеление зачатия, имплантации, смерти плаценты и хвоста сперматозоида вызывает состояния Пустоты и Целостности. В Главе 8 мы шаг за шагом пройдем процесс исцеления этих ключевых травм с использованием регрессии. Будут даны «визуальные» описания для того, чтобы помочь в локализации определенных событий развития.

Мы рассмотрели в этой главе идею использования техник исцеления для работы с травмами событий развития для того, чтобы приобрести пиковые состояния тройственного ума. Тем не менее, люди могут обойти эти травмы или исцелить их разными способами. Часто эти травмы могут спонтанно активироваться в жизни людей, создавая эмоциональную и физическую боль от умеренной до

разрушительной. Это почти всегда происходит без осознания, что симптомы вызваны давно забытыми травмирующими переживаниями. Некоторые люди в конечном итоге бессознательно исцеляют эти травмы и достигают пикового состояния.

Пример:

Мелиссе Прулкс 19 лет. Она впервые вошла в состояние Путь Красоты, когда ей было 17 лет. Это произошло, когда она начала практиковать неосуждение людей (то, что мы называем сознательным подходом к пиковым состояниям). "Например, раньше я осуждала людей, владеющих промышленными фермами. Теперь я их не осуждаю. Я просто понимаю, что они просто пока не осознают. Они не плохие люди. Они просто не знают". Вскоре она обнаружила, что ее прошлые травмы больше не имеют никакого эмоционального отклика. Она и мир вокруг нее были очень наполненными жизнью. Затем во время 7-дневного поста в возрасте 19 лет, она испытала сильнейшую слабость, тошноту и болезненность в руках и ногах. Она не могла стоять. Она едва не прекратила пост. На шестой день она вдруг почувствовала себя очень счастливой. Ее физические симптомы или ушли, или же больше не заботили ее. На следующий день она заметила, что чувствовала себя полой внутри, как будто внутри не было тела (состояние Пустоты). "Я чувствую себя очень хорошо. Я чувствую, что у меня нет проблем. Все, что является проблемой, для меня больше не проблема. Это здорово! Я остаюсь счастливой несмотря ни на что". У Паулы была возможность поговорить с Мелисой на следующий день, и она обнаружила, что симптомы Мелиссы совпадают с ее симптомами, связанными с травмой события доклеточного слияния. По-видимому, Мелисса случайно активировала эту старую травму во время поста, и ей улыбнулась удача по-своему исцелить ее во время поста.

К сожалению, мы предполагаем, что знаем не обо всех событиях развития, необходимых для полного слияния умов, хотя мы думаем, что нам известны наиболее важные из них. Мы будем обновлять эту книгу и наш веб-сайт www.PeakStates.com по мере совершения новых открытий.

Ключевые моменты

- События развития важные для пиковых состояний сознания происходят на трех этапах биологического развития. Наиболее ранние события мы называем «доклеточными». Это происходит внутри родителя, еще до создания исходной клетки. Следующий этап происходит на клеточном уровне, в нем задействованы яйцеклетка, сперматозоид и зигота. Следующий этап связан с многоклеточным организмом, его часто называют внутриутробным периодом, и он заканчивается вскоре после рождения.
- «Умы» на стадии органелл и внутриутробного периода обладают самосознанием.
- Изначально отдельные «умы» органелл соединяются во время события, которое мы называем «доклеточным слиянием». Это одно из ключевых событий для слияния тройственного ума.
- Исцеление определенных критических событий развития в случае большинства людей приводит к пиковым состояниям.
- Хвост сперматозоида и плацента ребенка имеют свои собственные осознающие «умы». Исцеление травм их смерти является ключом к состоянию Целостности.
- Работа в этой области является потенциально опасной для жизни. Некоторые из этих событий, такие как рождение, например, связаны с опытом, который может вызывать сильные суицидальные чувства.

Рекомендуемая литература и веб-сайты

On placental death trauma

- Nemi Nath, "Placental Trauma" in *The Healing Breath: A Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Volume 4, No. 2, 2002. The article can be seen at http://www.i-breathe.com/thb42/placenta_trauma.htm
- Shivam Rachana, *Lotus Birth*, Victoria Australia, Greenwood Press, 2000.

On the effect of the conception trauma

- John Gray, *Men are from Mars, Women are from Venus: A Practical Guide for Improving Communication and Getting What You Want in Relationships*, HarperCollins, 1993.
- Eckhart Tolle, *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, New World Library, 1999. His book describes the Beauty Way state very well, although he doesn't give it that name.

On medieval alchemy

- Carl Jung, *The Psychology of the Transference*, Princeton University Press, 1969.

On fetal, pre-, and perinatal events and trauma

- Association for Pre- and Perinatal Psychology and Health, www.birthpsychology.com. Excellent material on the topic of *in utero* regression.
- Early Trauma Treatment and Trainings by Terry Larimore, www.terrylarimore.com. Her website also contains excellent material.
- Emerson Training seminars, William Emerson, www.emersonbirthrx.com. He is one of the leaders in pre- and perinatal psychology in my opinion.
- William Emerson, "The Vulnerable Prenate", paper presented to the APPPAH Congress, San Francisco, 1995, published in *Pre- & Perinatal Psychology Journal* Vol. 10(3), Spring 1996, 125-142. An online copy is at www.birthpsychology.com/healing/point2.html.
- Peter Fedor-Freybergh and M. L. Vanessa Vogel (eds), *Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine: Encounter with the Unborn; A Comprehensive Survey of Research and Practice*, UK: Parthenon, 1988.
- Michael Gabriel and Marie Gabriel, *Voices from the Womb: Adults Relive their Pre-birth Experiences - a Hypnotherapist's Compelling Account*, Asian Publishing, 1992.
- Stanislav Grof, *The Adventure of Self-Discovery*, State University of New York Press, 1988. Excellent coverage on the stages of birth and other spiritual and shamanic experiences.
- Terry Larimore and Graham Farrant, "Universal Body Movements in Cellular Consciousness and What They Mean," originally published in *Primal Renaissance*, Vol. 1, No. 1, 1995. An online copy is at www.terrylarimore.com/CellularPaper.html
- Sheila Linn, William Emerson, Dennis Linn, and Matthew Linn, *Remembering our Home: Healing Hurts and Receiving Gifts from Conception to Birth*, Paulist Press, 1999.
- Elizabeth Noble, *Primal Connections: How our Experiences from Conception to Birth Influence our Emotions, Behavior, and Health*, Simon and Schuster, 1993.
- Bill Swartley, "Major Categories of Early Psychosomatic Traumas: From Conception to the End of the First Hour" from *The Primal Psychotherapy Page*. An online copy is at www.primal-page.com/bills-1.htm. Excellent with great references.

Images of sperm, egg, and *in utero* developmental events

- *Journey Into Life: The Triumph of Creation* (a 30 minute video) ,1990, by Derek Bromhall, distributed by Questar Video, Inc. This is an exceptional video on the journey of the sperm, egg, zygote, and fetus. The material is filmed with the same viewpoint and image size that people recalling trauma around these events see.
- Lennart Nilsson, *A Child is Born*, Delacorte Press, NY, 1990. Still photos of the journey of the sperm, egg, zygote, and fetus. The images are of scenes that people recalling trauma around these moments see. Recommended.

Глава 7

Применение Модели: Чакры, Меридианы, Прошлые Жизни, Ауры, Архетипы, Образы из Коренных Традиций и Старение

Введение

В этой главе мы применим модель событий развития к некоторым важным разновидностям пикового опыта и способностей. В частности, мы уделим внимание явлениям, возникающим во время применения мощных терапевтических техник или духовных практик, и которые при этом находятся за пределами нашей обычной западной системы убеждений. Речь идет о чакрах, меридианах, прошлых жизнях, старении, ауре и архетипах. Наша работа позволила нам получить удивительную информацию об этих явлениях, насколько нам известно эта информация является уникальной для своей области.

Состояния, описанные в этой главе:

- Доступ к Прошлым Жизням
- Осознание Потока

История Гранта Сопутствующие Открытия

Когда я только начинал проект, направленный на исцеление травм и достижение пиковых состояний, я полностью разделял доминирующую на западе систему убеждений. Я признаю, что тогда закатывал глаза, когда знакомые, следовавшие концепции нью-эйдж, говорили о таких вещах, как прошлые жизни, чакры и тому подобном. Я предполагал, что все эти туманные, призрачные образы были следствием человеческих фантазий. Хотя это может быть верно в некоторых случаях, опыт моих студентов и мой собственный значительно отличается - мы видим этот материал настолько ясно, насколько вы можете видеть эту страницу. В то время я не понимал, что состояние сознания определяет способность «видеть» необычные явления, и что степень состояния определяет четкость картинки. Я до сих пор вспоминаю свое ошеломление, когда я вдруг совершенно реалистично и в полном объеме вновь испытал травматический момент из прошлой жизни. Это произошло во время семинара по тантре, когда я вдруг пережил выворачивающую наизнанку горечь по поводу недавней смерти своей женой в той жизни. Моя тантра-партнерша была той самой женщиной, и я понял, что я искал ее всю свою жизнь. Позже я обнаружил, что могу получать доступ к этой жизни по собственному желанию.

Но, будучи скептиком, я считал, что несмотря на то, что там было кое-что из «прошлой жизни», это не означает, что все из этого было правдой. Некоторое время спустя, лежа в кровати, я увидел то, что было похоже на серебряный капитанский руль старинного корабля, медленно врачающийся в моей груди. Я не имел понятия, что это такое, пока не прочитал в литературе про чакры, что это было классическим описанием сердечной чакры. Шло время, у меня накапливалось все больше и больше духовных, шаманских и трансперсональных переживаний, пытаясь понять которые, я часто испытывал недоумение.

До сих пор моя история ничем не отличается от историй многих людей, которые отправились на духовные поиски, которые начинали с медитаций или шаманских техник и выросли до новых уровней восприятия. То, что произошло позже, гораздо менее интересно и уникально. Мои коллеги и я начали применять созданную нами модель событий развития ко всему этому неординарному опыту и способностям. Вот когда стало по настоящему захватывающе интересно! Когда мы сталкивались с чем-то новым, мы начали спрашивать себя: «Хорошо, применима ли к этому модель событий развития?» и,

конечно же, это было так. Я думаю, что именно тогда я начал очень доверять собственной модели. Конечно, я ожидаю, что потребуется много лет, чтобы полностью исследовать этот новый материал. Тем не менее, наша работа не превратила меня в «истинно верующего». Я до сих пор придерживаюсь скептической точки зрения инженера-практика, который опирается на измерения и тестирование в качестве средств проверки на достоверность. Попытки ввести себя в заблуждение, чтобы избежать боли, являются постоянной проблемой в работе такого рода, это то, с чем мне приходилось сталкиваться снова и снова в себе и моих коллегах. На самом деле, движение навстречу боли, вероятно, самое безопасное направление этого путешествия, хотя и не самое комфортное. Иллюзии могут быть настолько убедительными, что единственным настоящим тестом может служить только объективная физическая реальность – вызывает ли это изменения в реальном мире?

Чакры и меридианы

Введение

Многие из моих клиентов приходят ко мне с симптомами, которые ведут к пренатальной травме с участием чакры. После исцеления травмы они, как правило, становятся способны «видеть» свою чакру. Хотя этот материал имеет большое практическое значение для исцеления, он не дает ответов на теоретические вопросы о чакрах. Он также не приводит к глобальному исцелению проблем, связанных с чакрами.

Тем не менее, наша работа с состояниями слияния ума и доклеточным слиянием выявила связь между чакрами, меридианами и физическими симптомами, которые мы почти наверняка никогда бы не обнаружили каким-либо другим способом. Это имеет большое теоретическое значение, особенно материал о меридианах. Меридианная терапия, такая как акупунктура и EFT использует меридианы без теоретического понимания того, что именно они делают и почему. Это происходит не только из-за отсутствия понимания материала, изложенного в этой главе, но у этого также, вероятно, есть исторические корни – мы можем наблюдать направленность китайской традиции на меридианы, но не на чакры; в то время как индуисты сосредоточены на чакрах, но не на меридианах. Таким образом, ни те, ни другие не видят полную картину, включающую взаимоотношения между ними.

Мы обнаружили, что полностью развитая система чакр выглядит как диск в области солнечного сплетения, в котором сливаются все чакры. Это слияние приводит к опыту, который мы называем состоянием Осознания Потока. Мы также обнаружили, что чакры должны присоединяться к меридианам, проблемы с присоединением приводят к чрезмерной усталости или гиперактивности. Правильно присоединенные чакры приводят к абсолютно спокойному сну, который длится только три или четыре часа.

В Главе 8 рассматриваются конкретные детали, необходимые для исцеления соответствующих событий развития.

Чакры - Недостатки Традиционной Модели

Наша работа показала, что чакры (как это описывается в индуистских йогических текстах, а также Институтом Экстрасенсорики Беркли и Барбарой Бреннан в книге «Руки Света») существуют и являются ключом к ряду способностей, которые являются нашим правом по рождению. В общепринятое понимание различные чакры действуют по-разному и имеют различные функции. Например, наиболее часто ощущаемые чакры в сердце и солнечном сплетении способны излучать энергию, которая дает ощущение потока воды, вытекающего из тела в этих местах. Традиционные иллюстрации изображают семь основных чакр, расположенных вдоль вертикальной оси тела. Эти чакры являются «энергетическими центрами», которые имеют различную форму и могут быть увидены в состоянии Внутреннего Света. Традиционно принято работать с исцелением чакр и учиться использовать возможности каждой из чакр для поддержания здоровья – каждая чакра должна вращаться в правильном направлении, с правильной скоростью, должна быть разблокирована и так далее.

Однако доступная информация о чакрах имеет существенные недостатки, которые неочевидны даже для опытных практиков. Наиболее очевидная проблема традиционной модели чакр связана с игнорированием тройственной модели ума. Сторонники классической модели чакр не осознают, что чакры – это «устройства», управляемые соответствующим умом. Вместо этого они разработали модель, согласно которой чакры обладают самосознанием – в сущности, этим они свалили все в кучу.

Другой недостаток заключается в непонимании того, что существует слой с изменчивой проницаемостью на коже, который блокирует энергию чакр. Его влияние на нашу жизнь выходит далеко за рамки чакр. Этот материал подробно рассматривается в Книге 2.

Самый большой изъян традиционных моделей бывает неочевиден. Оказалось, что полностью развитая система чакр выглядит не так, как это показано в литературе. Вместо этого, все чакры должны слиться вместе, образовав единый диск в области солнечного сплетения. Традиционную модель можно

сравнить с моделью, которую может создать биолог на примере головастика, если он никогда не видел лягушки. Вместо того, чтобы предположить, что у лягушки есть лапы, чтобы прыгать, он будет просто экстраполировать и предположит, что лягушка - просто более крупная версия головастика, по-прежнему имеющая хвост. Между этими ситуациями вполне можно провести параллель. Мы опишем, как выглядит полностью развитая система чакр, в следующем разделе.

Чакры - События Развития

Ключевыми событиями развития, влияющими на систему чакр, согласно нашим сегодняшним представлениям являются доклеточное слияние в яйцеклетке и сперматозоиде и зачатие. Тем не менее, качества, которые вы приобретаете в результате состояния слияния умов, отличаются от качеств, которые дает полностью исцеленная и развитая система чакр на тех же этапах. Системы чакр и умов могут быть исцелены независимо друг от друга, давая разные результаты. Тем не менее, так как очень немногие люди прошли через необходимые стадии развития без травм, полного описания функционирования системы чакр и его влияния на физическое благополучие в литературе по Йоге нет.

Одно из ключевых событий - доклеточное слияние. Каждый из доклеточных умов содержит в себе одну или несколько чакр. Они выглядят как наложения светящихся шаров (более подробный анализ этих чакр может дать больше деталей, но мы еще не провели такого анализа.) Шары света, соответствующие сознанию мозга, которые мы упоминали в предыдущих главах, выглядят иначе, чем чакры.

В случае слияния яйцеклетки семь чакр выстраиваются вдоль вертикальной оси доклеточного тела, после чего выглядят как на классических иллюстрациях. По мере продолжения событий чакры соединяются вместе в области солнечного сплетения, две трети этой области располагается ниже солнечного сплетения и около одной трети, соответственно, выше.

Интересно, что есть разница между чакрами яйцеклетки и сперматозоида. Яйцеклетка имеет всего семь основных чакр, с которыми мы знакомы по литературе, но доклеточный сперматозоид имеет нечто совсем отличное - ум сердца имеет ряд чакр, которые расходятся вверх и вниз настолько далеко, насколько только можно видеть. Это стало полнейшей неожиданностью. Хотя мы еще не уверены, почему это так, мы предполагаем, что это имеет отношение к связи сперматозоида со всеми остальными сперматозоидами, совместно участвующими в оплодотворении яйцеклетки. По мере прогрессирования процесса слияния чакры соединяются в туманообразный шар в районе солнечного сплетения, как и в случае доклеточной яйцеклетки.

Следующим крупным событием развития является зачатие. Во время него чакральные диски из сперматозоида и яйцеклетки объединяются вместе в области солнечного сплетения зиготы. Образовавшийся диск имеет углубления по краям. (Конечно, зигота не имеет области солнечного сплетения сама по себе, но во время регрессии клиенты ощущают зиготу так, будто это их тело в настоящем, соотнося части зиготы со своими частями тела.)

Обратите внимание, что существует восемь вариаций этих событий, если предположить, что события проходили с травмой или без нее: слияние яйцеклетки прошло без травмы, слияние сперматозоида - с травмой, зачатие - без травмы; слияние яйцеклетки - без травмы, слияние сперматозоида - с травмой, зачатие - с травмой; и так далее. На самом деле, частичная травма вызывает различные промежуточные состояния и приводит к дефектам в конечном слиянии чакр. Поскольку шансы, что все события, связанные со слиянием чакр, произойдут без травм, настолько малы, мы получаем типичную структуру из семи чакр у большинства людей.

Во время беременности плод узнает, как использовать или управлять отдельными чакрами, наблюдая за тем, как это делает мать. Поскольку большинство матерей не знают, что они используют чакры, плод учится при помощи ассоциаций с ощущениями тела, которые испытывает мать в момент их использования. Проблема в том, что это довольно косвенный контроль, и если мать не использовала чакры во время беременности, то плод не научится их использовать. Это имеет интересное следствие для наших клиентов - если они исцеляются и у них образуется чакральный диск, будут ли они бессознательно знать, как правильно его использовать? В конце концов, их мать не знала, поэтому у них нет соответствующих ассоциаций. На данный мы не знаем ответа на этот вопрос.

Пример:

Моя собственная мать включала свою коронную чакру во время секса, и сердечную чакру в то время, как наклонялась над пациентами в больнице, где она работала. Испытывая подобные ощущения в моем собственном теле взрослого человека, я включаю те же чакры.

Как мы применяем этот материал для улучшения жизни людей? Можно активно исцелять травмы этих событий. На данный момент мы используем только регрессивные методы. Глава 8 рассматривает необходимые для этого действия в мельчайших подробностях. Как правило, требуется

повторение процесса исцеления. Травмы прорабатываются несколько раз, так как более поздние основываются на предыдущих. Обратите внимание, что вы часто не можете получить доступ к более ранним травмам, пока более поздние не будут проработаны, насколько это возможно, и именно здесь возникает необходимость в повторе.

Состояние Осознания Потока

(Хотя мы все еще исследуем это состояние, я решил включить в данную книгу наши текущие результаты. Обратите внимание, что в будущем они могут измениться, поскольку будет получено больше данных.) Когда чакры объединяются в единый диск, возникает состояние, которое мы называем Осознанием Потока. В этом состоянии человек чувствует поток энергии подобный потоку воды, движущийся через тело от его задней поверхности к передней.

То, как воспринимается этот поток зависит от состояния тройственного ума. Если слияния умов нет, возникает ощущение, что поток приходит извне. И тогда требуется сознательное усилие для того, чтобы выровнять себя с внешним потоком, такое выравнивание дает лучшее состояние.

Однако, в состоянии Пустоты исчезает ощущение, что поток направляется внешними силами. Вместо этого, человек всегда выровнен с потоком независимо от того, что он делает.

Пример:

Скотт Макги описывает это так: "Поток напоминает океаническое течение. Когда вы в него попадаете, он несет вас куда-то. Вы должны осознавать, быстрый это поток или медленный, чтобы синхронизироваться с ним. Вы можете перемещаться в разные части потока, которые быстрее или медленнее. Как можно распознать его из нашего собственного висцерального опыта? Это как густой сироп из бутылки, он не льется, а просто течет. Такое чувство, что что-то тянет вас вперед, подталкивает в спину и тянет вперед. Если вы синхронизируетесь с потоком, нет больше подобных ощущений сзади или впереди, так как все тело движется вместе с потоком. Вы можете замечать поток вокруг вас, но он не влияет на вас. Вы можете двигаться с ним или противостоять ему, и вы можете ощущать его. Кроме того, это делает восприятие более трехмерным".

Как ощущается чакральный поток в различных видах состояний слияния умов? В случае сочетания среднего сознания и состояния Осознания Потока вы чувствуете, что 'поток' либо быстрый, либо медленный; и это влияет на то, чего вы можете достичь. Если есть состояние Пустоты, но отсутствует состояние Осознания Потока, то есть ощущение легкости, но вам по-прежнему необходимо намерение для совершения действий. Если есть оба состояния – Пустоты и Осознания Потока, то все происходит без усилий, и вы не должны думать об этом для того, чтобы это было так. Это просто есть.

На данный момент мы считаем, что состояние чакрального потока - это не то, что испытывают спортсмены. Мы предполагаем, что в действительности они описывают состояние Пустоты, которое характеризуется легкостью. Как это соотносится с работой Михая Чиксентмихайи, посвященной "потоку"? Мы пока не знаем, но это, безусловно, является увлекательным направлением для исследований.

Меридианы и Их Связь с Чакрами

Возвращаясь к чакрам во время слияния в яйцеклетке и сперматозоиде, мы можем наблюдать нечто неожиданное и еще более драматичное, чем изменения в чакрах. Чакральные шары встраиваются в матрицу линий, которые появляются и распространяются дальше, связывая умы и их чакры. К нашему изумлению, эта сеть линий оказалась меридианами! Один из наших исследователей описывал это так - чакральные шары присоединялись к чему-то, что напоминало паутину или электронную печатную плату, меридианы продолжали расти по мере того, как прогрессировало слияние, и наконец образовывали законченную сеть с встроенными в нее чакральными шарами.

Эффекты Исцеления Событий Развития для Меридианов/Чакр

Как мы уже упоминали, одной из основных проблем в этой работе является достаточно долгая продолжительность исцеления для получения всех необходимых изменений во время стадии развития. Слияние не является исключением. Существуют потенциальные проблемы, которые могут возникать во время исцеления этого этапа. Основная проблема в том, чтобы расположить чакральные шары в сети меридианов без травм. Есть много вариантов проблем, которые могут возникнуть в связи с

неправильным расположением чакр, наиболее очевидными симптомами могут быть либо глубокое истощение, либо крайне маниакальный всплеск энергии.

Пример:

В первый раз когда мы экспериментировали с присоединением чакр, у нашего «подопытного кролика» было две крайних реакции, отражающих неисцеленные проблемы в этой области. В первом случае она была полностью обессилена и была не в состоянии бодрствовать достаточно долго для того, чтобы продолжить исцеление. Во время процесса исцеления она снова сделала что-то неправильно, и ее состояние сменилось на гиперэнергичное, в результате чего ей пришлось бегать кругами, чтобы сбросить часть энергии!

Внимание! Возможная Физическая Реакция

Работа с травмой доклеточного слияния для исцеления чакральной системы может в конечном итоге привести к экстремальному опыту двух видов: полная потеря энергии или гипертрофированный всплеск энергии в том случае, если процесс не был завершен. Любой из вариантов является серьезной физической проблемой для экспериментатора. Поэтому будьте осторожны, когда вы делаете процесс, и давайте себе достаточно времени, чтобы сделать ошибки и исправить их.

Поскольку мы, как правило, исцеляем травмы чакр одновременно с травмами меридианов, бывает несколько трудно разделить их. Тем не менее, один из неожиданных эффектов, наблюдаемый у наших экспериментаторов, на данный момент мы приписываем к исцелению закрепления чакр в меридианах. Эффект заключается в том, что они спят только три-четыре часа в сутки и чувствуют себя полностью отдохнувшими. Это драматическое и очевидное изменение показало нам, что люди, которые работают с чакрами традиционным образом, не используют весь возможный потенциал. Мы нашли это любопытным и считаем, что различия в количестве часов, необходимых для нормального сна, может отражать степень травмированности этих этапов. Мы все слышали, что некоторые люди спят только несколько часов в сутки, принято считать, что все они имеют серьезные психологические проблемы, вызывающие бессонницу. Вместо этого, похоже, что обычные люди, которые нуждаются в 8 часовом сне, демонстрируют наличие проблемы. (Мы делаем различие между теми, кто страдает бессонницей и всегда чувствует себя уставшим, и людьми, которые спят мало, но свежи и полны сил.)

Исцеление событий развития, связанных с чакрами/меридианами, также может привести к изменению визуального восприятия. Тот факт, что визуальное восприятие может быть настолько другим, не признается нашей культурой, но становится очевидным, когда вы быстро проходите через эти изменения. Изменения варьируются в диапазоне от способности видеть то, что находится позади объектов, до более обычных, таких как способность видеть при помощи периферийного зрения так же отчетливо, как и при помощи прямого зрения, или же улучшение трехмерного видения. Дзэн-буддийская медитация во время ходьбы и шаманская широкоугольное видение, практикуемое школой Тома Брауна Младшего пытаются использовать периферийное зрение, чтобы улучшить состояние сознания. Исходя из полученных нами результатов, попытки использовать периферийное зрение будут стимулировать травмы, связанные с потерей этой способности. А это те же события, травма которых будет блокировать и пиковые состояния творческого ума.

Например, мы встречали выраженную способность трехмерного видения (т.е. способность видеть и знать, где именно в трехмерном пространстве находится объект), которая была у человека с рождения. Он также имел состояние Путь Красоты. Это заставило нас исследовать вопрос, может ли полное исцеление зачатия дать эту способность или требуется также исцеление других этапов? Данное изменение зрения является относительно незначительным. Более драматичные изменения могут оказаться пугающими для некоторых людей.

Пример:

Один из членов нашей команды, Фрэнк Дауни, был летчиком-истребителем. Он имел состояние Путь Красоты всю свою жизнь, а это значит, что он прошел событие зачатия практически без травм. Также оказалось, что он всегда обладал зрением, которое было более трехмерным, чем у обычного человека. Эта пиковая способность, вероятно, является причиной того, почему он в первую очередь преуспел в качестве летчика.

Пример:

Когда одна из наших волонтеров закончила исцеления доклеточной стадии развития яйцеклетки, она обнаружила, что приобрела пиковую способность видеть сквозь предметы или позади них. Это очень трудно выразить словами, но пространство стало отличаться визуально -

все стало более трехмерным и больше не походило на обычные образы, воспринимаемые глазами. Это оказалось некомфортным для нашего волонтера, так как противоречило ее религиозным убеждениям о том, что является приемлемым для "обычных" людей.

Исключительные Силы и Способности

Как исцеление этапов развития чакр применимо к исключительной физической силе и выносливости? До сих пор в нашей работе мы не видели резких изменений в этом отношении в связи с исцелением этих этапов. Независимо от состояния чакр вы можете легко представить, как важны пиковые состояния (особенно состояние Пустоты с его аспектом легкости) в спорте. Один из наших исследователей, который обладает способностью "видеть" степень слияния умов, сообщил, что неожиданная победительница олимпийских соревнований по фигурному катанию находилась в состоянии устойчивого слияния тройственного ума, в то время как у проигравшей фаворитки соревнований ум головы был отделен. Мы не знаем, каким было состояние ее чакр, но мы можем предположить, что когда ум головы отделен, это также отделяет и связанные с ним чакры.

Что же можно сказать о состояниях пробуждения сверхчеловеческих физических способностей, классическим примером которых является мать, поднимающая машину, под которой находится ее ребенок? Существуют ли на самом деле уровни физических способностей, находящихся далеко за пределами нормы? Да, существуют. Мы знаем людей, которые демонстрируют подобный феномен. Один из участников нашего семинара поделился своим опытом - несколько лет назад он был в бейсбольном лагере, во время игры он подавал своему отцу и в этот момент вошел в пиковое состояние на 20 минут или около того, в котором смог побить мировой рекорд. Отец попросил его замедлиться, так как это было тяжело. Он пытался просто слегка подбрасывать мяч, но у него по-прежнему получались мощные броски. Том Браун Младший также обучает своих продвинутых студентов тому, как без устали работать на полную мощность в течение нескольких дней.

Некоторые из наших добровольцев сообщают о том, что они становятся сильнее и выносливее в качестве побочного продукта исцеления событий развития, хотя и в пределах нормы. На данный момент мы не сталкивались с проявлениями исключительных физических способностей. Есть ли какая-то связь между ними и чакрами? Мы не знаем. При условии, что наша модель верна, должны быть ключевые события развития, которые способны давать этот уровень физических возможностей. Применение нашей модели для получения результатов в спорте имеет огромный потенциал, и мы надеемся изучить это направление более полно.

Прошлые Жизни

История вопроса

Для этой дискуссии мы будем считать, что вы столкнулись с феноменом прошлых жизней или уже признали его существование по каким-то другим причинам. На эту тему был написан ряд хороших книг, особенно с терапевтической точки зрения, но я рассмотрю некоторые из наиболее необычных аспектов прошлых жизней, которые, как правило, неизвестны даже людям, которым приходилось сталкиваться с этим явлением.

Несколько религиозных традиций утверждают, что люди в продвинутых духовных состояниях сознания восстанавливают воспоминания обо всех своих прошлых жизнях. Как вы увидите вскоре, наша работа подтверждает это. Если предположить, что модель, описываемая в этой книге, является верной, то осознание прошлых жизней естественно для нас, и, таким образом, некоторые виды травм развития должны блокировать осознание прошлых жизней. Развитие осознания прошлых жизней, вероятно, идет рука об руку с развитием пиковых состояний с помощью специальных процессов. Также может быть, что некоторые пиковые состояния разблокируют травмы, которые перекрывают доступ к прошлым жизням, возможно таким же образом, каким состояние Внутреннего Покоя устраниет эмоциональные травмы прошлого. Пока еще мы не нашли этому подтверждений.

Природа Времени

Следующий трудный для восприятия аспект, связанный с прошлыми жизнями, касается природы времени. Мы рассмотрим этот вопрос гораздо более подробно в Книге 2, сейчас я просто в общих чертах расскажу о том, что мы обнаружили. К нашему удивлению, мы обнаружили, что настоящее не таково, каким его принято представлять в нашей культуре. Не существует некоего эксклюзивного настоящего, движущегося от прошлого к будущему, как нас учили. Чтобы получить визуальное понимание, представьте время как реку, текущую из прошлого в будущее. Настоящее является совершенно произвольным и зависит от того, куда вы выбираете направить свое внимание,

ступая в воду. Вы можете выбрать любой момент в прошлом или будущем, и когда вы направляете туда свое внимание, это становится «настоящим» таким же, как будто это происходит прямо сейчас. Каждый момент в прошлом или будущем переживается наблюдателем в «настоящем времени». Что это означает для прошлых жизней? Когда вы перепроявляете прошлую жизнь, используя один из многих регрессивных процессов, вы разделяете настоящий момент кого-то, кто на самом деле живет в нем. Это не просто статические воспоминания. И события того момента могут быть изменены. Будущее может вернуться назад и повлиять на прошлое так же, как прошлое может повлиять на будущее. Это означает, что в некоторых пиковых состояниях можно взаимодействовать с людьми в прошлом точно так же, как вы можете в настоящем взаимодействовать по телефону с соседом по улице. На самом деле, можно, находясь в одной жизни, подсказать направление и дать совет себе в другой жизни.

Другим важным следствием этой модели является то, что вы также можете взаимодействовать с жизнями, которые еще не произошли. Лучший известный мне пример этого опыта описан Хэнком Вессельманом в книге «Путник духа».

Возникает и другой естественный вопрос в этой связи. Есть ли какая-то сверхдуша или бытие вне времени, где каждая из этих жизней испытывается одновременно? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны рассмотреть соответствующее событие развития.

Прошлые Жизни и События Развития

Используя модель, описанную в этой книге, мы можем предположить, что люди не помнят прошлые жизни из-за какой-то травмы событий развития. Во-вторых, можно ожидать разброс в степени осознания прошлых жизней у людей в связи с разным количеством травм критических событий развития. Таким образом, можно предположить, что есть те, кто могут вспомнить все свои прошлые жизни; те, кто могут вспомнить какую-то их часть; и те (и их большинство), кто вообще не могут получить доступа к прошлым жизням. И, судя по всему, это так и есть.

Вэс Гайтс решил проверить эту гипотезу. Из своего пикового состояния он мог регрессировать до момента, где почувствовал, что его осознание прошлых жизней, заблокировано. До этого момента ему было доступно полное осознание всех его прошлых жизней, хотя, как оказалось, он воспринимал их с точки зрения яйцеклетки, находящейся в яичнике. Он обнаружил, что это осознание было потеряно, когда яйцеклетка вышла из яичника. В этот момент вокруг яйцеклетки сформировалось защитное покрытие. Оно начиналось с ее «головы» и когда распространялось до низа, он мог чувствовать, что осознание прошлых жизней сокращается, к моменту полного формирования покрытия у него больше не было доступа к другим жизням. Он исцелил это событие, и к нашему удивлению, обнаружил, что теперь имеет полное осознание как своего прошлого, так и своих будущих жизней. Вэс описывал, что это то же самое, что воспоминания о своей жизни, при этом он заметил, что люди, которых он знал в настоящем, были людьми, которых он знал в прошлых жизнях.

Пример:

Паула Курто пошла дальше в это событие в поисках причины, почему это имеет отношение к прошлым жизням. Она обнаружила, что на определенном уровне сознания могла «видеть» относительно плоскую сеть, бесконечно распространяющуюся в пространстве. Она столкнулась с этим при исцелении слияния яйцеклетки, в момент, когда сознание сердца входит в тело. Она считает, что это каким-то образом связано с уровнем сознания Творца, хотя пока не знает, как именно. После того как она индуцировала состояние Целостности в одной из своих прошлых жизней, она заметила, что некоторые участки меридианной сети начали светиться. Эти участки были ее прошлыми жизнями. Ее текущая жизнь была просто одним из этих участков.

После дальнейшего исцеления сеть стала более яркого золотистого цвета, и она могла видеть ее прошлые жизни или как яркие пятна, или как неясные силуэты, как если бы это были люди в сумерках. Интересно, что светящиеся участки поблизости к ней необязательно являются недавними жизнями - скорее, это жизни с подобными проблемами. Продолжая экспериментировать, она обнаружила, что там был хронологический порядок: слева находились прошлые жизни, справа - будущие. Сзади были жизни, которые закончились еще до рождения. Перед ней были только тени, которые постоянно менялись. Она чувствовала, что это были «возможные» Паулы - жизни, которые она могла бы прожить, если бы пошла по другому пути. Присутствовал сильный страх, связанный с соединением с этими жизнями. Я нахожу это интересным, в моей практике и практике Живорада Славинского клиенты входили в эти "альтернативные" жизни. После еще большего исцеления вся сеть Паулы стала золотой и прошлые и будущие жизни частично слились с ней. С тех пор у нее неоднократно возникало впечатление, что все ее жизни получили пользу в результате этого исцеления. Теперь она видит сеть как непрерывную плоскость оранжево-золотого света.

Паула пишет: "Дэвид Бернет сформулировал то, как я получаю доступ к особым способностям и разным способам видения: для работы из состояния Творца он регрессирует к моменту, где он впервые осознал Творца. Я поняла сегодня утром, что регрессия – это то, что я также делаю, хотя и не полностью осознанно. Когда я хочу увидеть прошлые жизни, я окружую себя определенной атмосферой. Я понимаю теперь, что это атмосфера внутриутробных событий, которые я исцелила, когда впервые обнаружила мои прошлые жизни. Если я хочу почувствовать планетарное сознание, я окружую себя другой атмосферой – это момент, когда я сделала свой первый вдох. Я забыла большинство событий развития, но мне не нужно помнить, когда это было; все, что нужно помнить, это чувство этого определенного момента. Это кратчайший путь, но, строго говоря, это регрессия к моменту, когда феномен был уведен впервые".

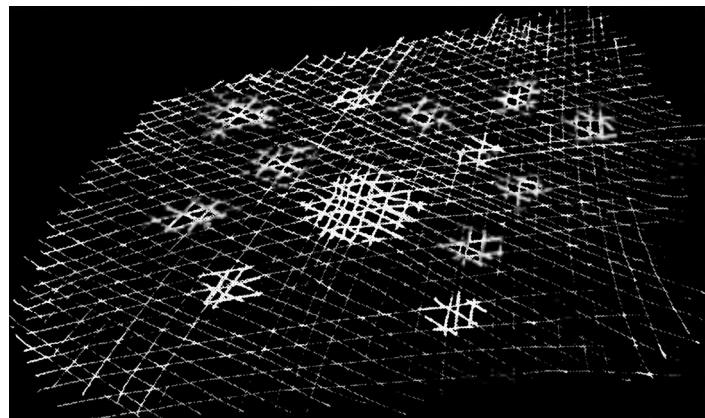


Рисунок 7.1: Паула сделал набросок своих наблюдений. Самый большой светящийся участок соответствует текущей жизни, вокруг располагаются прошлые и будущие жизни.

Как это связано с событием развития «овуляция»? В яичнике яйцеклетка связана со своей «сестрой» при помощи сетки, которая выглядит очень похоже на сетку, содержащую прошлые жизни, которую видела Паула. Яйцеклетки взаимодействуют друг с другом, как это делают девушки и женщины в группах, где они обмениваются друг с другом информацией. В момент овуляции, когда яйцеклетка покрывается защитной оболочкой, обрываются каналы связи с другими яйцеклетками. Эта потеря связи с другими яйцеклетками сопровождается чувством одновременной потери связи с прошлыми жизнями.

Есть ли какая-либо эквивалентная стадия развития сперматозоида, которая блокирует прошлые жизни? Сперматозоид также покрыт защитным слоем клеток, но, по крайней мере, на момент написания книги мы не обнаружили такого же эффекта, связанного с прошлыми жизнями, который возникает в случае яйцеклетки. Как вы можете догадаться, события развития, которые не сопровождались травмами, трудно найти. Только люди в достаточно продвинутых состояниях, которые могут получить доступ к травматическому материалу и исцелить его, и у кого еще есть травмы интересующих нас моментов, могут обнаружить соответствующие события.

Есть ли другие травмы развития, имеющие отношение к прошлым жизням? Мы предполагаем, что есть, так как не все, кто исцелил травму овуляции, восстанавливают воспоминания о прошлых жизнях. Многое предстоит еще сделать.

Состояние Осознания Прошлых Жизней

Как мы уже упоминали, когда соответствующие травмы полностью исцелены, человек испытывает слияние всех своих прошлых и будущих жизней. Очевидно, что существуют степени этого слияния – от отсутствия доступа к прошлым жизням до их полного осознания. Мы назвали это состояние «Осознанием прошлых жизней». Так как можно также получить доступ к будущим жизням, то это название немного неполное, но, поскольку концепция прошлых жизней прижилась в поп-культуре, мы остановились на нем, как на более привычном.

Одновременное Исцеление Всех Прошлых Жизней

Через несколько лет мы осознали, что прошлых жизней так много, что бесполезно и бессмысленно пытаться исцелять их соответствующие травмы. Учитывая такое количество жизней,

практически все, что могло быть травмировано, хотя бы однажды было травмировано. Эмпирически мы обнаружили, что проблемы клиентов, которые восходили к травмам прошлой жизни, были фактически активированы более фундаментальными травмами в этой жизни. Клиент сначала отправляется в прошлую жизнь, потому что опыт прошлой жизни менее травматичен для человека, так как это происходит с кем-то другим и не воспринимается лично. Мы можем склонить клиента перейти к причине проблемы в этой жизни, и тогда и материал из прошлой жизни перестает иметь отношение к проблеме.

Доктор Перри сделала еще одно удивительное открытие. Она обнаружила, что могла индуцировать состояние Целостности в одной из своих прошлых жизней, и затем человек в той жизни мог вызывать это состояние в другой своей прошлой жизни, и так далее, подобно расширяющейся цепной реакции. Она наблюдала, как вся история ее прошлых и будущих жизней была переписана. Это был удивительный результат, который помог нам почувствовать себя лучше и забыть о всех страданиях, которые были у каждого из нас.

Будущее Нашей Цивилизации

Одно из самых интересных следствий этой работы также связано с природой времени. Мы считаем, что после перехода в пиковое состояние Внутреннего Света люди могут пережить свое будущее в той или иной степени, так как с точки зрения человека, находящегося в этом состоянии, будущее уже произошло. С пугающей однообразностью эти люди рассказывают, что видят конец нашей цивилизации и вымирание человечества. Хэнк Бессельман, Том Браун Младший и Кристофер Баше все описывают эту катастрофу. Даже психомантеум доктора Раймонда Муди, предназначенный совсем для другого (общение с умершими), вызывает у людей видения этих событий.

Реально ли это? Для того чтобы увидеть, что наше общество с пугающей скоростью разрушает биосферу, которая обеспечивает наше выживание, не требуется какое-то особенное состояние. Поэтому мы можем ожидать, что такой результат довольно реалистичен. Тем не менее, надежда есть - прошлое и будущее может меняться. На самом деле, основываясь на этой модели постоянных изменений, можно говорить лишь о вероятности будущих событий. К сожалению, вероятность глобальной катастрофы, судя по всему, очень велика на данный момент. Тем не менее, возможно, ситуация изменится.

Событие Развития, Музыка и Рисунки из Коренной Индейской Традиции

Изучая события развития, происходящие со сперматозоидом в семенниках, я пережил одно из самых мистически красивых и удивительных впечатлений, которые я когда-либо имел. Я обнаружил себя быстро летящим через серию гигантских переплетающихся тоннелей высотой в сотни метров. Я слышал звуки индейских напевов, которые, как я знал, восхваляли Творца. Стены тоннелей были покрыты узорами, которые можно встретить среди рисунков индейцев Великих Равнин и Юго-Запада. Конечно, эти туннели и рисунки огромные с точки зрения сперматозоида были на самом деле крошечными, но я был просто ошеломлен ими!

Это событие не нашло какого-то применения, известного мне, но я упоминаю его здесь из-за его поразительной красоты.

Событие Развития, Связанное со Старением и Смертью Старение

К нашему большому удивлению, одна из участниц наших исследований нашла событие развития, во время которого мы выбираем, что мы будем стареть, и возраст, когда мы умрем. Это происходит во время родов сразу после первых схваток. Этот опыт оказался довольно пугающим, и в конечном итоге она решила не пытаться изменить результат.

Пример:

"Во время сессии я столкнулась с принятым мною решением стареть. Я была сосредоточена на отсутствии целостности, открывая свое сердце и впуская в него энергию, затем я почувствовала себя умирающей от старости. Затем я поняла, что старение было ограничением, и я видела, что это не должно было быть именно так. Для того, чтобы пойти туда, я должна была позволить внутренней волне расшириться наружу. Я должна была отдать себя вселенной, отдаваться этому отдаванию/получению. Я решила подождать с решением по поводу старения, отложить на потом. Было очень страшно решить не стареть".

Позже Скотт Макги смог проверить ее выводы. Он прошел через травму события и изменил результат. Поскольку наша работа – это всегда эксперимент, мы не знали, чего ожидать. У него внезапно появилась потребность есть огромное количество белка на протяжении недель и довольно много спать. Его тело самопроизвольно восстановило мускулатуру и форму молодого мужчины. Мы не знаем, как далеко это может зайти, и вовлечены ли в это другие события развития, но мы наблюдаем за изменениями с крайним интересом.

Можно ли на самом деле остановить или обратить вспять процесс старения, исцеляя травму этого события развития? Мы не знаем.

В качестве отступления: дети, появившиеся на свет с помощью кесарева сечения, также проходят через те же стадии развития, как и normally рожденные дети, но эти события спрессованы в несколько моментов, когда ребенка извлекают из матери. С этим, в действительности, труднее иметь дело, чем с обычными родами, поскольку это переживается как ужасный шок со всеми этапами, втиснутыми в небольшой интервал. Таким образом, мы обнаружили, что дети, рожденные при помощи кесарева сечения, не отличаются большей удачливостью, чем остальные дети, и, на самом деле, могут иметь больше нарушенной на этапах, связанных с рождением.

Архетипы и Музыка Сфер

В соответствии с нашей моделью для каждого пикового опыта есть свои события развития, и осознание архетипов является еще одним примером этого принципа. Событие происходит сразу после рождения. После выхода из родовых путей наступает момент, когда возникает сильное архетипическое чувство. Это довольно уникальный опыт - ваше сознание попадает в «место», где находятся разного размера сферы, которые кажутся почти планетарного размера и движутся вперед и назад в подобии танца. Каждая сфера является «архетипом» и издает звук. Вместе все сферы создают какофонию звуков, которая, как ни странно, приятна на слух. С другой стороны «пространства» можно обнаружить сознание Гайи, выглядящее как жилой дом без одной стены - каждая комната соответствует сознанию разных биологических видов. Человечество, как вид, занимает одну из этих комнат.

Я протестировал это событие на других добровольцах. Довольно легко привести их к перепроживанию последовательности событий во время родов, чтобы найти нужный момент. Как и в случае многих других событий исцеление травмы определенного момента не означает, что вы автоматически знаете, как это можно использовать. Этот опыт используется в некоторых видах шаманских практик, что выходит за рамки этой книги.

Я могу только предположить, что греки, судя по их языку, знали об этом пиковом опыте. Насколько я могу судить, эти архетипы не связаны с теми, которые упоминаются в книгах по психологии - эти архетипы гораздо более фундаментальны. Я предполагаю, что они связаны с транзитной астрологией.

Слои Ауры и Их Биологические Аналоги

Введение

Одной из основных целей этой книги является описание модели, которая связывает весь экстрасенсорный и духовный опыт при помощи лежащего в их основе механизма. Один из аспектов такого опыта - слои ауры, описываемые многими людьми и, в частности, Барбарой Бреннан в книге «Руки Света». Понимание этого явления оказывается полезным в исцелении определенных видов эмоциональных и физических проблем. Более подробно с этой темой можно познакомиться в Книге 3.

Наша модель предполагает, что явления такого рода существуют как следствие биологических событий, именно к таким выводам мы приходили в рассмотренных нами случаях. Даже при том, что слои ауры являются нефизическими, эти слои дают телесные ощущения, которые имитируют лежащий в основе пренатальный биологический опыт. Насколько нам известно, эти слои не формируются биологией развития, но тело ощущает их как идентичные биологическим слоям и обходится с ними таким же образом. Биологические слои начинают свое существование на ранних стадиях внутриутробного развития с момента зарождения одной клетки. Нефизические слои имеют характерную форму яйца, несмотря на то, что взрослый человек не имеет такой формы. Это объясняется тем, что его происхождение связано с биологической стадией развития, когда организм был яйцеобразной формы, как во время зачатия или имплантации. Интересно, что, как правило, должны быть исцелены начальные

стадии развития, чтобы произошло исцеление нефизических слоев, и они могли бы функционировать и использоваться должным образом.

Барьер "Яичной Скорлупы"

Существует нефизическая оболочка, которая окружает тело человека. Она может быть "видна" как твердый слой беловатого цвета, который имеет форму и напоминает яичную скорлупу. Хотя ее размеры могут быть изменены по желанию или даже увеличены так, чтобы окружить другого человека, обычно оболочка располагается на расстоянии 30 сантиметров от тела, полностью покрывая его.

Повреждение этого слоя, как правило, выглядит как сожженая, почерневшая область. Этот слой функционирует в большей степени как барьер. Его происхождение связано с моментом зачатия, когда внешняя оболочка только что оплодотворенной яйцеклетки затвердевает, чтобы не позволить войти внутрь другому сперматозоиду. Вот почему нефизический барьер имеет характерную форму человеческой яйцеклетки. Существует возможность, что этот барьер имеет свой прототип на стадии слияния.

Этот барьер особенно важен для исцеления и диагностики определенных видов эмоциональных и физических проблем. Это рассмотрено более детально в Книгах 3 и 2.

Барьер "Скользкой поверхности"

Этот слой нефизической ауры ощущается как пограничный слой, который имеет скользкую или жирную поверхность. Его можно описать как яично-белый. Он также имеет форму яйца и находится внутри упомянутой ранее «яичной скорлупы». В отличие от «яичной скорлупы» его поверхность может также иметь эффект вращения, как если бы тело было окружено пыльным столбом или обдувалось ветром. Если эффекта «ветра» нет, то слой может выглядеть неоднородным и пористым.

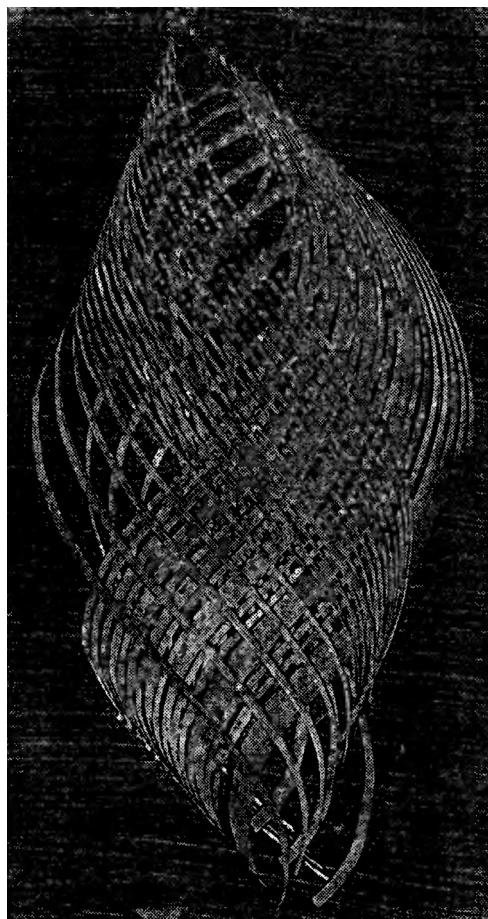


Рисунок 7.2: Схематическое изображение покрытия яйцеклетки или сперматозоида, покидающих яичник или семенники соответственно. Это выглядит также после зачатия.

Этот слой играет важную роль в некоторых видах физических проблем и имеет отношение к явлению, которое происходит в состоянии Обширности. Более подробную информацию об этом можно найти в Книге 3.

Его развитие происходит во время трех различных событий. У яйцеклетки возникает покрытие, когда она выходит из яичника. Скользкая поверхность образуется под этим новым слоем. Сперматозоид также образует покрытие, когда покидает яички. Кроме того, он также создает скользкий слой. Два этих слоя сливаются вместе во время зачатия. Наконец, скользкое покрытие активируется непосредственно перед имплантацией.

Ключевые моменты

- Чакры и меридианы существуют. Стадии развития, которые являются ключевыми для состояний слияния тройственного ума, также являются ключевыми для правильного развития и использования чакр и системы меридианов в наших тела. Травма этих событий должна быть исцелена, иначе многие из наших природных способностей утрачиваются. Следствием исцеления стадий развития являются изменения зрения и радикальное снижение потребности во сне.
- Обладание пиковым состоянием или потенциальной способностью не всегда означает, что вы знаете, как это можно эффективно использовать. Часто необходимо обучение. Если ваша мать не использовала это бессознательно, пока вы были в ее матке, вы также не могли научиться этому. Использование чакр является хорошим примером.
- Блок осознания своих прошлых (и будущих) жизней возникает также в связи с травмой как минимум одной стадии развития. Эта стадия начинается сразу после овуляции, когда яйцеклетка покрывается защитным слоем.

Рекомендуемая литература и веб-сайты

On the near-death experience

- Dr. Raymond Moody MD, *The Light Beyond*, Bantam, 1989.

On past lives

- Grant McFetridge and Mary Pellicer, *The Basic Whole-Hearted Healing Manual (third edition)*, Institute for the Study of Peak States Press, 2003.
- Winifred Lucas, *Regression Therapy: A Handbook for Professionals, Volume 1: Past-life therapy*, Deep Forest Press, 1993.
- Dr. Stanislav Grof, *The Cosmic Game: Explorations of the Frontiers of Human Consciousness*, State University of New York Press, 1998.

Communication with the dead

- Dr. Raymond Moody and Paul Perry, *Reunions: Visionary Encounters with Departed Loved Ones*, Ivy Books, 1994.

Chakras and the layers of the aura

- Barbara Brennan, *Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field*, Bantam, 1993.
- Karla McLaren, *Your Aura and Your Chakras: The Owners Manual*, Red Wheel/Weiser, 1998.

Descriptions of out of the ordinary abilities and experiences

- www.ehe.org, the Exceptional Human Experience Network

On the possible future

- Christopher Bache, *Dark Night, Early Dawn*, State University of New York Press, 2000.
- Tom Brown, Jr., *The Vision*, Berkley, 1988. Non-fiction.
- Hank Wesselman, *Spiritwalker: Messages from the Future*, Bantam, 1995. An account of a future life, excellently written. Non-fiction.

Глава 8

Травмоисцеляющий подход: Регрессия к Событиям Развития Тройственного Ума и Ассоциированные Пиковые Состояния

Введение

Эта Глава включена в данную книгу специально для профессионалов и людей, обучающихся в Институте. Публикация этой Главы направлена только на образовательные цели и не предназначена для широкой аудитории. Процесс, описанный в этой главе, предназначен для использования только под контролем обученных и квалифицированных специалистов, поскольку существует вероятность возникновения долгосрочной эмоциональной и физической боли, а также опасных для жизни суицидальных чувств. Если вы непрофессионал, то можете обратиться к главам 3, 9, 10, 11 и 12, где описываются процессы приобретения пиковых состояний, которые уже были опробованы на больших группах людей и являются относительно быстрыми, простыми, безопасными и эффективными.

Процесс, рассмотренный в этой главе, является нашим основным регрессивным процессом для приобретения пиковых состояний тройственного ума и связанных с ними состояний сознания.

В частности, он предназначен для таких пиковых состояний, как состояние Пустоты, состояние Целостности, состояние Внутреннего Золота, а также Осознание Потока. Все эти состояния описаны в данной книге. На момент написания книги этот процесс по-прежнему находится в стадии разработки, и мы ожидаем, что он будет изменен и улучшен в следующем издании. Мы включили его в эту книгу, потому что этот процесс занимает центральное место в нашей работе по исследованию происхождения новых состояний.

Мы также надеемся, что другие авторы техник примут к сведению эту информацию, улучшат ее и включат наши выводы в свою работу.

Состояния, описанные в этой главе:

- Целостность
- Пустота
- Внутреннее Золото
- Базовое Счастье
- Путь Красоты
- Осознание Потока

Об Этому Регрессивном Процессе

По сути процесс в этой Главе - просто набор подробных описаний ключевых стадий развития, которые мы считаем критически важными для тройственного ума и связанных с ним пиковых состояний, наряду с решениями некоторых специфических проблем, с которыми придется иметь дело. В сущности, этот процесс представляет собой расширенную версию материала, описанного в Главах 6 и 7. Исцеление этих этапов дает перечисленные выше состояния многим, хотя и не всем людям. Мы предположили, что вы уже находитесь в состоянии сознания, которое позволяет вам регрессировать по желанию, а значит вы сможете проделать шаги процесса. Или же вы сможете получить необходимую для этого помощь. Необходимым для регрессирования по своему желанию состоянием является состояние Внутреннего Света, которое рассмотрено в Книге 2.

С людьми, которые не могут регрессировать по желанию, нам удавалось добиться некоторого успеха, используя образы и музыку, описания которых мы дадим. Мы также предполагаем, что вы

владеете какой-либо техникой, которая сможет исцелить любую соответствующую травму. Подойдет любой процесс, который работает быстро, эффективно и полностью исцеляет травму, например, меридианная терапия или Исцеление от всего сердца (WHN).

Чего Вы Можете Ожидать от Процесса

Большинство людей, завершивших этот процесс, ощутят большие внутренние изменения.

Они включают в себя:

- Глубокое и прекрасное чувство целостности по мере того, как вы войдете в одноименное состояние Целостности.
- Вы войдете в состояние Пустоты или одно из состояний тройственного ума предыдущего уровня: Путь Красоты или Базового Счастья. Если вы войдете в полное состояние Пустоты, вы почувствуете, как ваше тело превращается в воздух под вашей кожей, и все становится легким, не требующим усилий. Если у вас уже есть состояние Внутреннего Света, вы, вероятно, будете способны почувствовать, что ваши пять умов слились в шар в области пупка. На схеме Перри это будет выглядеть так: все круги наложатся друг на друга.
- Вы становитесь золотистого цвета внутри своего тела. Однако, мы считаем, что это изменение видно только в состоянии Внутреннего Света или во время исцеления телесных повреждений с использованием техники WHN.
- Чакры сольются в шар, который наложится (чуть выше) на шар слившихся умов, в результате чего возникнет состояние Осознания Потока. Чтобы увидеть этот чакральный шар, также требуется состояние Внутреннего Света, хотя это может ощущаться как чувство потока, проходящего через тело со спины вперед.
- Если вы исцелите соединения меридианов и чакр на стадиях слияния, вам будет достаточно около трех или четырех часов сна, чтобы чувствовать себя хорошо отдохнувшим.

Эффективность Процесса

Мы можем с уверенностью сказать, что для большинства людей этот процесс окажется не таким эффективным, как это описано. Это происходит потому, что для этого процесса необходимо достаточно редкое среди людей в среднем сознании пиковое состояние Внутреннего Света, чтобы легко регрессировать к нужным моментам времени. Мы полагаем, что другие подходы к регрессии могут обойти эту проблему, но на момент написания книги мы пока что редко делаем этот процесс с людьми в среднем сознании, и поэтому мы не оптимизировали процесс под них.

Мы знаем, что даже среди людей с состоянием Внутреннего Света не каждому удается достичь перечисленных состояний. На данный момент мы не обладаем статистикой по поводу того, насколько эффективен этот процесс для этой необычной группы. Как правило, мы делаем этот процесс один на один и адаптируем его к индивидуальным потребностям людей, решая все возникающие проблемы по ходу. Это дает нам лучшие результаты, чем просто механическое следование прописанным шагам. Так как мы предполагаем, что некоторые из необходимых стадий развития еще не определены, мы не ожидаем, что этот процесс даст состояние Пустоты каждому. Тем не менее, вполне вероятно, что он, по крайней мере, даст одно из других пиковых состояний тройственного ума, опираясь на которые, вы сможете достичь состояние Пустоты.

Даже принимая все это во внимание, не все имеющие состояние Внутреннего Света способны приобрести целевые состояния. Мы не знаем, почему это происходит, но у нас есть несколько гипотез: недостающие в нашем процессе стадии развития; неполное исцеление того или иного этапа, возможно, из-за недостаточного владения техниками исцеления или по другим причинам; трансгенерационные травмы, мешающие исцелению (детально рассмотрено в Книге 3); неисцеленные ранее травмы, описанные в Книге 2; травма, которая может возникнуть в начале родов (описано в Книге 2); другие необычные феномены, рассмотренные в Книге 3; и по другим неизвестным причинам.

Выбор желаемого состояния

Можно просто исцелить некоторые из стадий развития, чтобы приобрести определенные состояния. Однако, так как этапы последовательно выстраиваются друг на друге, пропуск шагов, особенно этапа слияния, может блокировать эффект, который может дать исцеление более поздних этапов.

- Состояние Целостности: травма смерти плаценты является ключом к этому состоянию. Проделайте Шаги 2, 7а, 9, 10 и 11. Как нам кажется, это работает достаточно хорошо само по себе.

- Состояние Базового Счастья: исцеление имплантации является ключом к этому состоянию. Проделайте Шаги 2, 8, 10 и 11. Однако, так как мы пришли к этому недавно, мы пока не располагаем данными о том, насколько эффективны эти шаги в отрыве от полного процесса.
- Состояние Путь Красоты: исцеление зачатия часто дает состояние Путь Красоты (или состояние Внутреннего Покоя). Проделайте Шаги 2, 7, 10 и 11.
- Состояние Осознание Потока: можно просто исцелить части слияния и зачатия, имеющие отношение к чакрам и меридианам, чтобы уменьшить потребность во сне или получить состояние Осознания Потока. Проделайте Шаги 2, 3e, 5e, 7b, 10 и 11.
- Состояние Внутреннего Золота: выполните Шаги 2, 4, 6, 10 и 11.

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ

Не используйте этот процесс, если вы не готовы в полной мере принять все, что будет происходить с вами в результате процесса. Не используйте этот процесс, если у вас был опыт, связанный с суицидальными чувствами.

Мы провели этот процесс (за исключением Шагов 8 и 9) с 50 людьми без каких-либо негативных последствий. Тем не менее, это не были случайным образом выбранные люди, так что мы не даем никаких прогнозов относительно того, что произойдет, если этот процесс будет использоваться большими группами людей. Он по-прежнему относится к категории экспериментальных. На момент написания этой книги мы не проверяли Шаг 9, смерть плаценты, на большом количестве людей, и предполагаем, что этот шаг может вызывать суицидальные чувства у некоторых людей. Когда активируется этот материал, суицидальные чувства могут буквально захлестнуть человека. Мы предполагаем, что вам не следует делать Шаг 9, если вы не располагаете квалифицированной поддержкой и имеете проблему с суицидальными чувствами.

Мы рекомендуем как минимум делать процесс с подготовленным и лицензированным терапевтом, который знаком с исцелением внутриутробных травм и, если вы хотите добавить Шаги 7 и 9 в процесс, также имеет опыт работы с суицидальными клиентами. Мы не несем ответственности за использование этого процесса, если вы принимаете такое решение. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ этот процесс, если вы не готовы к потенциальным последствиям. Этот процесс не является безопасным и может оказаться очень опасным даже для хорошо сбалансированных людей. Он дается в этой книге только в качестве исследовательского инструмента для профессионалов, которые знакомы и готовы иметь дело с тем, что может случиться. Гораздо безопаснее, быстрее и проще процесс для приобретения состояния Внутренний Покой, который описывается в Главе 9, а расширенная версия этого процесса для состояния Пустоты рассматривается в Книге 2. Если вы не профессионал, привыкший к такого рода работе, мы рекомендуем вам использовать другие процессы.

Еще одна проблема, связанная с этим процессом регрессии, заключается в том, что он активирует травмы, которые сопровождаются интенсивным и часто вызывающим ужас чувством уничтожения. Для большинства людей эти травмы связаны с более ранними этапами, поэтому мы отмечаем в Шагах, где не стоит возвращаться к более ранним моментам времени. Более подробную информацию об этих травмах и соответствующих состояниях можно найти в Книге 2 в разделах, посвященных Священной сфере и Шаманическим состояниям.

Потенциальные риски или проблемы использования этого регрессионного процесса:

- Суицидальные чувства.
- Работая с чакрами, вы можете обнаружить, что вы либо приходите в состояние физического возбуждения, либо полного истощения сил. Продолжайте исцеление соответствующих травм до тех пор, пока это не исчезнет.
- Вы можете столкнуться с сильной физической болью, тошнотой и рвотными позывами во время исцеления некоторых из этих этапов (особенно в момент рождения). Подготовьтесь к этому!
- Если вы не полностью исцелите травмы, то можете обнаруживать появление "новых" физических и эмоциональных симптомов и проблем в своей жизни до тех пор, пока не завершите исцеление. Вам может потребоваться настойчивость.
- Вы можете столкнуться с ужасом быть уничтоженным до или во время этапов слияния. Настойчивость приведет к резким изменениям в сознании, по мере того как вы будете переходить в состояния, которых вы не ожидали. Не продолжайте исцеление событий, вызывающих чувство уничтожения прежде, чем прочитаете о Шаманических состояниях в Книге 2. Вы должны быть в состоянии сделать осознанный выбор, хотите ли вы сейчас обладать этими очень драматическими состояниями или нет.

Выбор Терапевтических Техник Исцеления

В этой книге мы делаем предположение, что вы уже имеете представление о передовых методах исцеления, особенно о техниках, используемых для исцеления как постнатальных, так и пренатальных травм. Мы также предполагаем, что вы уже в курсе современных представлений о пренатальном периоде, таких как осознанность плода, сперматозоида и яйцеклетки; огромное влияние пренатальной травмы на жизнь людей и т.д. Если для вас это новая информация, мы рекомендуем вам просмотреть некоторые из журналов или книг, перечисленных в конце этой главы.

Мы разработали процесс из этой главы, опираясь на использование техники базового Исцеления от всего сердца (WHN), и таким образом он оптимизирован под использование вместе с WHN. Эта техника доступна на веб-сайте www.PeakStates.com или в *Руководстве по базовому WHN*, Грант Макфетридж и Мэри Пеллисер. Но в данном случае должна работать любая техника, которая способна полностью исцелить травму. Примерами таких техник являются TIR (TMO), десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ, англ. EMDR), акупунктура Тапас (TAT), техника эмоциональной свободы (EFT), любой вид меридиональной терапии и т.д. Независимо от используемой техники конечной точкой исцеления травмы должны быть чувства спокойствия, умиротворенности, легкости, ощущение яркого внутреннего света в каждой части вашего тела, а также ощущение, что вы очень большой. Если вы не можете прийти к этой точке при помощи терапии, которую вы используете, переключитесь на одну из других.

Мы рекомендуем работы Терри Ларимора и Уильяма Эмерсона, особенно использование движений тела для конкретных стадий развития. Так как доклеточные стадии все еще практически неизвестны даже в области пре- и перинатальной психологии, мы надеемся увидеть в ближайшее время появление новых методов. Вы можете обратиться к Главам 4 и 6, чтобы получить больше информации на эту тему.

Хотя этот факт не является широко известным, из-за вида сознания, которым вы обладаете в утробе матери (или ранее), события, которые переживаются как травматические, всегда связаны с телесными повреждениями. Повреждение иногда можно легко пропустить, так что не прекращайте работу с травмой до тех пор, пока повреждение не будет найдено и полностью исцелено. Вы поймете, что травма полностью исцелена, когда почувствуете себя очень большим и наполненным светом повсюду в вашем теле в этом прошлом моменте. Так как процесс включает в себя только пренатальные стадии развития все травмы будут иметь компонент физического повреждения.

Изменение Прошлого

Некоторые виды исцеляющей терапии имеют возможность реально изменять прошлое клиента. Это утверждение полностью выходит за пределы наших культурных убеждений, но этот феномен встречается почти во всех мощных видах терапии. Мы упоминаем об этом здесь, потому что вы увидите это, когда будете делать процесс. Что я имею в виду? Наши культурные убеждения в отношении травмы говорят о том, что это всего лишь воспоминание, и когда исцеление будет сделано, воспоминание останется прежним, но эмоциональный заряд уйдет. Хотя это адекватная модель для большинства процессов, в данном случае она заставит клиента прекратить процесс слишком рано, прежде чем изменения, связанные с состоянием слияния, вступят в силу. По мере исцеления, возвращаясь к началу, вы обнаружите, что появились совершенно новые переживания, которых не было, когда вы начинали. Вы должны продолжать процесс исцеления до тех пор, пока не прекратят появляться подобные изменения.

Например, большинство людей, которые исцеляют травму зачатия, просто освобождают соответствующие события от эмоциональной боли. Однако, в случае полного исцеления действия сперматозоида и яйцеклетки могут измениться, и этот опыт превратиться в подобие танца королевской четы, где яйцеклетка ощущает себя королевой, а сперматозоид - королем.

Переживание опыта, который находится за пределами доминирующей парадигмы, не всегда комфортно. Вы можете проигнорировать нашу интерпретацию событий (т.е. изменение прошлого), но вы все же должны знать об этом феномене. Это означает, что конечные события иногда имеют мало общего или вообще ничем не напоминают первоначальный опыт.

Регрессивный Процесс: Ключевые События Развития для Тройственного Ума и Ассоциированных Пиковых Состояний

Версия 1.0, Август 2003

- Результат: пиковые состояния Пустоты, Целостности и Внутреннего Золота или состояния слияния тройственного ума.
- Требуемое состояние: Внутреннего Света, хотя иногда это может быть сделано из обычного состояния сознания.
- Опасности: активирует серьезную травму у многих людей, исцеление которой может занять несколько недель или даже месяцев. В некоторых случаях может вызывать суицидальные чувства.
- Процесс не должен делаться без квалифицированной поддержки и руководства.
- Оценка успешности: вероятно 50% людей, воспользовавшихся этим подходом, достигнут успеха.
- Комментарии: в процессе, по всей видимости, еще отсутствуют некоторые ключевые события развития.

Есть пять основных событий развития, которые должны быть завершены корректно для слияния умов и слияния чакр. Два из них происходят еще до того, как яйцеклетка и сперматозоид станут одноклеточными организмами, во время этапов, называемых слиянием. Третье происходит в момент зачатия, четвертое - во время имплантации, и пятое в процессе рождения. Повтор каждой из этих стадий развития наверняка потребуется для того, чтобы полностью их исцелить. Кроме того, существует момент развития на стадии рождения, который иногда может нарушать процесс. Это момент, когда рождение инициируется плодом. Мы отложим это до главы второго тома, посвященной сознанию Гайи, потому что необходимо больше информации, чтобы понять, в чем проблема, и как с ней справиться.

Мы включили шаг, который приводит к появлению внутри тела золотистого цвета. Мы не совсем уверены, почему это важно, но и алхимики, и те, кто проделывают обширную внутреннюю работу, приходят к этому состоянию, поэтому мы включили его ниже. Этот шаг относится к одному моменту развития доклеточных яйцеклетки и сперматозоида.

Мы предлагаем использовать музыку на каждой из стадий развития, но вам решать, является ли это помощью или помехой. Использование нашей музыкальной подборки может скорее привести к проблемам, чем оказать помощь, так как музыка в обычном смысле слова имеет сравнительно небольшое сходство с "духовной" неслышимой музыкой. Эта духовная музыка также обычно меняется по ходу процесса, что иногда делает наш выбор неподходящим для всей стадии развития. Возможно, вы захотите поэкспериментировать с музыкой и без нее.

Хотя процесс описан в виде шагов, подразумевая, что они могут быть выполнены полностью за один раз, многие люди обнаруживают, что они должны повторять шаги в связи с взаимосвязью между травмами разных этапов. Некоторые люди проделывают все шаги за день, другим для этого требуется много месяцев. Желательно сначала исцелить более ранний материал, если это вообще возможно, так как это сделает последующие стадии легче, и таким образом мы расположили шаги в такой последовательности. Тем не менее, не все могут это сделать. Многие люди считают, что они должны сначала поработать с более поздними травмами, прежде чем идти к более ранним событиям.

Шаг 1: Запишите Свой Опыт

Используйте магнитофон или делайте записи во время процесса, или пусть кто-то записывает то, что вы будете говорить. Делать записи важно по нескольким причинам. Во-первых, вы должны иметь их для того, чтобы вы могли восстановить, что происходило во время работы. В частности, исцеленные проблемы часто испаряются к следующему утру. Если вы откладываете восстановление процесса в памяти, то детали исчезают.

Эти записи имеют несколько способов применения. Материал, который не был исцелен за один раз, может быть идентифицирован, когда вы просматриваете свои заметки. У некоторых людей могут возникать сильные эмоции или физические ощущения во время просмотра неисцеленного материала. Вам также понадобиться этот материал для работы с другими людьми в будущем. Могут происходить необычные события, которые вы захотите исследовать с коллегами позже, и поэтому записи очень важны. И так как эта работа по-прежнему находится на стадии разработки, мы были бы рады услышать о каких-либо новых открытиях, которые вы возможно совершили!

Шаг 2: Исцелите Блоки

В первую очередь исцелите все "большие проблемы", которые у вас есть. Это позволит вам полностью сосредоточить свое внимание на травмах событий развития. Если вам нужно несколько сессий, чтобы завершить процесс, вам, возможно, придется в начале каждой сессии исцелять «большую проблему дня». В большинстве случаев, вы, вероятно, обнаружите, что какой бы ни была «проблема дня» сегодня, это будет связано с одной из стадий развития, затрагиваемых в этом процессе, хотя не обязательно с той, над которой вы работали в конце последней сессии. Этот принцип, что вы должны

работать с материалом, которым в первую очередь занято ваше внимание, прежде чем вы сможете добиться успеха в новых областях, также признается в процессах TIR.

Применение процесса с использованием команд Гайи (описывается в следующей Главе) для большого количества людей, позволило обнаружить странный феномен. Некоторые из наших клиентов не входили в пиковое состояние, даже если они уже устранили травмы развития, до тех пор пока они также не исцеляли свою «большую проблему». Исцелив ее после процесса, они автоматически оказывались в пиковом состоянии и оставались в нем. Эта проблема возникает примерно у 10-20% людей. Как ни странно, у большинства из этих людей есть лишь одна определенная проблема. Мы подозреваем, что подобное же явление будет происходить с процессом из этой главы, хотя мы не знаем наверняка.

Пример:

Паула Курто описывает свой опыт использования этого процесса: "Мое исцеление совсем не было простым... С одной стороны я уже сделала смерть плаценты. Но у меня была целая куча очень тяжелых травм, которые произошли до слияния в яйцеклетке и сперматозоиде. Травмы формирования яйцеклетки и сперматозоида, а также серьезные проблемы во время имплантации и рождения были на очереди. Эти травмы не были сложены в аккуратные стопки, а представляли собой неопрятные, перемешанные кучи с телесными повреждениями на каждом этапе. Весь процесс занял несколько месяцев. Если это ваш случай, просто продолжайте... Найдите, у кого вы сможете консультироваться на регулярной основе. Переходные пиковые состояния, которые вы будете получать по пути, дадут вам хорошие стимулы для продолжения".

Шаг 3: Исцелите Слияние Доклеточной Яйцеклетки

Чтобы выйти на правильную травму, я рекомендую использовать музыку из списка ниже. Мы постарались подобрать музыку, соответствующую "духовной" музыке, «звучашей» во время стадии, но, конечно, это соответствие не является полным. Для простоты мы выбрали мелодии, известные большинству людей. Каждая относится к конкретному моменту травмы, и таким образом есть несколько мелодий для одного и того же этапа развития. Выбранные нами варианты: *SomewhereOver the Rainbow*, *Clair De Lune*, *I Wonder Who's Kissing Her Now*, *Rustle of Spring Piano* или *Autumn Leaves Coming Down* Роджера Вильямса. Мне больше всего нравится использовать для этой части процесса *SomewhereOver the Rainbow*. Хотя это подходит далеко не для каждого момента.

Следуйте назад во времени до момента, когда яйцеклетка находится в вашей матери, находящейся в утробе своей матери. (В случае, если вы не знали - яйцеклетка образуется, когда мать еще находится в утробе своей матери.) Чтобы сделать регрессию легче, иногда полезно использовать ощущение, что вы, как яйцеклетка являетесь молодой версией своей матери. Другим людям помогает осознание, что они находятся в теле своей матери, чтобы случайно не перейти в воспоминания сперматозоида во время регрессии. Наблюдайте процесс созревания и выхода из яичника, внутри яичника, затем долгая регрессия к моменту первой схватки, когда ваша мама рождается. Когда вы регрессируете достаточно далеко, возникает внезапное ощущение, что ваши умы головы, сердца и тела отделяются друг от друга.

Для последующих шагов, чтобы исцелить какой-то конкретный ум, нужно расположить ваш центр сознания в физическом месте, соответствующем уму, за которым вы хотите последовать назад во времени. Ваш центр сознания находится там, куда вы укажете пальцем, если вам нужно показать, где «ВЫ» находитесь в вашем теле. С практикой вы сможете удерживать ваше сознание внутри более, чем одного ума одновременно, даже если они физически разделены. Новички обычно должны сосредотачиваться на одном уме за раз, и переходить вперед и назад к другим, перемещаясь вперед и назад во времени снова и снова, чтобы завершить исцеление. Это немного напоминает медленный повтор спортивного события, сначала с камерой, направленной на одного игрока, затем все то же самое с камерой, направленной на другого игрока.

Шаг 3а: Исцелите Слияние Головы, Сердца и Тела

Вы пришли к доклеточной стадии, образ которой выглядит как большое пространство со своего рода длинным плоским столом. Доклеточный ум тела выглядит как прозрачный растянутый мешок из полиэстера со складками. Рядом с мешком (телом) находятся доклеточные умы головы и сердца, которые напоминают репу, с корнем торчащим снизу. Репы (умы головы и сердца) становятся круглыми, соприкасаются и начинают соединяться, проникая друг в друга. Они не соединяются до конца и вместе перемещаются в мешок тела, который ощущается как область аппендицса, в момент их движения внутрь может возникнуть боль там, куда они входят. Теперь, у вас есть мешок (тело) с двумя закругленными структурами внутри. Структура сердца продолжает изменять форму, становясь более

округлой, и затем сердце охватывает и заключает в себя ум головы. Тело также становится круглым. Как будто они превращаются в три концентрические сферы. Ум солнечного сплетения становится удлиненным, как вытянутое яйцо или округлый обелиск, и проникает в ум тела, проходя через другие умы и связывая их вместе. В этот момент они становятся единым организмом и их разделение заканчивается.

Внутренняя сторона умов ощущается как мячи, сделанные из мягкой кожи.

Шаг 3b: Исцелите Слияние Доклеточных Умов Тела и Солнечного Сплетения Яйцеклетки

Расположите ваш центр сознания в области нижней части живота и солнечного сплетения. От момента слияния умов тела, сердца и головы продолжайте двигаться в обратном направлении к моменту, когда умы тела и солнечного сплетения вдруг разделяются. (**Внимание!** Избегайте дальнейшего движения назад по времени, пока вы не прочитаете материал Книги 2. Избегайте стадии отделения умов от "бесконечного кольца", в котором они создаются.) Эти доклеточные умы только что отделились от своих матриц, которые выглядят как большие кольца. Кольца располагаются очень близко друг к другу, и доклеточные умы почти мгновенно оказываются рядом, как будто притянутые магнитом.

Проходите через их слияние в один физический доклеточный организм до тех пор, пока этот этап не будет исцелен. Ум тела будет выглядеть как мешок. Ум солнечного сплетения выглядит так же, но имеет темный цвет и меньший размер. Оба выглядят полупрозрачными. Когда они приближаются друг к другу, стенка между ними растворяется, и они образуют непрерывную оболочку, которая окружает их обоих. Доклеточные умы тела и солнечного сплетения занимают каждый свою отдельную область. Там, где они соприкасаются, тело посыпает сотни напоминающих пальцы соединений по направлению к солнечному сплетению, а солнечное сплетение отправляет подобные пальцы, которые имеют цвет древесного угля, к уму тела. Тонкая область между двумя умами наполнена этими соединяющими «пальцами».

Шаг 3c: Исцелите Слияние Доклеточных Умов Головы и Будды Яйцеклетки

Вернитесь назад к моменту, где объединяются ум, сердце и тело. Разместите ваш центр сознания в голове. Сместитесь назад во времени к тому моменту, когда ум выходит из мешка тела, затем еще дальше к моменту, когда ум Будды вдруг отделяется от ума головы. (**Внимание!** Избегайте дальнейшего движения назад по времени, пока вы не прочитаете материал Книги 2. Избегайте стадии отделения умов от "бесконечного кольца", в котором они создаются.) Эти доклеточные умы только что отделились от своих матриц, которые выглядят как большие кольца. После отделения умы оказываются рядом. Ум головы выглядит как большой бублик, ум Будды - как бублик меньшего размера. Ум головы имеет пазы в центре, а ум Будды - выступы на своей наружной поверхности. Ум Будды входит в ум головы, выступы и пазы соединяются. Это выглядит так, будто маленький бублик находится внутри отверстия большого бублика. Продолжайте проходить через это событие до тех пор, пока оно не будут полностью исцелено.

Шаг 3d: Исцелите Слияние Доклеточного Ума Плаценты

Переместитесь назад во времени от точки слияния головы, сердца и тела. Возвращайтесь в ум плаценты до того, как он соединился с другими доклеточными умами. Это до некоторой степени сложная регрессия, поскольку нет соответствующего этому уму места для размещения центра сознания в настоящем, как в предыдущих шагах. Так как этот ум умирает при рождении и обычно со значительной травмой, нам незнакомо ощущение этого ума. Однако, можно сознательно перенести свое сознание в доклеточный ум плаценты с помощью описания, приведенного ниже.

Момент, который мы хотим исцелить, следует сразу за отделением доклеточного ума плаценты от своего «бесконечного кольца». (**Внимание!** Избегайте дальнейшего движения назад по времени, пока вы не прочитаете материал Книги 2. Избегайте стадии отделения умов от "бесконечного кольца", в котором они создаются. В отличие от других умов этот отделяется от кольца, медленно вращаясь.) Бесконечное кольцо, от которого отделяется ум плаценты состоит из субстанции подобной эфиру, и поэтому оно с трудом различимо. Доклеточный ум плаценты трудно различить по той же причине. Нечто подобное можно видеть в детском мультфильме "Каспер: дружелюбное привидение". Вы можете видеть объекты позади него, и вы способны заметить его больше из-за эффекта огибания препятствия «светом», а не потому, что он легко может быть «увиден», как другие умы.

Доклеточный ум плаценты выглядит как прозрачный мешок, подобно мешку телесного ума, но большего размера. Другие умы входят в мешок телесного ума, затем туда входит мешок ума плаценты и охватывает пять остальных умов, в то время как они соединяются, отчего возникает ощущение своего

рода защиты. Когда другие умы заканчивают соединение, мешок ума плаценты сливается со всеми ними одновременно. Ум плаценты не имеет собственных чакр.

Пример:

Паула продолжает: "Сначала мешок ума плаценты не удавалось открыть. Он напоминал закрытый пластиковый пакет, извивающийся между умами и изолирующий их друг от друга. После того как я исцелила травму ума плаценты, мне также пришлось исцелить телесные повреждения, связанные с каждым из умов. Болела верхняя часть головы, голова от переносицы к задней части шеи, шея, тело - от диафрагмы к спине и живот в области пупка".

Шаг 3e: (необязательно) Исцелите Меридианы и Чакры

Это необязательный шаг, при помощи которого можно получить состояние Осознания Потока и радикально уменьшить потребность во сне. Шаг должен быть сделан совместно с Шагами 5e и 7b для полного эффекта. (ВНИМАНИЕ! Этот шаг имеет потенциальную проблему возникновения гиперактивности или полного истощения сил, если исцеление не будет сделано правильно. Не делайте этот Шаг без квалифицированного контроля. Обратитесь к Главе 7 для дополнительной информации.) Каждый из умов, напоминающих репу, имеет несколько связанных с ним светящихся шаров (чакр), которые двигаются вместе с ним. Когда чакры входят в мешок телесного ума, формируется сеть (меридианы согласно китайской медицине), в которой затем размещаются светящиеся шарики чакр. Крепление чакр к меридианам вполне физическое. Это напоминает сеть из толстых серебристо-белых шелковистых или плетеных шнурков. Исцеление крепления чакр к меридианам снижает потребность во сне.

Как мы уже говорили ранее, сознания умов сливаются в один шар, в то время как доклеточные умы физически соединяются в мешке тела. После того как сознания умов сливаются вместе, чакры также начинают соединяться. Чакральные шары затем сливаются в один шар внутри доклеточной яйцеклетки. Это похоже на бело-серебристый шар с отчетливыми границами. Для человека, который делает регрессию, около 2/3 шара по ощущениям располагается ниже солнечного сплетения, и около 1/3 располагается выше солнечного сплетения в его теле в настоящий момент. Обратите внимание, что для большинства людей при первом проходе этого события чакры не формируют шар. Это происходит только после исцеления травматического материала. Тем не менее, некоторые люди могут пытаться соединить чакры в один шар несмотря на травматический материал. Проблема в том, что этот шар очень быстро распадается на части. Удостоверьтесь, что исцелили этот этап.

Пример:

Паула продолжает: "Время от времени мне было очень трудно сказать, в каком доклеточном слиянии я была, так как я продолжала прыгать от одного этапа к другому. У меня возникал образ, напоминающий мягкие кожаные шары с хвостиками. Пару раз я видела себя в виде прозрачных блоков, по форме близких к кубическим. Я всегда чувствовала себя самой собой, а не матерью или отцом. Моим главным ориентиром было – кто был вовне: если я была в слиянии сперматозоида, я ощущала своего молодого отца, и по мере исцеления я часто чувствовала его сильную любовь к матери. В слиянии яйцеклетки я ощущала маму в детском возрасте или еще в виде плода, а также бабушку вокруг нее. У меня были тяжелые трансгенерационные травмы с обеих сторон, и мне потребовалось исцелить их прежде, чем я смогла продолжить. Моя бабушка имела серьезную травму ноги, и после того как я исцелила ее, я ощущала ее ноги как две прочные опоры, как надежную и безопасную базу для дальнейшего роста.

Основной травмой в слиянии яйцеклетки было расщепление в середине тела. Мои ум и сердце соединились вне телесного контейнера, и мое солнечное сплетение мучительно цеплялось за сознание сердца изнутри, как бы через мешок. Кроме того, мое сердце располагалось задом наперед, возможно в обоих слияниях, что вероятно стало причиной некоторых странностей на более поздних стадиях: как сперматозоид я плыла на спине, я также пыталась имплантироваться на спине.

Я видела молодую версию себя в вызывающей позе с пистолетом в руках и в окружении военных атрибутов. Я слилась с "ней" и обнаружила, что она должна была стать старшей сестрой в моей семье... и умерла на этапе слияния яйцеклетки в связи с ужасной эмоциональной травмой моей бабушки... и она была мною! Очень недавняя прошлая жизнь, и хороший пример нелинейности времени: сегодняшняя я, младшая сестра, должна была проходить через страшный эмоциональный шок моей бабушки.

Каждый ум притворялся кем-то: мое солнечное сплетение притворялось моим сердцем, так как мое сердце было вне контейнера, оно чувствовало себя измотанным этой дополнительной работой и было не в состоянии сделать свою собственную работу. Мой ум

Будды старался быть полезным и выстроил сырую версию меридианной сетки – то, что было задачей солнечного сплетения. Мой ум тела был похож на болотного монстра. Во время слияния сперматозоида мой ум Будды притворился ребенком.

На более ранних стадиях исцеления возникло ощущение, что многие повреждения были аналогами родовых травм, когда моя голова застряла и была сдавлена, пытаясь протолкнуться по узкому проходу...

Во время более поздних повторений это заменилось на замечательные ощущения - мое сознание сердца ощущало массаж и сжатие, наполненное любовью и переплетающееся с физической чувственностью, по мере того как оно проходило через контейнер тела, и мой ум получил то же самое плюс большую дозу эмоциональной любви".

Шаг 4: Завершите Алхимическую Стадию Золотого «Фонтана» Доклеточной Яйцеклетки

Идите вперед во времени от момента доклеточного слияния в яйцеклетке, и вы попадете в место, которое выглядит как фонтан. Доклеточная яйцеклетка входит в то, что напоминает бассейн, в который собирается вода из фонтана, и приобретает яркий золотистый цвет, поглощая «воду». (Одна из наших испытуемых ощутила себя фонтаном.)

Мы знаем, что этот этап является важным, так как после него исцеленные области заполняются золотой субстанцией, которую мы опознаем как самих себя. Судя по всему, это соответствует представлениям алхимиков, так как существует гравюра, выполненная на дереве в 1500-х годах, которая изображает эту стадию развития. Тем не менее, мы еще не уверены до конца в причинах того, почему это так важно. Один из наших испытуемых почувствовал, что золотистый цвет был постоянным подключением к энергии Творца (см. Книгу 2), а не кратковременным переживанием, как на предыдущих этапах развития.

Шаг 5: Исцелите Слияние Доклеточного Сперматозоида

Музыкой для этой стадии развития является "76 Trombones". У меня нет каких-либо альтернатив, хотя, вероятно, существует множество вариантов.

Возвращайтесь назад в прошлое, минуя зачатие, к тому моменту, когда сперматозоид все еще находится в яичках отца. Событие, которое мы ищем, происходит примерно за восемь недель до зачатия. В качестве помощи в различении этапов яйцеклетки и сперматозоида вы можете попробовать регрессировать с ощущением, что вы молодая версия вашего отца. Некоторые говорят, что не чувствуют себя отцом, но могут оказаться в нужном событии, ощущая присутствие своего отца. Вернитесь к доклеточному сперматозоиду. Сперматозоид, как и яйцеклетка, собирается из доклеточных умов тела, солнечного сплетения, сердца, ума и Будды, которые развивались по отдельности. Когда вы достигнете нужного момента, вы почувствуете, как ум, сердце и тело вдруг разделились.

Я повторю соответствующие инструкции Шага 3 в отношении центра сознания. Чтобы исцелить какое-либо конкретное сознание ума, вам нужно расположить центр сознания в физическое местоположении ума, за которым вы хотите проследовать назад во времени. Ваш центр сознания находится там, куда бы вы указали пальцем, если бы вам было нужно показать кому-то, где "Вы" расположены в вашем теле. (В Книге 2 вы можете найти более подробную информацию об этом.) С практикой вы сможете поддерживать осознанность одновременно в нескольких умах, даже если они физически разделены. Начинаяющим, как правило, приходится сосредоточиваться на одном уме за раз и переходить от одного к другому и обратно снова и снова, чтобы завершить исцеление.

Шаг 5а : Исцелите Слияние Доклеточных Умов Тела, Сердца и Головы

Умы доклеточного сперматозоида выглядят иначе, чем умы доклеточной яйцеклетки. Все умы доклеточного сперматозоида выглядят как закругленные коробки разных размеров. Ум головы представляет собой коробку с умом Будды внутри в виде коробки меньшего размера. Ум тела также выглядит как коробка, к которой снаружи прикреплена другая коробка меньших размеров с солнечным сплетением. Коробка ума тела является самой большой, ум головы - второй по размеру, и сердце имеет наименьший размер. Во время этой части слияния, умы головы и сердца соприкасаются и начинают соединяться, прежде чем они коснуться ума тела. Затем коробки с умами тела, сердца и головы укладываются друг на друга, что несколько напоминает тотемный столб, маленькая коробка солнечного сплетения крепится к телу сбоку.

Коробки затем проникают друг в друга, ум головы находится в середине, сердце окружает его, и тело охватывает оба этих ума. Ум солнечного сплетения также располагается в коробке снаружи телесного ума. Солнечное сплетение приобретает удлиненную прямоугольную форму, растягивается до других коробок, сцепляя их вместе и оставаясь при этом прикрепленным к телу.

Вэс Гайтс описал начало слияния сперматозоида следующим образом: "Прямо перед слиянием доклеточные умы находятся каждый в своем отсеке, хотя и очень близко друг от друга, и они осознают свои взаимоотношения. Они напоминают прозрачные пластиковые коробки, стоящие рядом." Я также слышал несколько раз как клиенты, исцелявшие травму этого момента, описывали, что наблюдали в этот момент доклеточные умы в виде капель, дрожащих от страха.

Другим важным отличием от этой стадии в яйцеклетке является бесконечное количество чакральных шаров, движущихся вверх и вниз на расстоянии.

Проходите через эти события до тех пор, пока они не будут полностью исцелены.

Шаг 5b: Исцелите Слияние Доклеточных Умов Тела и Солнечного Сплетения Сперматозоида

Шаги и события этой стадии схожи с соответствующим этапом в яйцеклетке. Расположите ваш центр сознания в области нижней части живота и солнечного сплетения. От момента слияния умов тела, сердца и головы продолжайте двигаться в обратном направлении к моменту, когда умы тела и солнечного сплетения вдруг разделяются. (**Внимание!** Избегайте дальнейшего движения назад по времени, пока вы не прочитаете материал Книги 2. Избегайте стадии отделения умов от "бесконечного кольца", в котором они создаются.) Эти доклеточные умы только что отделились от своих матриц, которые выглядят как большие кольца. Кольца располагаются очень близко друг к другу. Умы отделяются от колец и превращаются в мешкообразные структуры. Они почти мгновенно оказываются рядом, как будто притянутые магнитом. Проходите через их слияние в один физический доклеточный организм до тех пор, пока этот этап не будет исцелен. После быстрого соединения умов, стенка между ними исчезает. Мешкообразная форма распрямляется, и подобно эквивалентной стадии яйцеклетки оба ума отправляют взаимопроникающие друг в друга пальцы. Проходите повторно через эти события до их полного исцеления.

Шаг 5c: Исцелите Слияние Доклеточных Умов Головы и Будды Сперматозоида

Вернитесь к моменту, где сливаются доклеточные умы головы, сердца и тела сперматозоида. Расположите ваш центр сознания в вашей голове. Возвращайтесь назад к этапу, когда ум движется из коробки тела, затем еще дальше туда, где коробка ума головы отделена от других, и затем к еще более ранним событиям, когда ум Будды вдруг отделяется от ума головы. (**Внимание!** Избегайте дальнейшего движения назад по времени, пока вы не прочитаете материал Книги 2. Избегайте стадии отделения умов от "бесконечного кольца", в котором они создаются.) Эти доклеточные умы только что отделились от своих матриц, которые выглядят как большие кольца. После отделения умы, выглядящие как бублики, оказываются рядом. Ум головы выглядит как большой бублик, ум Будды - как бублик меньшего размера. Они сцепляются вместе и теперь напоминают коробку. Ум Будды находится внутри ума головы. Это выглядит так, будто маленький бублик находится внутри отверстия большого бублика. Продолжайте проходить через эти события до тех пор, пока они не будут полностью исцелены.

Шаг 5d: Исцелите Слияние Доклеточного Ума Хвоста Сперматозоида

Перейдите в слияние доклеточных умов сперматозоида снова. На этот раз расположите свой центр сознания в ум хвоста сперматозоида. Это ощущается не так, как другие умы, или не совсем как ум, но все же как интеллект. Для этого шага, вероятно, требуется состояние Внутреннего Света, чтобы обладать достаточной осознанностью, но мы в качестве помоши дадим описание для людей в среднем сознании. (**Внимание!** Избегайте дальнейшего движения назад по времени, пока вы не прочитаете материал Книги 2. Избегайте стадии отделения умов от "бесконечного кольца", в котором они создаются.) Как и другие умы, доклеточный ум хвоста сперматозоида формируется и отделяется от своего бесконечного кольца, где находятся доклеточные умы хвостов других сперматозоидов.

Доклеточный ум хвоста сперматозоида плавает в жидкости, окружающей другие умы после их слияния. Ум хвоста присоединяется к наружной поверхности сперматозоида, только что прошедшего через слияние. Он напоминает извивающуюся змею сравнительно маленького размера. Для человека, делающего регрессию, это ощущается так, будто ум хвоста прицепляется к телу за позвоночник.

Продолжайте проходить через эти события до тех пор, пока они не будут полностью исцелены.

Шаг 5e: (необязательно) Исцелите Меридианы и Чакры

Это необязательный шаг, при помоши которого можно получить состояние Осознания Потока и радикально уменьшить потребность во сне. Шаг должен быть сделан совместно с Шагами 3e и 7b для полного эффекта. (**ВНИМАНИЕ!** Этот шаг имеет потенциальную проблему возникновения гиперактивности или полного истощения сил, если исцеление не будет сделано правильно. Не делайте

этот Шаг без квалифицированного контроля. Обратитесь к Главе 7 для дополнительной информации.) Каждому из доклеточных умов сперматозоида соответствует несколько светящихся шаров (чакр). В отличие от доклеточных умов яйцеклетки ум сердца сперматозоида имеет целую серию чакральных шаров, движущихся вверх и вниз, по-видимому, до бесконечности. На момент написания книги мы считаем, что эти шары каким-то образом связаны с другими сперматозоидами, так как сперма действует как коллективный интеллект на более поздних стадиях развития.

Эта часть слияния происходит так же, как завершающий этап слияния умов в шар. Когда чакры начинают соединяться, появляются меридианы (как их принято называть в китайской медицине) в виде тонких бело-серебряных нитей. По мере продолжения слияния из нитей образуется сеть. В отличие от слияния в яйцеклетке чакры прикрепляются к сети меридианов не физически, хотя и держатся на ней вполне надежно. Исцеление этого прикрепления оказывает влияние на потребность во сне.

Чакральные шары затем сливаются в один шар внутри доклеточного сперматозоида, который напоминает белый шар, состоящий из тумана и без отчетливых границ. Для человека, делающего регрессию, около 2/3 шара по ощущениям находится ниже его солнечного сплетения и около 1/3 расположено над солнечным сплетением. Продолжайте проходить через эти события до тех пор, пока они не будут полностью исцелены.

Пример:

Паула продолжает: "Как только удалось справиться с травмами во время слияния, я почувствовала, что чакры выстроились вдоль линии выше и ниже меня. У меня сложилось впечатление, что некоторые из дополнительных чакр были связаны с сознанием других сперматозоидов".

Шаг 6: Завершите Алхимическую Стадию Золотого «Фонтана» Доклеточного Сперматозоида

Стадия «алхимического фонтана» доклеточного сперматозоида почти идентична подобной стадии яйцеклетки. Идите вперед во времени от момента доклеточного слияния в сперматозоиде, и вы попадете в место, которое выглядит как фонтан. Доклеточный сперматозоид входит в то, что напоминает бассейн, в который собирается вода из фонтана, и приобретает яркий золотистый цвет, поглощая «воду». (Один из наших испытуемых ощутил себя впитывающим «воду», вытекавшую тонкой струйкой из фонтана.)

Шаг 7: Исцеление Стадии Зачатия

На момент написания книги мы обнаружили, что многие люди получают состояние Путь Красоты, исцелив один этап развития - зачатие. Если это ваша цель, то часто бывает достаточно просто сделать шаги 7, 10 и 11. Однако, состояние Пустоты требует исцеления различных стадий развития, и зачатие является лишь одной из них. Музыка для помощи в исцелении этого события: "When you Wish Upon a Star".

Вы можете добраться до этой травмы, представляя свадьбу своих родителей (представление должно быть сексуально окрашено), а также ощущая сперматозоид как молодую версию вашего отца и яйцеклетку как молодую версию вашей матери. Вы можете исцелить их по отдельности или одновременно. Яйцеклетка может видеть сперматозоид как приближающийся яркий свет. Яйцеклетка выбирает сперматозоид, который подобно рождественской елке ярко освещен.

Многие люди считают, что побеждает сперматозоид, первым сумевший проникнуть через оболочку яйцеклетки, но это неверно - яйцеклетка делает выбор в пользу того, у которого есть «свет». Яйцеклетка открывает проход в центре «груди» и втягивает головку сперматозоида внутрь, хвост отделяется, а затем головка сперматозоида открывается вдоль линии, разделяющей левую и правую стороны.

Когда головка открывается, сперматозоид ощущает это как свою смерть, и это может быть очень сильным чувством первые несколько раз! Большинство людей сталкиваются с большими трудностями на этой стадии, если оказываются без помощи. Первая часть Пятой симфонии Бетховена является хорошим выбором для события смерти сперматозоида. Для локализации момента представьте, что ваш отец умирает в момент, когда ваши родители женятся. Примерно в это время яйцеклетка запечатывает свою оболочку. Остатки покрытия сперматозоида затем перемещаются к стенке яйцеклетки и прикрепляются там. Затем хромосомы, напоминающие проводки, начинают двигаться внутри "вас", и чакры сливаются. В этот момент зачатие завершено.

Повторяйте это снова и снова, так как вы почти наверняка поначалу упустите тонкости. Этот этап развития необходимо исцелять до тех пор, пока яйцеклетка и сперматозоид не почувствуют себя королем и королевой на королевской свадьбе, не омраченной какими-либо травмами. Первые несколько

раз, у вас, вероятно, это не получится, но по мере исцеления физических повреждений и изменения прошлого событие будет меняться, пока не станет таким, каким оно должно быть.

Шаг 7а: Исцелите Отделение Хвоста Сперматозоида и Травму Смерти

Исцеление этого события часто требуется для того, чтобы травма смерти плаценты в Шаге 10 могла быть полностью исцелена. Музыка, которая может помочь пробудить переживания момента смерти хвоста сперматозоида - *Gate Gate И Beyond the Beyond* Роберта Гасса. Для опыта, переживаемого со стороны сперматозоида используйте эти песни, а также *Sufi Song of Love* того же автора.

Задержитесь на начальной части зачатия, когда хвост отделяется от сперматозоида. Чтобы оставаться в опыте сперматозоида, вам поможет ощущение, что вы молодая версия своего отца. Удерживайте свое осознание в хвосте сперматозоида и в самом сперматозоиде одновременно, если это возможно. Если вам это не удается, то перемещайте центр сознания между ними поочередно, пока оба не будут полностью исцелены. Хвост отделяется от области, расположенной в нижней части лопаток, и часто сопровождается повреждениями. Хвост обладает самосознанием, и травма его смерти должна быть исцелена. В момент смерти хвоста тело сперматозоида, которое находится внутри яйцеклетки, должно вобрать в себя его опыт. Людям в данной ситуации помогают различные визуальные ориентиры, например, зеркальные отображения чертежей или рисунков.

Там также может быть травма с точки зрения яйцеклетки в связи с отделением и смертью хвоста.

Шаг 7б: (необязательно) Соедините Чакры Сперматозоида и Яйцеклетки

Мы рекомендуем исцеление любых травм чакр во время зачатия. Для большинства людей проделывание этого Шага вместе с Шагом 3е и Шагом 5е уменьшает потребность во сне и дает состояние Осознания Потока. Чакры сперматозоида и яйцеклетки соединяются и образуют диск с углублениями чуть выше вашего пупка. Чтобы найти это событие во времени, мы идем к тому моменту, когда открывается головка сперматозоида, его внутренний материал начинает смешивания с материалом яйцеклетки, и шары сознаний умов соединяются. (Если вы исцелили слияние доклеточных умов, то будут только шары, в противном случае будет пять отдельных умов.) Умы сперматозоида и яйцеклетки сливаются, сердце с сердцем, голова с головой и т.д. Далее, когда умы близки к завершению слияния, чакральные шары собираются вместе и приобретают дискообразную форму. Одновременно с этим образуются углубления. Когда происходит формирование диска, меридианы начинают подрагивать или мерцать, как если бы они пытались выяснить, как им собраться вместе должным образом. Это происходит почти одновременно с формированием чакрального диска.

Диск образует зубчатые края и закрепляется в меридианах таким образом, чтобы энергия внутри меридианов двигалась синхронно с вращением диска, это немного напоминает то, как вода закачивается с помощью водяного колеса. Некоторые из наших испытуемых сообщали, что у них внезапно появлялась способность видеть объекты, находящиеся сзади. Это происходило сразу после формирования диска и полного исцеления этого материала.

Если вы еще не исцелили чакры при помощи шагов 3е и 5е, вы увидите, как отдельные чакры яйцеклетки и сперматозоида соединяются (в случае, если у вас есть состояние Внутреннего Света, которое позволяет видеть их). Хотя семь чакр собираются вместе, они не сливаются идеально. Чакры сперматозоида остаются в виде серии шаров, продолжающихся до бесконечности. Из них семь чакр немного ярче, чем те, которые идут вверх и вниз до бесконечности. Пребывание в этом моменте приводит к тому, что чакры временно соединяются в диск, но любая неисцеленная травма чакр в момент события слияния становится причиной того, что позже этот диск распадается, когда внимание больше не сосредоточено на нем. Оставшиеся травмы чакр не позволяют полностью и надлежащим образом завершить этот процесс.

Пример:

Паула продолжает: "Сначала яйцеклетка ощущала себя так, будто пережила насилие. Сперматозоид вошел в нее через горловую чакру как твердый и вызывающий удушье объект.

Я была весьма удивлена позже тем, что сперматозоид можно было ощущать не как агрессивного хулигана; а как счастливое, любящее существо, наполненное бледно-голубым светом, направляющееся на свидание с клеточным эквивалентом цветов и шоколада и... плавающее на спине.

Яйцеклетка логична, имеет четкие представления о причинах и следствиях. В то время как еще в яичнике она может увидеть все свое будущее как на киноэкране, где любое событие, на котором вы сосредоточиваете внимание, выходит на передний план. Сперматозоид,

напротив, очень эмоциональный, любящий и романтичный. Я задаюсь вопросом, не является ли это просто отражением качеств моих родителей? Конечно, вы можете найти во мне обе эти стороны.

Само зачатие является случаем ошибочной идентификации. Я вижу красивую, нейркую сферу, напоминающую геодезический купол. Я пытаюсь слиться с ней. Это необыкновенно трудно. После трех попыток я обнаруживаю себя обнимающей ее: я на самом деле сперматозоид, и совершенно странный трюк времени заставил меня спариться с этой холодной, неживой сферой. И, черт возьми, я даже не получила никакого удовольствия.

Я чувствую пустоту в моей челюсти. Кажется, что моя челюсть развалилась на куски.

Я сперматозоид снова, но только его хвост. Его головка благополучно проходит через слияние, а между тем хвост мучительно медленно отрывается. Позже я узнаю, что это связано с преждевременным отвердеванием наружного покрова яйцеклетки.

Я вновь переживаю время, когда меня пытались убить, выбросив в окно. Сейчас я хочу эту боль, чтобы освободиться от медлительности этой смерти. Я полна разрушительной и саморазрушительной ярости. Наконец я наполняюсь искрящимся синим светом. Затем свет ослабевает, превращаясь в красивый прозрачный темно-голубой, испещренный белыми вкраплениями. Я поднимаюсь, испытывая восторг, к женскому аспекту Создателя.

Следующую травму очень трудно отнести на чей-то счет. По большей части здесь я чувствовала бесполость. Когда сперматозоид открывается внутри яйцеклетки, он чувствует сначала, что подвергся нападению. Его захлестывает чувство саморазрушения (очень хочется биться головой о стену до кровавого месива), он думает, что если выплеснет эти чувства, то нанесет повреждения яйцеклетке. Если этого не произойдет, то, безусловно, он умрет. В конце концов происходит и то, и другое. Его самосознание распыляется по всем стенкам яйцеклетки. Это как сцена убийства. На самом деле, очень легко представить, что некоторые действительно ужасные убийства и самоубийства представляют собой реконструкцию этой травмы. В более поздних повторах я поняла, что материал на стенах, на самом деле, это только мое внешнее покрытие. А «Я» представляю собой пучок кусков проволоки внутри этого. В еще одном варианте я просто набухала до огромных размеров и чувствовала свою собственную костную структуру как куски проволоки.

Во время еще более позднего повтора все это выглядит как танец влюбленных... но это мои родители, я в этом не участвую.

Еще позже сперматозоид перемещается в правильном положении, загруженный подарками. Яйцеклетка чувствует себя как красивая невеста с цветами в волосах. Они легко узнают друг друга. Они – это я. Вся сцена наполнена чувством счастья.

Позже я работала с травмой зачатия. Я добралась до места, где умы сперматозоида разлетелись в стороны друг от друга в результате столкновения со стенкой фаллопиевой трубы. Я уже была в состоянии Базового Счастья после исцеления имплантации. После исцеления ума тела у меня был мой первый опыт «ответа, обусловленного состоянием». Теперь, когда я спрашиваю себя: «Для чего жить?», ответ очевиден: «Чтобы любить».

Шаг 8: Исцелите Имплантацию

Эта стадия развития имеет решающее значение для состояния Базового Счастья с его слиянием тела и сердца, и может быть исцелена сама по себе только, чтобы приобрести это состояние. Конечно, это слияние умов опирается на предшествующие стадии доклеточного слияния яйцеклетки и сперматозоида, поэтому существовавшие ранее травмы могут блокировать Базовое Счастье, если вы исцеляете только имплантацию. Исцеление этого этапа также необходимо для состояния Пустоты, так как для него все стадии развития, связанные со слиянием умов, должны быть свободны от травм.

Имплантация начинается с момента, когда зигота подходит к стенке матки. Она «видит» светящийся участок на стенке матки, и это то место, куда зигота будет имплантироваться. С близкого расстояния эта часть стенки матки выглядит как корни или пальцы света, несколько напоминая открытую корневую систему выкорчеванного дерева. Вы приближаетесь к месту имплантации передней частью тела, конечно, зигота выглядит как круглое клеточное образование, но с точки зрения взрослого, делающего регрессию, вы ощущаете это как переднюю поверхность своего тела. Когда вы имплантируетесь, оболочка зиготы раскрывается в передней части вашего тела и соскальзывает. Как будто вы сняли длинное пальто. Покрытие соскальзывает как змеиная кожа, как только вы касаетесь матки. Обратите внимание, что многие люди в этот момент имеют травму, так как они не могут сразу закрепиться на стенке матки.

Сначала ваше лицо касается стенки матки. Вы закрепляетесь на ней с ощущением, которое вы бы получили, лежа лицом вниз на мягком, удобном матрасе. Затем возникает ощущение, что из нижней части живота разворачивается бухта труб и конец трубки вставляется в стенку матки. Затем через трубку

начинает поступать жидкость, как будто вы мочитесь. Конец трубы по ощущениям сливается со Вселенной, а не только с матерью. С точки зрения ума плаценты кажется, что вы подключаетесь к матери со спины, хотя с точки зрения зиготы это как лежать на животе. Эти ощущения возникают одновременно.

Сочетание материала из зиготы и матери формирует плаценту. Рост плаценты происходит быстро. Трубка и передняя часть тела участвуют в ее формировании. Энергия плаценты распространяется из трубы наружу. В то же время вся передняя часть тела участвует в обмене энергией между зиготой и матерью. Этот поток энергии по крайней мере частично является потоком питательных веществ. В это же время формируется околоплодный пузырь, который является частью сознания плаценты.

Очень важно исцелить адгезию плаценты к стенке матки. Неправильное развитие на этом этапе увеличивает вероятность выкидыши и отделения плаценты в дальнейшем. Вы продолжаете исцеление по мере того, как это событие продолжает разворачиваться, вы разглаживаете появляющиеся слои плаценты, убеждаясь, что все прикреплено должным образом. Это очень похоже на разравнивание наклеенного куска скотча. Такое чувство, что зигота, матка и плацента становятся одним целым, хотя биологически они являются отдельными частями.

Страх финансовых потерь или слишком маленького дохода часто являются следствием травмы на данном этапе.

Пример:

Паула продолжает: «Имплантация не была похожа на пикник Я пыталась имплантироваться и дважды неудачно. Сначала эндометрий казался слишком тонким, как дешевый матрас на жестких досках. Во второй раз меня удерживало чувство страха. Представьте себе толстый ковер, что-то отталкивает вас, сдерживает каждую клетку вашего тела, так что вы просто касаетесь концов волокон вместо того, чтобы погрузиться в них. Довольно ужасно.

У меня был близнец, который умер во время имплантации. Элизабет Нобл отмечает, что недиагностированные близнецы – явление довольно распространенное. Я столкнулась с ужасными дилеммами. Я боялась, что моя успешная имплантация будет означать смерть моего близнеца. В то же время я испытывала сильную ревность и страх: если он имплантируется первым, то умру я.

В более позднем исцелении я увидела корнеподобные волокна, описанные ранее, но они не светились и выглядели неровными и угрожающими. Я обнаружила пространство между ними и имплантировалась... на спину. В последующих сессиях я исцеляла травмы, связанные с умом плаценты. Теперь я имплантировалась на спину с точки зрения плаценты и на свою фронтальную поверхность с точки зрения тела. Питательный слой впервые отделился аккуратно. Было очень глубокое чувство единения. Что-то разматывалось из моего живота, соединение сопровождалось сексуальным чувством и ощущением выхода во вселенную. Моя грудь наполнилась светом. Мир наполнен светом.

Я чувствовала, что мои руки и ноги погружаются в «матрас», по мере того как формировалась связь с плацентой. Моя душа расширялась. Я видела свою мать как родственную душу, сестру или равную мне. «Мы часть Бога? Мы настолько духовны?» Я кричала от удивления, потому что я охватывала все».

Шаг 9: Исцеление Травмы Смерти Плаценты

Исцеление этой стадии развития, как правило, дает состояние Целостности независимо от степени слияния других умов. Музыка для того, чтобы помочь пробудить опыт смерти плаценты – это *Gate Gate* и *Beyond the Beyond* Роберта Гасса. Также для опыта, переживаемого со стороны плода используйте эти песни и песню *Sufi Song of Love* того же автора.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Это является одной из основных травм практически для всех, и при выполнении этого шага должна быть обеспечена помощь. Делайте это только под наблюдением квалифицированного специалиста. ЭТА ТРАВМА ПОТЕНЦИАЛЬНО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СИЛЬНЫЕ СУИЦИДАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА. ПРОДОЛЖАЙТЕ ИСЦЕЛЕНИЕ, НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ, ДО ТЕХ ПОР ПОКА ОНИ НЕ ИСЧЕЗНУТ. ЗАТЕМ НАЙДИТЕ БОЛЕЕ РАННИЕ ТРАВМЫ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ ЧУВСТВАМИ И ИСЦЕЛИТЕ ИХ ПОЛНОСТЬЮ. Не прекращайте исцеление, пока вы не будете полностью свободны от эмоций, так как эти чувства могут быть настолько сильными, что способны привести к самоубийству.

Этот этап рождения может вызвать суицидальные чувства даже у тех клиентов, чьи роды прошли хорошо. Примерно в 20% случаев дети рождаются с обвитием пуповины вокруг шеи. Обычно врач перерезает пуповину, в то время как младенец все еще находится в теле матери.

Поскольку это перекрывает доступ кислорода к ребенку, это создает тяжелую травму. Исходя из моего опыта на примере большого количества клиентов, регрессия к травме обвития пуповины вокруг шеи, как правило, вызывает очень сильные суицидальные чувства. Самоубийства через повешение, как правило, связаны с этой травмой.

Продвигайтесь вперед во времени до рождения, после того как вы покинули мать. Исцелите перерезание пуповины, которое обычно сопровождается сильной болью в области пупка. Также может возникать чувство, что отрезанная пуповина извивается, пытаясь прикрепиться к кому-то. Оставайтесь там, пока не почувствуете, что пуповина возвращается обратно в брюшную полость.

Затем направьте ваше внимание в плаценту. Она переживает шок смерти, отделяясь от стенки матки. Клиенты сообщают, как правило, что ощущают очень горький вкус, когда работают с этой травмой. Отделяясь от матки, плацента ощущает себя так, будто выворачивается наизнанку, как будто выпуклая форма становится вогнутой. Когда эта травма исцелена, появляется ощущение, что сущность плаценты входит в тело ребенка. Обратите внимание, что эта травма может активировать более раннюю связанную травму, например, во время имплантации, которая также должна быть исцелена.

Глава 13 содержит подробный рассказ Неми Нат о ее опыте исцеления этой травмы.

Пример:

Паула продолжает: "Я начала исцеление этой стадии развития случайно. Я работала с проблемой отказа со стороны мужчин и отношений, которые не работали. Это привело к возникновению образа, согласно которому моя жизнь напоминала покосившееся судно, которое я назвала мой «Корабль дураков». После исцеления травмы, связанной с недостаточным питанием в утробе матери и ощущением, что мне приходилось "красть" свое собственное тело клетка за клеткой, я обнаружила себя на пляже, потерпевшей крушение прежней жизни и вновь рожденной. Рядом со мной была моя плацента с околоплодным пузырем, напоминающая умирающую медузу. Чувство горя было крайне сильным. Она была для меня любимым, попутчиком, защитником, источником тепла и питания, соучастником в преступлении. Она ощущалась бесполой, и я тоже чувствовала себя бесполой. Под воздействием триггеров, связанных с отношениями с другими людьми, я испытывала горе около недели. Я также прошла через гнев и отвержение плаценты. В ключевой момент у меня было ощущение музыки как дара, исходящего от плаценты. Также у меня появилась «голубая сетка», которая казалась довольно бесполезной сначала, как любимый свитер умершего друга, который утешает, но заставляет горевать еще больше. Сетка и музыка, казалось, исходили из плаценты и попадали в мое сердце. После того, как я завершила исцеление, пришло чувство безопасности, ощущение, что я никогда не буду бездомной вновь. В моем сердце был интенсивный белый свет, и плацента впоследствии слилась с ним. Это было невероятно ярко и красиво. Это привело к серии исцелений и возможности принять этот новый материал, в особенности с духовной точки зрения.

Я все еще имела неисцеленную родовую травму шеи, спины, верхней части грудины и подбородка; все, что я чувствовала, было страх и "я не могу", "не надо!" Я обнаружила, что травмы были фактически в самой плаценте, и что плацента обладала самосознанием. Травма шеи была травмой перерезания пуповины, травма спины была травмой отрыва плаценты от стенки матки, травма сердца была травмой беспокойства плаценты, потому что она знала, что умрет, и беспокоилась, что о ребенке не будут хорошо заботиться. Травма грудины было связана с потерей плацентой «индивидуальности»; плацента становилась куском мяса, выброшенным в мусор, в то время как раньше была частью человека. Мое солнечное сплетение ощущало, что это было местом выхода пуповины из плаценты. После того, как шнур был перерезан, он чувствовал себя огромным и пустым. В этой точке я чувствовала чрезвычайно сильное желание перерезать мою шею по-настоящему, чтобы прекратить мучительную и призрачную боль, связанную с этой травмой. Я запретила себе вставать с дивана под любым предлогом до тех пор, пока травма не будет исцелена. Сопротивляться желанию навредить себе было очень трудно, хотя у меня был большой опыт работы с суицидальными чувствами.

После отсоединения от стенки матки плацента вдруг изменила форму от выпуклой, повторяющей стенку, к вогнутой, как будто вывернулась наизнанку. Между тем, она была полна божественным светом и мудростью. Потому что пуповина была перерезана, у нее не было возможности передать это. Когда плацента умерла, ощущение было очень спокойным. Я видела

смерть моего отца во время того же исцеления. Музыкой, которая пробудила и соответствовала моему опыту смерти плаценты, была мелодия 'Beyond the Beyond' Роберта Гасса. Музыкой для решения всех проблем, связанных с плацентой, была 'Gate Gate' также Роберта Гасса.

Было своего рода соответствие между ребенком и плацентой. Теперь после исцеления плаценты я могла исцелить эти травмы у ребенка. Шея ребенка была обвита пуповиной, и он был готов и хотел умереть, потому что единственным способом сохранить свою жизнь было перерезание пуповины, что стало бы смертью плаценты. Это выражалось в виде фраз: "Я не могу этого сделать" и "Пожалуйста, господь, не проси меня делать это". Пуповина перерезана, плацента умирает, ребенок чувствует себя ответственным за это. Многое горя и вины, и в конечном итоге обессиленный ребенок, который не хочет жить.

Я также обнаружила суицидальные чувства, связанные с внутриутробной травмой, когда я испытывала сильную боль, которая, казалась бесконечной, но которой было недостаточно, чтобы убить меня. Причиной было то, что моя мама пила кофе. Одним из способов, при помощи которых я пыталась убить себя, была попытка отделить плаценту от матки. Это не сработало подобно попытке задушить себя. (Хотя это заставило меня задаться вопросом о причинах отслойки плаценты...) В гневе я пыталась нанести вред моей маме".

Шаг 10: Перенесите Изменения в Настоящее

Процесс, описанный в этой главе, является хорошим примером того, что я обсуждаю в Руководстве по базовому WNH, где вы идете в прошлое, не пытаясь начать с исцеления симптомов в настоящем времени. Если вы используете технику WNH для исцеления этого материала, во многих случаях исцеление будет неполным, если то, как травма влияла на вас в настоящем, не будет доведено до сознания. Позвольте мне подчеркнуть этот момент снова - очень важно осознать, как эти травмы, произошедшие на ранних стадиях развития, влияют на вас в настоящее время. Это очень важный и необходимый шаг, в противном случае исцеление прошлого может оказаться малоэффективным или вообще не окажет никакого влияния в настоящем.

Это также может относиться и к другим видам исцеления, но мы пока еще не проверили это. Если вы используете другие техники, вероятно, было бы хорошо в любом случае выполнить этот шаг в качестве меры предосторожности.

Если вы используете WNH, после завершения исцеления вам будет нужно последовать вперед за естественным потоком времени от каждой стадии, с которой вы работали. Вы увидите, что по мере вашего продвижения вперед во времени к настоящему, травмы, которые были связаны с этими ранними стадиями, будут последовательно и спонтанно возникать в вашем сознании, а затем исчезать.

Другие травмы, особенно те, которые связаны со значительными телесными повреждениями, могут потребовать намеренного исцеления. Этот шаг, вероятно, придется повторить несколько раз до тех пор, пока не прекратятся изменения в процессе вашего продвижения вперед во времени. Травмирующие события, которые будут возникать после исцеления стадий развития, будут варьироваться от человека к человеку. Например, после исцеления зачатия, Вэс обнаружил, что в его сознании спонтанно возник образ первого клеточного деления. После того, как он исцелил это, возник образ имплантации, что также потребовало исцеления.

Некоторые люди считают, что в процессе исцеления прошлых травм будут появляться образы более поздних связанных травм часто в обновленной версии. Найдите время, чтобы рассмотреть эти образы и их связь с травмой этапа развития, а затем отпустите их.

Многие люди сообщают, что исцеление этих очень ранних и фундаментальных травм этапов развития приводит к тому, что они вдруг вспоминают свою жизнь совершенно иначе, чем это было на самом деле. Эта новая жизнь - вариант развития событий, который соответствует их рождению без травм, оказавших столь значительное влияние на их жизнь. (Кстати, этот эффект нового прошлого также возникает в результате использования совершенно других пиковых процессов, например, Рандаун прошлого/будущего в технике ПЭАТ.) Осознавайте новое прошлое, а также исходное прошлое, оставайтесь в этом до тех пор, пока не возникнет чувство двух потоков времени, сходящихся в настоящем. В конечном счете они сольются вместе в настоящем, как буква 'V'.

Шаг 11: Проверьте, Нет ли Других Блоков

Если после этих шагов вы не вошли в состояние Пустоты, проследите дальше этапы своего роста и развития с самых ранних стадий, которые мы перечислили, до рождения, убедившись, что вы не теряете слияние умов. Если это происходит, сделайте остановку подобно стоп-кадру и исцелите эти травмы. Может потребоваться повтор, так что не забудьте сделать записи, включая визуальное описание; чувство, где это находится во времени; эмоциональная и физическая боль и любые другие детали, которые вы можете заметить, так чтобы вы могли вернуться к этому позже при необходимости.

Трансгенерационные травмы также, по всей видимости, играют определенную роль в блокировании не только полного исцеления определенного этапа, но и приобретения пиковых состояний в целом. В Книге 3 подробно рассмотрены техники исцеления такого рода проблем.

Мы будем благодарны за ваш вклад в лучшее понимание потенциальных блоков этого процесса и будем признательны, если вы поделитесь своим опытом. Наш электронный адрес можно найти на нашем сайте.

Пример:

Паула резюмирует свои новые состояния сознания: "После исцеления смерти плаценты я могла видеть умы в виде светящихся перекрывающихся дисков. Сначала они были бледно-золотыми с четкой границей в виде коротких лучей света. Было чувство счастья и целостности; было еще легкое ощущение, будто я выпила слишком много кофе. На второй день свет смягчился, шары теперь выглядели облачно-белыми без определенных краев, и я стала очень спокойной. Голубая сетка, которую я получила из плаценты, стала золотой, а также шире и ярче. Сначала я побаивалась выходить из дома: я чувствовала, что свечусь как рождественская елка, и не могла поверить, что это не будет заметно окружающим!"

Любовь плаценты была чрезмерно альтруистичной: она давала и давала до тех пор, пока ничего не осталось. Ребенок же, напротив, хотел получать и потреблять. Раньше я воплощала две эти крайности, но после исцеления я начала любить гораздо более подлинным и сбалансированным образом.

Затем я энергично принялась за зачатие, слияния и имплантацию, все вместе. Состояние Целостности исчезло, так как на поверхность моего сознания поднялись тяжелые травмы. Первые недели принесли разнообразные любопытные внутренние эффекты: золотые и красные лучи вокруг частей моего тела; облака мягкого света; чувство, что каждая из моих клеток жива и подсвечена зеленым и белым светом; мерцающие разноцветные лучи, распространяющиеся на несколько футов от моего тела. Некоторые из этих ощущений были похожи на слои ауры, описанные Барбарой Бреннан в ее книге «Руки Света».

Каждое состояние было нестабильным продолжительностью от нескольких часов до нескольких дней, но в целом мое ощущение покоя усилилось. Несколько раз я просыпалась по ночам, чувствуя себя полностью полой, как будто мое тело состояло из воздуха. Я исцелила травму выхода яйцеклетки из яичника и почувствовала, как моя кожа отделилась! Сейчас мое тело чувствует себя безграничным, и чужое поведение больше не воспринимается мною на личностном уровне. Вместо того, чтобы осуждать, я стала проявлять интерес и сострадание к своим собственным проблемам и проблемам других людей. Это изменение кажется постоянным. [Примечание редактора: Это состояние рассматривается в Книге 2.]

Однажды утром после недельного перерыва я вернулась в свой сад, чтобы обрезать деревья. Не хватало чего-то важного... Мне потребовалось полчаса, чтобы выяснить, в чем дело. Исчез мой страх высоты! Я исцелила несколько травм в промежуточный период, но я подозреваю, что ключевой травмой было "падение" в матку как раз перед имплантацией. Это изменение также является постоянным.

Я исцелила этапы, где яйцеклетка и сперматозоид получают защитное покрытие в момент, когда они покидают яичник и яички. Это прозрачное покрытие, и оно вращается вокруг яйцеклетки и сперматозоида. Когда я перенесла изменения в настоящее время, они оказали большое влияние на зачатие и имплантацию. Я завершила исцеление, чувствуя себя очень счастливой. У меня есть мой обычный диапазон эмоций, но постоянным фоном является счастье.

У меня была странная сессия, во время которой я пыталась включить концепцию Живорода Славинского в технику WHN (см. Главу 11). Я осознала одну из больших полярностей в моей жизни: «одна» и «вместе». Таким образом я использовала WHN, но сосредотачивалась на этой дилемме, а не на травме. Я быстро перемещалась через стадии развития, исцеляя этот аспект в каждой из них. Хотя я и не устранила дилемму, я значительно уменьшила пропасть между этими противоположностями и сократила эмоциональный заряд. Я закончила, чувствуя себя намного счастливее и очень, очень спокойной. Моими преобладающими эмоциями теперь были любовь и сострадание. Это изменение также кажется постоянным".

Ключевые моменты

- Для приобретения пиковых состояний можно использовать регрессию, исцеляя события внутриутробного периода и более ранних стадий развития.
- Состояние Внутреннего Света позволяет легко добраться до внутриутробных этапов развития, делая исцеление довольно простым. Людям, не имеющим этого состояния, намного сложнее делать регрессии, или же это даже невозможно для них.
- В настоящее время существуют разнообразные эффективные терапевтические техники работы с травмами, которые могут использоваться для исцеления стадий развития. Группа этих техник получила в англоязычной психологической литературе название «мощные виды терапии».
- Во время исцеления стадии развития опыта прошлого может измениться и включить в себя события, которые первоначально не происходили.
- После исцеления ранних стадий более поздние травмы иногда исцеляются спонтанно, если они не связаны со значительными физическими повреждениями.

Рекомендуемая литература и веб-сайты

On the fetal, pre-, and perinatal events and trauma

- Association for Pre- and Perinatal Psychology and Health, www.birthpsychology.com. Excellent material on the topic of *in utero* regression.
- Early Trauma Treatment and Trainings by Terry Larimore, www.terrylarimore.com. Her website also contains excellent material.
- Emerson Training seminars, William Emerson, www.emersonbirthrx.com. He is one of the leaders in pre- and perinatal psychology in my opinion.
- William Emerson, "The Vulnerable Prenate", paper presented to the APPPAH Congress, San Francisco, 1995, published in *Pre- & Perinatal Psychology Journal*, Vol. 10(3), Spring 1996, 125-142. An online copy is at www.birthpsychology.com/healing/point2.html.
- Michael Gabriel and Marie Gabriel, Voices from the Womb: Adults Relive their Pre-birth Experiences - a Hypnotherapist's Compelling Account, Asian Publishing, 1992.
- Stanislav Grof, *The Adventure of Self Discovery*, State University of New York Press, 1988. Excellent coverage on the stages of birth and other spiritual and shamanic experiences.
- Terry Larimore and Graham Farrant, "Universal Body Movements in Cellular Consciousness and What They Mean," originally published in *Primal Renaissance*, Vol. 1, No. 1, 1995. An online copy is at www.terrylarimore.com/CellularPaper.html.
- Sheila Linn, William Emerson, Dennis Linn, and Matthew Linn, *Remembering our Home: Healing Hurts and Receiving Gifts from Conception to Birth*, Paulist Press, 1999.
- Elizabeth Noble, *Primal Connections: How our Experiences from Conception to Birth Influence our Emotions, Behavior, and Health*, Simon and Schuster, 1993.
- Bill Swartley, "Major Categories of Early Psychosomatic Traumas: From Conception to the End of the First Hour" from *The Primal Psychotherapy Page*. An on line copy is at www.primal-page.com/bills-l.htm. Excellent with great references.

Images of sperm, egg, and in utero developmental stages

- *Journey Into Life: The Triumph of Creation* (a 30 minute video), 1990, by Derek Bromhall, distributed by Questar Video, Inc. This exceptional video on the journey of the sperm, egg, zygote, and fetus. The material is filmed with the same viewpoint and image size that people recalling trauma around these events see.
- Lennart Nilsson, *A Child is Born*, Delacorte Press, NY, 1990. Still photos of the journey of the sperm, egg, zygote, and fetus. The images are of scenes that people recalling trauma around these moments see. Recommended.

Regression techniques and therapies

- Leslie Bandler, *Solutions*, Real People, 1985. About the VKD (Visual Kinesthetic Dissociation) power therapy.
- Gerald French and Chrys Harris, *Traumatic Incident Reduction (TIR)*, CRC Press, 1999. See also the website www.tir.org.

- Winifred Blake Lucas, Regression Therapy; A Handbook for Professionals, Vol 1: Past-life Therapy, Deep Forest Press, 1993.
- Winifred Blake Lucas, Regression Therapy; A Handbook for Professionals, Vol 2: Special Instances of Altered State Work, Deep Forest Press, 1993.
- Grant McFetridge and Mary Pellicer MD, *The Basic Whole-Hearted Healing Manual*, 3rd edition, 2003.
- Francis Shapiro and Margot Forrest, EMDR: *The Breakthrough Therapy*, HarperCollins, 1997. See also the website www.emdr.org.

Глава 9

Травмоисцеляющий подход: Использование Команд Гайи в Процессе Внутренний Покой

Введение

В Главе 8 мы описали регрессивный процесс для приобретения пиковых состояний. Очевидно, что у этого подхода есть значительные недостатки: 1) большинство людей не обладают способностью легко получать доступ к нужным моментам внутриутробного развития; 2) может потребоваться огромное количество времени, чтобы исцелить травмы; 3) существует риск возникновения суицидальных чувств; и 4) невозможно проводить этот процесс с большими группами людей в связи с необходимостью работы подготовленного фасилитатора с клиентом один на один. В этой главе мы представим метод, который исцеляет ключевые события развития и *не имеет* ни одного из недостатков регрессии. В нем используется практически неизвестное явление, называемое «Команды Гайи». (Планетарное сознание Гайя дает инструкции, которые можно услышать при помощи соответствующих пиковых состояний. Это короткие, прямые команды, которые могут быть переведены в слова. Один из участников наших исследований описал это как перевод языка жестов на английский язык. Команды имеют особый синтаксис и могут звучать странно. Например, фраза "Объединить усилия во славе" используется в процессе обретения состояния Внутреннего Мира, и эта странная по-христиански звучащая фраза лучше всего соответствует биологическим событиям момента. Тем, кто способен слышать команды, перевод не требуется. Больше о командах Гайи можно прочитать в Книге 2).

Для того чтобы представить этот подход широкой аудитории мы предлагаем в этой главе детальный, пошаговый процесс, при помощи которого вы можете получить сами или помочь получить своим клиентам состояние Внутреннего Покоя. Мы включаем в эту главу весь процесс в том виде, как мы даем это клиентам – в форме автономного раздаточного материала, который не нуждается в дополнительных объяснениях. Вы можете свободно копировать и распространять его среди друзей, клиентов или студентов. Единственным условием является то, что вы не можете его продавать, признаете наше авторское право и будете воспроизводить материал в полном объеме. Это последнее условие направлено на то, чтобы убедиться, что люди, которые получат этот материал, будут проинформированы о потенциальных сложностях процесса.

Мы приняли решение ограничить процесс в этой главе только одним чрезвычайно полезным состоянием Внутреннего Покоя. Процесс быстрый, простой, относительно безопасный и не имеет побочных эффектов. Примерно 55 % психотерапевтических клиентов в результате его использования входят в состояние Внутреннего Покоя, которое становится постоянным для большей части этой группы. Процесс занимает от 30 минут до 2 часов и может проводиться одновременно для больших групп людей с использованием помощников-непрофессионалов. Мы минимизировали сложность процесса в этой главе, чтобы сделать проще его применение.

Состояние Внутреннего Покоя позволяет людям находиться полностью в настоящем, в результате чего все предыдущие травмы теряют эмоциональное содержание. Очевидно, что этот процесс имеет широкий спектр применения: как для психотерапевтических клиентов и обычной работы, так и для использования дома. Для клиентов - процесс устраниет большинство симптомов посттравматического стрессового расстройства одновременно, независимо от количества вовлеченных травм.

Также он устраниет большинство из проявлений чрезмерной эмоциональной реакции, так называемые «слабые места», «любимые мозоли».

Процесс не использует регрессию, вместо этого применяется широко известная техника Эмоциональной Свободы (EFT). Процесс может быть сделан просто после прочтения этой главы путем

следования прописанным инструкциям, или же вы можете воспользоваться специальным видео, которое мы подготовили и которое может быть при желании приобретено на нашем сайте.

Мы объясняем в Книге 2, как возник этот метод, и что для этого потребовалось необычное состояние сознания. К счастью, любой человек может воспользоваться полученным в результате процессом таким же образом, как мы можем использовать выключатель света без необходимости изучать электротехнику.

Метод, который мы использовали для процесса «Внутренний Покой», может быть расширен и применен для получения ряда других состояний сознания и для работы с расстройствами, как это описано в Книге 2.

Состояния, описанные в этой главе:

- Внутренний Покой

История Гранта

Создание Процесса Внутренний Покой

Впервые процесс был применен на моей тете Элейн. Это было чисто теоретической идеей, так что я был ошеломлен, когда это действительно сработало – и не только это, а поскольку у нее уже было состояние Базового Счастья с его слиянием тела и сердца, то добавление состояния Внутреннего Покоя со слиянием ума и сердца дало в результате состояние Пустоты!

Одна из самых больших проблем в этой работе - найти достаточное количество людей для экспериментов. У меня было несколько идей по поводу того, как улучшить процесс, но когда он срабатывал на ком-то я терял мой объект исследований, так как теперь он постоянно находился в этом пиковом состоянии. Тогда я должен был ждать, пока не появится кто-то другой, на ком можно было попробовать изменения. И я не нашел способа получить достаточно большое количество объектов исследования, чтобы иметь статистически достоверные результаты. Мы знали, что это работает, хотя теория говорила, что это не будет работать на всех, но что на самом деле определяло соотношение успеха и провала – теоретическое ограничение, плохая техника или неадекватность процесса?

Как и во многих случаях помочь пришла из ниоткуда. Гарольд Маккой из Исследовательского института Ozark услышал о том, что мы делали, и попросил меня приехать, чтобы преподавать в течение недели в его двухгодичной школе. Я ничего не знал о нем и был удивлен этим приглашением, но он оказался очень располагающим человеком, и я ответил: "Да!". За эту неделю я пропустил ровно 100 человек через четыре различных версии этого процесса, которые были намного сложнее, чем сегодняшний вариант. Я также попросил добровольцев подписать соглашение о неразглашении и ответственности, так как я был обеспокоен тем, что этот процесс может вызвать тяжелые суицидальные реакции у некоторых людей, и я, конечно, не хотел, чтобы они пробовали его на своих друзьях и родственниках! К моему удивлению, это соглашение оказалось щекотливой темой и предметом критики. До сих пор не могу понять, почему это было воспринято таким образом, в то время как я достаточно четко объяснил свою позицию. Все что я могу предположить сводится к тому, что очень немногие из них имеют представление об процессе исследований и разработки техник, а также многие имеют ошибочное убеждение, что мощные внутренние процессы являются по своей сути безвредными. Я уже потерял двоих своих друзей в результате самоубийства в ходе этой работы, поэтому я был очень, очень осторожен.

Так как я еще не совсем понял на тот момент, как сделать надежный опросник для этого состояния, в результате данные были немного сырьими. Все, что я знал, сводилось к тому, что от трети до половины людей входили в состояние. Это было значительно ниже моей цели 80-90 %. Я также решил, что сделал процесс слишком сложным, поэтому я значительно упростил его.

В течение следующих нескольких месяцев доктор Мэри Пеллисер опробовала эту новую версию на своих клиентах. В конце концов, она выяснила, что мы делали не так, и соответствующие изменения были включены в текущий процесс. Мне доставило большое удовольствие слушать рассказы о результатах, так как клиенты часто получали опыт, который мог быть рассмотрен только за пределами наших культурных представлений о реальности.

И снова вмешалась интуиция. Доктор Пеллисер и я представляли нашу работу на конференции для врачей, посвященной духовности и медицине, в медицинской школе Торонто. Один из участников Дэвид Маккуари, доктор медицинских наук, был очарован. Он купил наше обучающее видео, взял его домой и попробовал процесс на групповой психотерапии.

Я собираюсь закончить этот раздел, упомянув, что процесс Внутренний Покой может быть модифицирован для приобретения любого состояния. Доктор Деола Перри не только

сыграла важную роль в разработке этих изменений, но также имела возможность следить за состоянием умов клиента (при помощи своего пикового состояния) так, чтобы мы могли получать немедленную обратную связь для улучшения процесса. Это был один из самых творческих, захватывающих периодов моей жизни, когда мы испытывали новые процессы на участниках наших семинаров. Ее версия процесса включена в Книгу 2.

Процесс Внутренний Покой Представляет Интерес как для Широкой Аудитории, так и для Психотерапевтических Клиентов

Процесс Внутренний Покой вводит многих людей в одноименное состояние Внутреннего Покоя. Это состояние исключает любые эмоциональные реакции, которые возникают, когда человек вспоминает прошлые травмирующие события. Это позволяет человеку полностью находиться в настоящем и повышает способность планировать будущее. Очевидно, что приобретение этого состояния с помощью Процесса Внутренний Покой имеет огромную ценность для психотерапевтических клиентов. Люди, страдающие от явных симптомов посттравматического стресса, особенно люди, которые имеют многочисленные травмы в своем прошлом, получили бы несомненное преимущество, если бы вся их эмоциональная боль и симптомы просто исчезли. Многие люди, и в том числе профессионалы в области психологии, не понимают, что большинство проблем, с которыми мы сталкиваемся, в той или иной степени обусловлено этой проблемой посттравматического стресса. Эти травмы прошлого проявляются таким образом, который делает неочевидным их происхождение. Однако, эта проблема распространена и среди тех, кто не является терапевтическими клиентами. Большинство из наших эмоциональных реакций в ситуациях в настоящем движимы чувствами, вызванными травмами прошлого. Это является непосредственной причиной большей части страданий, которые мы обычно считаем нормальной частью жизни. Эта книга не предназначена для того, чтобы доказать это утверждение, но на практике было продемонстрировано, что разнообразные техники исцеления, используя это утверждение, полностью и навсегда исцеляют широкий спектр того, что в прошлом считались нормальной человеческой реакцией на жизненные ситуации.

Проблема этих новых методов исцеления, быстрых и эффективных, предназначенных для повседневных ситуаций или для разрешения проблем психоклинических пациентов, в том, что есть так много всего, что нуждается в исцелении! Процесс Внутренний Покой устраниет эти взрывоопасные чувства, подобные минам замедленного действия, «оптом» за короткий период времени и дает дополнительный бонус в виде ощущения покоя в нашей повседневной жизни и даже во время трудных моментов. Конечно, если человек теряет состояние, то проблемы возвращаются, но, к счастью, для большинства людей этот процесс дает относительно постоянный результат.

Тестирование Эффективности Процесса Внутренний Покой

Насколько эффективна текущая версия процесса? Ответ немного неоднозначен. Во-первых, насколько это эффективно для психотерапевтических клиентов? Механическое использование процесса без любого другого вмешательства дает результат для 55% группы в виде полной версии состояния. Довольно много людей лишь частично входят в состояние. Доля тех, кто входит в полную версию состояния, может быть увеличена путем индивидуальной работы с клиентами, которые не в полной мере реагируют на этот процесс. А как насчет широкой аудитории? Мы не можем сказать точно, но более высокий процент в этом случае объясняется тем фактом, что некоторые люди уже обладают каким-либо пиковым состоянием.

Какое еще влияние это оказывает на проблемы человека? Интересно, что этот процесс не имеет никакого влияния на проблемы, связанные с реакциями телесного ума. Например, человек не освобождается от зависимостей. Тем не менее, мы часто бываем удивлены тем, на что это влияет - женщина, которая страдала от суицидальных наклонностей, обнаружила, что эта проблема полностью исчезла после процесса.

Я склонен считать, что было бы интересно дать статистику по нашему первому тесту ранней, более сложной и менее эффективной версии процесса, потому что он показывает результативность для широкой аудитории. Это также иллюстрирует характер научных исследований и процесса разработки, которые продолжаются. Процесс Внутренний Покой был протестирован на сотне человек в НИИ Ozark в 2001 году. Выборка была близка к среднестатистическому срезу населения. Мы работали с пятью группами по 20 человек в каждой, потратив примерно один час и пятнадцать минут на каждую. Это состояние имеет особенность, которая позволяет безошибочно и просто протестировать группу - состояние должно устранить все эмоциональное содержание каждого воспоминания, связанного с травмами. Мы попросили участников оценить две основные травмы по Шкале субъективных единиц дистресса от 0 (без дистресса) до 10 (максимально возможный дистресс). В более поздних тестах мы расширили это до пяти травм, чтобы избежать любых ошибок.

Так как мы работали с большими группами людей, мы сделали процесс полностью обобщенным без индивидуального обучения или поддержки. Мы заранее предсказывали, что около трети из добровольцев достигнут целевого состояния. И в самом деле из 100 добровольцев 31% подтвердили состояние (их оценка травм равнялась 0), еще 6% почти вошли в состояние (одна из их травм была больше 0), еще 21% получили улучшение больше, чем на 50%, еще 23% не заполнили опросник должным образом, поэтому мы не имеем ни малейшего представления, вошли ли они в состояние, и мы исключили 5%, потому что они уже были в пиковом состоянии того или иного типа до начала этого процесса. Таким образом, в течение часа и пятнадцати минут от 31% до 54% добровольцев вошли в состояние.

Этот первый тест обнадежил, но показал, что нам необходимо упростить процесс и улучшить тестирование. Мы сделали это, но так и не получали приемлемый процент. Чуть позже доктор Мэри Пеллисер, применяя текущую версию, поняла, что для многих испытуемых процесс был недостаточно долгим. Так как они имели травму, блокирующую состояние, на протяжении всей своей жизни, они считали симптомы этой травмы нормальным явлением и не понимали, что должны были продолжать процесс, чтобы устранить также эти симптомы. После очередного изменения мы начали получать лучшие результаты – около 60% клиентов входили в состояние. Обратите внимание, что это были самые обычные люди. Однако, как клиницисты мы были особенно заинтересованы в успешности этой группы, так как эти люди наиболее нуждаются в данном состоянии. Как я уже говорил, мы добиваемся успеха с большим количеством людей, если проводим индивидуальные сессии, в частности, уделяя больше времени и исцеляя их текущие основные проблемы с помощью различных техник до или после процесса.

В случае новой версии 1.0 процесса Внутренний Покой нам неожиданно повезло встретить доктора медицинских наук Дэвида Маккуари. Дэвид работает в Оздоровительном центре вблизи Торонто, Канада, он выразил готовность запустить процесс в группах психотерапевтических клиентов. С нашей точки зрения это было замечательным тестом, так как он не имел никакой специальной подготовки, не изучал нашу теорию или процессы. Это было замечательным тестом на ясность и простоту процесса с дополнительным бонусом, заключавшимся в том, что он не был связан с нашим Институтом, а значит у него не было предубеждений. Он также имел доступ к большой клиентской базе, что позволяло провести тестирование. Я попросил Дэвида написать краткое резюме о полученных результатах для этой книги. Он сообщил о 55% успехе при тестировании группы примерно из 80 человек.

Результаты Теста Процесса Внутренний Покой Дэвида Маккуари, Доктора Медицинских Наук, Терапевта, Практикующего Групповую Психотерапию.

После посещения краткого семинара Гранта и Мэри, посвященного работе Института Исследования Пиковых Состояний Сознания и после пересмотра видеозаписи процесса Внутренний Покой, я был полон энтузиазма и решил, что было бы полезно протестировать процесс на моих текущих группах. Следуя инструкциям видео (и руководствуясь временными ограничениями, связанными с характером моих групп), я кратко представил основные положения и затем провел процесс в течение примерно 40 минут для каждой из пяти групп.

Тридцать три человека приняли участие, 28 дали обратную связь через 1-2 недели (5 человек не ответили). Из 28 человек 21 сообщили о серьезном изменении в виде появившегося состояния умиротворенности, покоя, по крайней мере, на два дня; 9 человек сочли изменения значительными. 3 человека сообщили о побочных эффектах (2 испытывали повышенную раздражительность, 1 чувствовал себя слишком спокойно).

Позднее, был проведен второй тест (с более подробными инструкциями и 90-минутным процессом), в тестировании могли принять участие все желающие. 38 человек приняли участие, 19 из них дали обратную связь (некоторые присутствовали повторно после первого теста). 14 человек сообщили о положительных эффектах, 13 расценили это как значительные изменения; у 4 человек наблюдалась побочные эффекты (в диапазоне от апатии до серьезного беспокойства).

Хотя трудно оценить это однозначно, 11 человек сообщили об устойчивых (3-4 месяца) изменениях в жизни, которые они приписывали процессу Внутренний Покой. Один человек описывает это так: "Я спокоен, и у меня есть контроль, которого раньше не было." Другой говорит: "В первый раз в моей жизни у меня есть фокус и больше нет спешки..."

Все, у кого возникли побочные эффекты, дали отклик на индивидуальную проработку их проблем.

В целом, я не знаю другого процесса, который мог бы дать такие результаты и я буду продолжать использовать этот процесс как один из моих инструментов.

Стабильность Результатов Процесса Внутренний Покой

Как мы уже говорили, по нашим оценкам около 55% людей входят в состояние Внутреннего Покоя (или лучшее состояние) после одного применения процесса, проведенного в группе. Однако, какова стабильность процесса в долгосрочной перспективе? Мы предполагаем, что около 40% процентов людей, вошедших в состояние, будут находиться в нем без каких-либо специальных действий по его поддержанию. Это только наше предположение, основанное на минимальных данных. Нам трудно отслеживать наших испытуемых в течение долгого времени. К сожалению, у доктора Маккуари возникает такая же проблема, и он не может предложить больше информации о долгосрочной стабильности, чем та, что упомянута выше. Мы знаем, что наши первые испытуемые находятся в состоянии Внутреннего Покоя с момента проведения первого процесса четыре года назад без каких-либо действий по его поддержанию. Наблюдается тенденция привыкания к состоянию, через несколько недель оно становится настолько привычным, что они больше не понимают, что находятся в пиковом состоянии, что может исказить их отчеты.

Тем не менее, некоторые из наших клиентов потеряли состояние. Интересно, что из протестированной нами группы почти все вернули состояние, как только их текущий "серезный кризис" был исцелен с помощью терапии.

Клиенты д-ра Маккуари и наши клиенты были проинструктированы связаться с нами в случае возникновения каких-либо неожиданных проблем после процесса - и до сих пор не было ни одного обращения. Существуют, по моему мнению, относительно незначительные проблемы, которые могут возникнуть у некоторых людей во время процесса. Ранее подавленные травмы могут активироваться и проявиться в виде физических или эмоциональных симптомов. Хотя они и должны исчезнуть с течением времени, даже если ничего не делать, мы рекомендуем терапевтам исцелить их на индивидуальной основе, как правило, при помощи быстродействующей EFT.

Личная История: Что Произошло После Процесса

Как я уже говорил, когда мы только создали процесс Внутренний Покой, у нас была прекрасная возможность опробовать его на ста добровольцах в научно-исследовательском институте Ozark. Хотя эта первая версия дала результат 30%, Патрисия была одной из тех, кто получил состояние, и она прислала нам по электронной почте отчет о своем опыте. Обратите внимание, что для большинства людей это новое состояние является почти незаметным из-за отсутствия прошлого эмоционального материала. Но я счел, что этот отчет может быть полезным в качестве примера более экстремальной реакции человека, который никогда не имел подобного опыта и не мог опознать его при помощи наших описаний.

"Привет, Грант! Я была на вашем занятии в институте Ozark на 4-й день, одна из тех, кто был расстроен и чувствовал отчаяние еще утром, а днем превратился в "блаженного кролика" после экспериментальной сессии, которую вы провели. Я должна была спать в углу аудитории больше часа, я не могла выйти на улицу при свете дня. Той ночью мой сон был очень глубоким и спокойным, чего не случалось со мной уже несколько лет, учитывая, что я обладаю химической чувствительностью и за ночь просыпаюсь два-три раза.

На следующее утро я проснулась совершенно спокойной, сбалансированной и умиротворенной. Разительный контраст с тревогой и страхом, которые, как правило, сопровождают моменты моего пробуждения. Я чувствовала себя счастливой в какой-то глупой и легкомысленной манере, как если бы я была в приподнятом состоянии, приняв что-то. И снова контраст, потому что я не знала, что такое пиковое состояние, и действительно все утро не могла понять, о чём вы говорили. На самом деле я была так взволнована, что оно проявилось, и когда молодой человек спросил меня во время перерыва, испытывала ли я когда-нибудь радость, я ответила, что не уверена, я не представляла, что такое пиковое переживание.

На следующую ночь я также спала вполне спокойно, проснувшись достаточно отдохнувшей и улетела домой без особых проблем. На 3-й день после работы на вашем семинаре с травмой зачатия я пошла к Сильвии, чтобы отправиться в шаманское путешествие. Когда она попросила меня выразить намерение для путешествия, я рассказала ей немного об институте Ozark и опыте, который я там получила. Я попросила поработать с ключевой травмой, которую я определила как страх и отказ, эта травма лежала в основе моей химической чувствительности. Мы с Сильвией лежали на полу с барабанами и погремушками и глубоко дышали...

На следующий день я делала масляный массаж, используя сандаловое и розовое масло. На обратном пути домой я заметила, что могу видеть все детали листьев на деревьях, цветы казались ярче, и моя перспектива расширялась.

Это мой опыт на третий и четвертый день после сессии в институте Ozark, которая послужила катапультой, переместившей меня в глубокое исцеление моей химической чувствительности и более ясное и расширенное присутствие в процессе жизни. Я хочу поблагодарить вас за это, так как я считаю, что ваша сессия сыграла решающую роль для меня. Это очень мощная работа, и я могу это подтвердить. Я надеюсь, что вы будете продолжать продвигаться в своей работе полным ходом. Это принесет пользу многим людям.

Спасибо вам большое.
С наилучшими пожеланиями,
Патрисия Вандерберг".

Представляем Раздаточный Материал по Процессу Внутренний Покой

Вслед за вводной частью мы предлагаем раздаточный материал по данному процессу. Пожалуйста, проявите терпение к повторениям, которые вы встретите в нем. Материал предназначен для людей, у которых не было возможности прочитать эту книгу.

Что следует знать ведущему? Прежде всего, видео процесса, проведенного на добровольцах, можно получить на нашем сайте www.PeakStates.com. Во-вторых, я рекомендую людям, планирующим провести процесс на других, познакомиться с техникой EFT – вам может понадобиться оказать помощь в случае возникновения необычных симптомов. В-третьих, всегда существует вероятность, что новые методы, подобные этому, могут привести к непредвиденным проблемам у некоторых людей. Я рекомендую, чтобы люди, которые хотят провести процесс под вашим наблюдением, заполнили форму об ответственности; и, если вы непрофессионал, убедитесь, что вы знаете кого-то, к кому вы сможете их отправить в случае необходимости квалифицированной помощи в такого рода вопросах, связанных с травмой. Помимо этих обычных мер предосторожности процесс не требует дополнительных пояснений, и на основании наших тестов является безопасным. В-четвертых, не забудьте объяснить, что это работает не для всех, чтобы у людей не было ложных ожиданий. Мы планируем создать более эффективную версию и хотим, чтобы люди попробовали процесс снова!

Как я уже говорил, вы свободно можете копировать материал и передавать его при условии ссылки на мое имя. Желаю вам удачи!

Процесс Внутренний Покой

Версия 1.1, март 2004 г. -
Copyright © 2004 Грант Макфетридж

Добро пожаловать, рады познакомить вас с нашей работой в Институте Исследования Пиковых Состояний Сознания!

Мы вкратце опишем в данном руководстве теорию и применение Процесса. Мы разработали этот процесс как можно более простым. Однако, мы должны признать, что он будет работать не для всех. На данный момент эффективность представляемого вам процесса находится где-то между 1/2 и 2/3. Под этим мы подразумеваем, что из 100 человек от 50 до 66 получат полное состояние «Внутреннего Покоя». Этим людям, возможно не понадобиться больше времени для процесса или индивидуальное внимание. В некоторых случаях мы не сможем помочь при помощи этой простой процедуры.

Вы можете воспользоваться видео по процессу Внутренний Покой. Оно посвящено материалу раздатки. Первые тридцать минут раскрывают теорию процесса, следующие полтора часа демонстрируют использование процесса в группе. Видео предназначено для домашнего использования в качестве обучающего материала. Его можно приобрести через наш веб-сайт www.PeakStates.com.

Потенциальные Риски

После трех лет тестирования на больших группах людей мы не нашли каких-либо необычных проблем, связанных с процессом. Нужно упомянуть, что всегда есть риск при использовании нового процесса, и если вы не готовы принять все последствия использования этого процесса, то вы не должны его использовать. Используя этот процесс, вы принимаете этот риск, и мы не несем юридической ответственности за ваш выбор и возможные последствия.

Мы перечислили то, с чем вы можете столкнуться в процессе и о чем должны знать:

1. Природа процесса такова, что он поднимает на поверхность некомфортные чувства и телесные ощущения. Эти чувства и ощущения ожидаются, и должны уйти при использовании Техники Эмоциональной Свободы (EFT) во время процесса. Если чувства не уходят, мы предлагаем вам либо изучить процесс EFT на сайте www.emofree.com, либо найти терапевта, который знает процесс EFT. В любом случае чувства, которые появились во время процесса и не могут быть устранины при помощи EFT, в конечном счете отступят сами по себе, но вы при этом не получите эффекта от процесса и не войдете в состояние Внутреннего Покоя.
2. В редких случаях с помощью этого процесса вы можете приобрести состояния сознания еще лучше и ярче, чем Внутреннее Спокойствие. Это состояния большего здоровья и благополучия, и они могут дать вам переживания и способности, которых у вас никогда не было раньше. Как правило, через несколько дней вы почувствуете себя комфорtnо в этом новом состоянии.
3. Некоторые люди, которые успешно вошли в состояние Внутреннего Покоя, позже могут потерять состояние. Возвращение к среднему сознанию может быть довольно трудным и неприятным до тех пор, пока они не привыкнут к нему снова. Эти люди могут чувствовать себя подавленными или расстроенными, вернувшись к сознанию, которое было у них раньше. Повторное проведение процесса или использование других предложений из этого руководства, как правило, восстанавливает состояние. По мере внесения улучшений в процесс мы их публикуем на нашем сайте www.PeakStates.com.

Для Получения Дополнительной Информации:

Для получения дополнительной и более подробной информации перейдите на наш сайт www.PeakStates.com. Вы можете быть в курсе появления новых процессов при помощи нашего сайта.

Спасибо за участие в нашей работе!

Желаем всего наилучшего,

Грант Макфетридж и персонал Институт Исследования Пиковых Состояний

Ноябрь 2002

Хорнби Айленд, Британская Колумбия, Канада

Пиковыe Состояния Сознания

Понимание Пиковых Состояний Сознания

Вы когда-нибудь замечали, что некоторые люди кажутся более счастливыми, здоровыми, успешными, они в состоянии переживать подъемы и падения в жизни легче, чем это получается у вас? Согласно сегодняшней психологической парадигме считается, что у этих людей было более благополучное детство, меньше травм, у них лучше генетика, лучше друзья и так далее. В этой модели все сводится к двум факторам – лучшие гены или лучшая окружающая среда. И недавно был добавлен третий элемент: лучшийпренатальный уход. Хотя эти элементы важны, основная причина того, почему некоторые люди живут удивительной жизнью независимо от внешних обстоятельств, находится за пределами текущей парадигмы психологии.

В 1960 д-р Абрахам Маслоу идентифицировал моменты, когда люди чувствуют себя необыкновенно хорошо. Он назвал эти моменты «пиковым опытом». Оказалось, что люди могут испытывать такие моменты постоянно. Мы называем такой продолжительный по времени опыт «пиковыми состояниями сознания». Люди, которые живут в этих замечательных состояниях большую часть времени, являются исключительными. И дело не в их личности, а в состоянии, в котором они находятся! На данный момент мы идентифицировали 15 основных состояний, а также различные подсостояния и комбинации состояний. Любое из них значительно лучше, чем среднее сознание. Без них люди глубоко внутри себя не чувствуют, что жизнь действительно стоит того, чтобы жить, и проживают свои жизни культурно одобренными способами, которые не дают им то, что они действительно хотят, так как наша культура даже не признает существование этих состояний. Каждое из состояний имеет различные характеристики, которые одинаковы для всех людей.

Пиковыe Состояния и Психологическое Исцеление

За последние несколько лет был разработан ряд очень мощных и быстрых инструментов исцеления. Эти процессы трансформируют способ, которым осуществляется психологическое исцеление во всем мире. Используя те или иные методы исцеления, можно устранить определенные идентифицируемые проблемы, которые есть у вас или вашего клиента. Базовая версия Исцеления от Всего Сердца (WHD) является одним из таких очень мощных методов исцеления, с которым можно

бесплатно познакомиться на нашем сайте. Однако, техника WHN была фактически разработана для очень разных целей. Мы работали над проблемой, как добиться постоянных пиковых состояний сознания. Вместо того, чтобы исцелять людей, чтобы они могли нормально функционировать, то, что мы действительно хотим сделать как целители и терапевты, это привести людей в состояние сознания, в котором они не только свободны от большинства проблем, но еще и живут исключительной жизнью. Если воспользоваться аналогией, то большинство людей находится в аду с парочкой воткнутых в них вил. Они находятся там так долго, что это кажется им нормальным. Мощные терапевтические техники могут вытащить из них вилы, и это хорошо, но они по-прежнему будут находиться в аду. То, что мы хотели сделать, это найти простые способы, чтобы переместить их из ада в рай на земле.

Если вы решили, что хотите узнать больше о работе нашего института и, возможно, способствовать ее улучшению и открытию новых процессов, мы рекомендуем вам познакомиться с разнообразием этих мощных терапевтических техник, особенно с базовым WHN процессом. Таким образом вы сможете получить представление о психике и фундаментальном исследовательском инструменте, который мы используем, чтобы работать над проектом, посвященным пиковым состояниям.

Большая часть нашей работы в области пиковых состояний сознания опирается на этот материал. Более продвинутые материалы еще не доступны на сайте и находятся в наших книгах «Пиковые состояния сознания», Книги 1 - 3.

Виды Пиковых Состояний

Есть две различных группы пиковых состояний. Группа, в наибольшей степени имеющая отношение к этому материалу, связана со слиянием между несколькими частями (умами) тройственной системы ума. В качестве пояснения - ум разделен на три отдельные биологические части, в терминах повседневности это: ум, сердце и тело. Кроме того, большинству людей неизвестно, что умы разделены и обладают индивидуальным самосознанием. Чтобы проиллюстрировать это на примере из повседневного опыта - возможно вы могли бы вспомнить влечение к кому-то (реакция ума тела), кто вам не нравился (реакция ума сердца), и вы при этом чувствовали себя сбитым с толку в связи с ситуацией (реакция ума).

В некоторых пиковых состояниях эти сознания могут сливаться или соединяться вместе, а это значит, что участвующие умы теряют свою индивидуальность и становятся единым сознанием. Какие умы соединяются и в какой степени, определяет количество различных состояний. Схема Перри может использоваться для объяснения различных типов состояний ума. Она рисуется в виде вертикального ряда кругов, их перекрытия и расстояния между ними указывают на степень слияния сознаний умов. Ниже приводится очень краткое описание некоторых из этих состояний слияния умов. Первым в списке приведено состояние, для получения которого был разработан процесс Внутренний Покой, хотя в редких случаях в результате выполнения этого процесса могут возникать одно или более из остальных состояний. Таким образом, мы включили описание тех состояний, которые могут возникнуть при использовании нашего процесса:

1. Внутренний Покой (слияние ум-сердце) - У вас есть основное чувство спокойствия независимо от того, что вы чувствуете, отсюда и его название.
1. В этом состоянии прошлые травмы больше не имеют эмоционального содержания. Ваши эмоциональные реакции диктуются нынешними условиями, а не прошлыми травмами. Интересно, что когда вы после исцеления получаете временное ощущение спокойствия, умиротворенности и легкости, это на самом деле является мгновенным переживанием этого или лучшего состояния.
2. Путь Красоты (наполненность жизнью) - это комбинированное состояние, которое включает в себя состояние Внутреннего Покоя и дополнительно дает ощущение «наполненности жизнью» и отсутствия негативных суждений о людях, а также автоматическое знание духовных истин. Все наделено красотой своего рода в этом состоянии, отсюда и название состояния. «Болтовня ума» уходит.
3. Базовое Счастье/Любовь (Слияние тело-сердце) - это состояние дает постоянное ощущение счастья (любви), которое не исчезает, что бы еще вы ни чувствовали. У мужчин это в основном счастье, у женщин это в основном любовь.
4. Связь между Умами - ваши ум, сердце и тело могут общаться так же, как если бы внутри вас было трое детей, разговаривающих друг с другом.
5. Состояние Пустоты (слияние ум-сердце) – внезапно вы чувствуете, что ваше тело внутри состоит из воздуха, но все еще имеет кожу. Действия больше не требуют усилий. В некоторых случаях ощущение кожной границы также исчезает (что является еще одним состоянием, не связанным со слиянием умов).

6. Внутренний Свет - вы ощущаете, что ваше тело внутри и голова заполнены ярким, белым или золотым светом.

Пиковье состояния, которые не имеют отношения к слиянию умов, рассмотрены в Книге 2 учебного пособия «Пиковье состояния сознания». Если вам интересно, вы также можете найти на сайте www.PeakStates.com краткие описания этих других состояний.

Состояние Внутреннего Покоя Индуктивный Процесс

Преимущества состояния Внутренний Покой

В состоянии Внутреннего Покоя клиент эмоционально находится в настоящем моменте. Это означает, что все ваши прошлые травмы внезапно перестают ощущаться как травмы, как бы вы ни старались пробудить эти чувства из прошлого. Теперь у вас есть основное чувство спокойствия и умиротворенности, и ваши эмоции пропорциональны тому, что происходит с вами - вы утрачиваете свои эмоциональные 'кнопки'. Поскольку подавляющее большинство повседневных проблем людей создается прошлым эмоциональным травматическим материалом, поднимающимся на поверхность в настоящем, вы можете себе представить, насколько лучше они бы себя чувствовали, если бы были в таком состоянии. Хотя это верно для всех, это особенно верно в отношении людей, страдающих по причине ряда проблем, имеющих эмоциональную основу. Вместо того, чтобы пытаться решать эмоциональные проблемы по одной, этот процесс просто выключает их все и сразу. Вы можете себе представить востребованность этого в терапевтической практике. Мы предполагаем, что некоторые травмы на основе физических проблем также будут уходить, когда клиент находится в состоянии. Это та область, которую мы исследуем в настоящее время.

Пожалуйста, сообщите нам о любом из ваших результатов, и мы разместим эту информацию на нашем сайте.

Изменения при входе в состояние Внутреннего Покоя не кажутся клиентам тревожными или необычными, так как для этого состояния в большей степени характерно отсутствие проблем, а не добавление новых переживаний и способностей, как это может произойти в других состояниях. Наш опыт работы с этим состоянием позволяет нам считать его относительно свободным от побочных эффектов.

Почему Этот Процесс Работает

Что становится причиной пикового состояния Внутреннего Покоя? В этом состоянии ум и сердце слиты вместе в единое сознание. Это означает, что состояние Внутреннего Покоя обычно присутствует у людей непрерывно с момента рождения, если их зачатие прошло без травмы. К сожалению, регрессировать вместе с клиентом к травме этого события развития для того, чтобы дать клиенту состояние, относительно трудно и отнимает много времени, что делает это слишком сложным для выполнения средним терапевтом в условиях офисного окружения и в разумный срок. Вместо этого, мы нашли короткий путь, который дает состояние Внутреннего Покоя очень многим людям. Здесь был найден компромисс между скоростью, простотой использования и количеством людей, которые смогут достичь состояния. Поскольку вместе с процессом используется энергетическая терапия для исцеления травмы зачатия, еще одним недостатком этого быстрого и простого процесса может стать маленькая вероятность того, что процесс окажется незавершенным.

Короткий путь работает таким образом: берется критический момент развития и соответствующая ему биологическая активность описывается при помощи фразы на английском языке. (Перевод на другие языки работает, но формулировка критически важна, и перевод только с помощью словаря может быть как успешным, так и неуспешным.) В данном случае это фраза «Объединить усилия во славе» (*Join forces in Glory*). Я знаю, что фраза звучит странно и довольно религиозно, но она как нельзя лучше подходит к лежащему в основе биологическому процессу. Мы также включаем визуализацию и музыку в процесс, чтобы он сработал более быстро и полно. Музыка подобна той, что может быть "услышана" на духовном уровне во время зачатия. Также и визуализация похожа на процесс, который на самом деле происходит во время зачатия. Понимание того, что вызывает пиковые состояния, и каким образом мы определили конкретное событие развития, фразу, музыку и визуализацию, выходит за рамки этого руководства, но является частью тренинга по продвинутому WNH Института Исследования Пиковых Состояний Сознания. Клиент повторяет фразу или слышит ее, одновременно с этим он визуализирует и слушает музыку. Это перемещает клиента обратно в травму в нужный момент (как правило, это происходит бессознательно), и эмоциональные и физические симптомы, соответствующие моменту зачатия, начинают проявляться в его теле. Когда это начинает

происходить, мы используем меридианную терапию, например, EFT (Эмоциональная Техника Свободы), чтобы устраниить симптомы травмы.

Шаги Процесса Внутренний Покой:

Ответственность:

Если вы читаете это руководство и используете этот процесс на себе, тем самым вы неявно согласились с условиями об ответственности, приведенными ниже. Если вы работаете с клиентами, мы предлагаем вам начать процесс с заключения письменного соглашения об ответственности. Вы должны совершенно четко разъяснить вашему клиенту, что это новый, экспериментальный процесс, который не опирается на историю, достаточную, чтобы определить долгосрочные эффекты или последствия. Клиент должен быть готов взять на себя полную ответственность за любые возможные последствия, хотя мы не знаем, что это могут быть за последствия, и как с ними справиться. Он должен понимать, что вы и в более широком смысле Институт не несут ответственности за последствия от использования этого процесса. Несмотря на то, что мы тестировали этот процесс и не столкнулись ни с какими необычными проблемами, это не означает, что с вами или вашим клиентом не случится ничего непредвиденного.

Шаг I: Выберите Прошлые Эмоциональные Травмы-Индикаторы

Выберите три или четыре основные эмоциональные травмы прошлого, которые вы можете легко чувствовать. ЗАПИШИТЕ ИХ, иначе есть вероятность, что вы забудете, что это были за травмы. Оцените боль, которую вы чувствуете в настоящее время, когда вы думаете о них по шкале от 0 (нет боли) до 10 (максимально возможная боль). Это ваши индикаторы того, насколько вы вошли в состояние. Когда вы полностью войдете в состояние, эти травмы-индикаторы будут иметь оценку 0. В общем люди переходят в состояние постепенно, и это отражается в том, что рейтинг травмы понижается по мере работы. Обратите внимание, что мы не хотим, чтобы вы использовали EFT или TAT на самих травматических воспоминаниях – мы просто хотим, чтобы вы выбрали травмы для использования в качестве измерительных инструментов, чтобы увидеть, что вы вошли в состояние. Боль, связанная с этими и всеми другими травмами, которые вы не выбрали, уйдет почти одновременно.

Шаг 2: Воспроизведение Музыки

В данном случае используется Пятая симфония Бетховена, первая часть (хотя у нас есть лучшая подборка музыки, которую мы используем для работы). Это важно, не заменяйте музыкальное произведение. Выбор другой музыки не поможет (если только вы не являетесь невероятно везучим), и, скорее всего, будет мешать процессу. Музыка проигрывается непрерывно в течение процесса, это значительно помогает пробудить чувства и ускорить процесс. Иногда клиент может сказать, что музыка вызывает у него тревогу или беспокойство, но это обычно означает, что травматический материал из опыта зачатия входит в сознание, и такая реакция вполне ожидаема у некоторых людей. Иногда в связи с негативным культурным опытом, например, насилиственная ассоциация меньшинств западной культурой, клиенты могут отказаться от музыки. Объяснение того, как была выбрана музыка, и что другие варианты из разных культур могут быть использованы, но нужно знать какие именно, может помочь в этой ситуации.

Шаг 3: Сделайте Визуализацию

Когда процесс будет запущен, вы должны попытаться представить себе цепочку с большим количеством звеньев около 30 сантиметров в диаметре, вертикально «бегущую» через тело. Предложите клиенту представить, как цепь разрывается и вновь соединяется в его теле. Цепь состоит из больших колец, напоминающих те, которые фокусник соединяет и разъединяет во время фокуса. Оказалось, что эта визуализация соответствует тому, что на самом деле происходит на определенном уровне сознания, и значительный процент клиентов будет способен воспринимать это, как происходящее в действительности. Когда процесс будет завершен, цепь будет соединена, и клиент, который может увидеть кольца, обнаружит, что он больше не может представить, как цепь разрывается. Эта часть процедуры не критична; если вы забыли сделать визуализацию, процесс по-прежнему должен работать довольно хорошо.

Шаг 4: Произнесите Необходимую Фразу

В то время как вы делаете процесс, вы будете повторять снова и снова простую фразу: «Объединить усилия во славе.» Не изменяйте формулировку - очень важно, чтобы вы повторяли в точности, как это написано. Мы понимаем, что через некоторое время, становится очень скучно, но фраза и музыка являются важнейшими частями процесса.

Шаг 5: Использование EFT

Вы будете использовать технику эмоциональной свободы (EFT), чтобы исцелить чувства и ощущения, которые будут возникать по ходу процесса (хотя любая меридианная терапия, вероятно, также будет работать адекватно). Вы просто повторяете фразу снова и снова и одновременно простукиваете меридианые точки и слушаете музыку и, если вы можете, делаете визуализацию. Процесс простукивания показан на видео, или же с ним можно познакомиться в руководстве EFT на сайте www.emofree.com. В условиях группы все простукивают и повторяют фразу в унисон. В этом процессе мы обычно опускаем шаг психологической реверсии в технике EFT. Тем не менее, мы обнаружили, что шаг психологической реверсии с использованием фразы "даже если я чувствую, что умру, если я исцелю это, я глубоко и полностью люблю и принимаю себя" необходим для некоторых людей. Мы рекомендуем использовать его по крайней мере в начале нового раунда музыки. Если вы не испытываете никаких изменений в ощущениях или чувствах в то время, как процесс запущен, вам может потребоваться включить все шаги EFT. Если вы их не знаете, просмотрите руководство или найдите практика EFT. Мы обнаружили, что если вас будет простукивать другой человек, то шанс того, что EFT будет работать может увеличиться – необходимость помнить точки, которые нужно простукивать, может отвлекать вас от чувств, ощущений и эмоций, которые должны возникнуть. Для тех из вас, кто работает в одиночку - заранее попрактикуйтесь в EFT на себе по другим поводам, пока сам процесс не перестанет отвлекать вас от того, что вы пытаетесь исцелить.

Шаг 6: Запустите Процесс

Процедура почти наверняка заставит вас почувствовать дискомфорт, как эмоциональный, так и физический. Это является признаком того, что процесс работает! Вы должны сознательно сосредоточиться и ощущать дискомфорт, боль и эмоции, а не пытаться их избежать. Используйте EFT для устранения чувств, когда будут возникать новые, устранийте их, и так далее, пока чувства не перестанут возникать. Процесс не будет работать, если вы будете игнорировать возникающие симптомы. Обратите внимание, что некоторые люди пытаются объяснить возникающие ощущения в связи с тем, что происходит в аудитории. Например, вы можете считать, что музыка плохо подобрана или слишком громкая, или, что вам нужно уйти, чтобы закончить какие-то дела и так далее. Это может ввести вас в заблуждение и блокировать процесс, потому что вы не сможете сфокусироваться на своих чувствах во время процесса.

Шаг 7: Проверьте Ваш Прогресс

Периодически в конце нескольких раундов музыки проверяйте, насколько опустился рейтинг ваших травм-индикаторов. (Помните: НЕ думайте о своих травмах-индикаторах, делая процесс, или вы можете обнаружить, что вы случайно исцелили эти травмы. Если вы еще не в состоянии Внутреннего Покоя, все ваши другие травмы в жизни будут по-прежнему болезненными.)

Шаг 8: Продолжайте до Отсутствия Изменений

Как правило, этот процесс занимает не менее 30 минут и может продлиться до 4 часов. Вам нужно будет продолжить процесс даже после того, как ваши травмы-индикаторы дойдут до нуля. Для большинства людей изменения будут продолжаться. Вы продолжаете EFT, по крайней мере, пару раундов простукивайте любые дополнительные изменения в ощущениях вашего тела и предпочтительно прослушать еще целый раунд музыки без каких-либо дополнительных изменений. Недостаточная продолжительность процесса - самая большая ошибка, которую делают люди. Поскольку вы имели чувства, связанные с травмой зачатия всю вашу жизнь, вы считаете эти травматические ощущения в вашем теле нормальными. Таким образом вы даже не понимаете, что у вас есть симптомы, которые вы должны продолжать простукивать до тех пор, пока они не уйдут. Несколько часов простукивания, распределенные на пару сессий, работают отлично, и действительно могут потребоваться, чтобы получить полные возможные изменения. Такой подход также снижает вероятность потери состояния.

Если Процесс Не Работает

Что происходит, когда вы (или ваш клиент) все обдумали, были в восторге от возможностей, были готовы попробовать этот процесс, и он в результате не работает? Как правило, вы (или они) можете почувствовать, что вы неполноценны или обречены никогда не получить то, что доступно многим другим людям. ЭТО НЕ ТАК! Эти и другие пиковые состояния на самом деле являются правом каждого по рождению, и причина, почему конкретный человек имеет или не имеет состояние, никак не связана с присущими ему способностями и его достойностью.

Вам (им) просто не повезло накопить жизненный опыт, который блокирует состояние, и это потребует больше работы, чтобы выяснить, что еще нужно исцелить. Или вам придется подождать, пока

мы придумаем лучшие процессы. Тем не менее, есть и другие причины, по которым некоторые люди не имеют пиковых состояний, и Институт в настоящее время занимается исследованием этой проблемы.

Пожалуйста, периодически проверяйте наш сайт на наличие улучшений и обновлений этой техники. Мы также рекомендуем вам подписаться на нашу очень редко выходящую рассылку, чтобы получать уведомления о новых материалах. Кроме того, если вы заинтересованы, есть e-mail группа для людей, использующих базовую версию WHN, которая, в частности, подходит для исцеления пренатальных травм, таких как травма зачатия, и вы можете зарегистрироваться, перейдя в раздел сайта, посвященный процессу WHN. Вот некоторые особые вещи, которые вы можете попробовать:

- Попробуйте наложить комбинацию эфирных масел мяты и можжевельника на точку карата в то время, как вы делаете процесс. Эта точка находится на краю ладони, и является одной из точек, простукиваемых в EFT. Следите за тем, чтобы масло не попало в глаза, это вызовет жжение!
- Вам может понадобиться помощник, который сможет простукивать вас, или вы, возможно, должны использовать полный процесс EFT. Вероятно, вы захотите посетить EFT практика, чтобы получить помощь.
- Попробуйте использовать другие техники в дополнение к EFT, такие как акупрессурная техника Тапас (ТАТ), BSFF, EMDR (ДПДГ, Десенсилизация и переработка движением глаз) и так далее.
- Вы, возможно, не обращаете внимания на ощущения в вашем теле в то время, как делаете простукивание. EFT не будет работать, если вы сознательно не направите ваше внимание на свое тело и эмоции, которые возникают.
- Возможно, вы забываете делать простукивание во время процесса. Простое произнесение фразы, прослушивание музыки и использование визуализации дает только доступ к травме зачатия - простукивание EFT является тем, что ее устраниет.
- Если английский язык не является вашим родным языком, вам, возможно, придется перевести фразу. Это может не сработать, так как перевод может оказаться недостаточно точным.
- Возможно, у вас есть доминирующая травма. В этом случае в вашей жизни есть некоторые серьезные проблемы, которые являются блоком на пути к состоянию. Вам потребуется дальнейшая работа при помощи любых мощных терапевтических техник исцеления для устранения проблемы. К счастью, процесс Внутренний Покой, который вы проделали, не был впustуто потраченным временем, так как состояние проявится, когда доминирующая травма будет устранена. Другими словами, вы вернетесь к состоянию Внутреннего Покоя, а не к привычному вам среднему сознанию, когда эти основные травмы исцеляются.
- Некоторые люди не будут реагировать на этот процесс. Им, возможно, потребуется поработать с профессионалом, который может помочь получить доступ и исцелить травму зачатия напрямую. Иногда это работает и дает более продвинутое состояние Путь Красоты в качестве дополнительного бонуса - хотя обычно есть что-то еще, что блокирует состояние. По мере улучшения процесса мы будем выдавать свежую информацию на нашем сайте.
- Разные направления имеют процессы, которые могут вызывать пиковые состояния, хотя, как правило, временные. Если процесс Внутренний Покой не дал результата, или если вы хотели бы добавить и другие пиковые состояния, вы можете попробовать эти другие процессы. На нашем сайте есть ссылки на те из них, которые, как мы знаем, работают, по крайней мере, для некоторых людей. Возможно самый легкий и простой из них предлагает Жаклин Алдана в своей книге «Как сотворить чудо за 15 минут». В будущем мы выпустим еще больше пиковых процессов, и вы сможете узнать о них, заходя на наш сайт или подписавшись на нашу рассылку.

Восстановление Состояния Внутреннего Покоя, Если Вы Его Потеряли

Для большинства людей, которые вошли в состояние Внутреннего Покоя во время процесса, это состояние окажется относительно стабильным. Другие могут кратковременно выходить из него, когда будут происходить какие-либо текущие стрессовые ситуации, но они будут снова возвращаться в состояние, как только ситуация закончится, или они немного расслабятся. Однако, некоторые выходят из состояния, и оно не возвращается. Спокойствие оставляет их, а травматическое прошлое возвращается вместе с прежним состоянием. Этот последний случай может стать проблемой, поскольку у них был шанс узнать жизнь с лучшей стороны, и возвращение к прежней жизни их совсем не радует. Для этой группы у нас есть несколько советов, которые помогут большинству вернуть состояние:

- Работайте при помощи EFT или WHN, или обеими техниками сразу с проблемой, из-за которой вы потеряли состояние. Вы вновь окажетесь в состоянии, как только этот вопрос будет решен.
- Повторите процесс Внутренний Покой. Если процесс снова работает, вы, вероятно, вышли из состояния, потому что эффект EFT исчез, или вы недостаточно долго делали процесс. Это может быть потому, что вы дышали таким образом, что ваше дыхание аннулировало эффект EFT. Вы можете прочитать о том, как правильно дышать в книге Гая Хендрикса «Со скоростью жизни». Кроме того, эффект EFT может быть реверсирован «энергетическими токсинами». Обратитесь к

руководству Гари Крейга по EFT или к человеку, практикующему эту технику, чтобы узнать об этом больше.

- Сфокусируйтесь на любых негативных суждениях в отношении себя или других, которые имели место, когда вы потеряли состояние. Концентрация внимания на том, чтобы дать им уйти, или использование для этого техник исцеления, как правило, довольно быстро возвращает обратно состояние Внутреннего Покоя. *Это наиболее эффективный метод возврата состояния Внутреннего Покоя.*

Рекомендуемая литература

- Grant McFetridge, *Peak States of Consciousness*, (Volumes 1 and 2), Institute for the Study of Peak States Press, 2004.
- Gary Craig, *Emotional Freedom Techniques: The Doorway to the New Healing Highrise: The Manual (third edition)*, 1999. See www.emofree.com for a copy.

Благодарности

Прорывы, в результате которых возник этот процесс, стали возможны благодаря самоотверженной работе Гранта Макфетриджа, Вэса Гайтса, доктора Деолы Перри, доктора Мэри Грин и доктора Мэри Пеллисер. Благодарим также многочисленных добровольцев, которые работали с нами, помогая тестировать эти идеи, на протяжении многих лет.

Глава 10

Подход Сознательного Выбора: Выравнивание с Пиковыми Состояниями при Помощи Процесса Чудо за 15 Минут

Процесс создан Жаклин Алдана

Предисловие Гранта Макфетриджа

Я имел удовольствие впервые встретить Жаклин несколько лет назад и считаю, что мне чрезвычайно повезло, что она внесла свой вклад в эту книгу. Ее работа является лучшим из известных мне примеров того, что мы называем использованием сознательного выбора для приобретения пиковых состояний. В нем вы намеренно выбираете качества желаемого состояния и продолжаете придерживаться этого выбора. С нашей точки зрения ее процесс сочетает в себе несколько состояний - как минимум, состояние «Базового счастья» и устойчивую связь с Гайей, которые она объединяет в своем термине 'Жизнь'.

В этой главе она кратко рассказывает о своем процессе, благодаря которому можно выбрать пиковое состояние сознания и оставаться в нем с помощью простых шагов. Название процесса «Чудо за 15 минут» в точности передает, как мало времени оно занимает. Ее процесс, как правило, так эффективен, что она дает гарантию на возврат денег на своих семинарах. И она не ограничивается просто замечательными ощущениями - она показывает, как использовать состояние, чтобы манифестиовать свои мечты и желания в физическом мире. На самом деле, способность манифестиовать вплетена в ее метод получения пиковых состояний. Жаклин ясно показывает, что правильное состояние сознания (или, что эквивалентно, правильные чувства, ощущения) необходимы, чтобы манифестиовать ваши желания.

Жаклин является пионером, чья работа открывает простой и легкий способ жить 24 часа в сутки и 7 дней в неделю в состояниях сознания, которые делают этот мир раем на земле. Ее процесс включает в себя новейшие терапевтические техники, такие как EFT, чтобы помочь людям получить и поддерживать пиковое состояние еще более легко. Это невероятно захватывающее время для участия в этой работе, так как пора новых открытий и синтеза между разными подходами только начинается. Конечно, в этой главе мы не имеем возможности полностью изучить ее процесс - поэтому я отсылаю вас к ее хорошо написанным и легко читаемым книгам, таким как «Секрет 15-минутного чуда раскрыт», «Руководство по манифестации чуда II» и «Короткий путь к чудесам». Я также очень рекомендую ее замечательные Плейшопы, как она восхитительно это называет, на которые можно записаться на сайте www.15MinuteMiracle.com.

Об авторе:

Как возникло Чудо за 15 минут

Жаклин Алдана является одной из самых счастливых людей, которых вы когда-либо встречали, и это не потому, что ее жизнь всегда была идеальной как на картинке. Биологические родители бросили ее в раннем возрасте, она имела довольно низкую самооценку большую часть своей жизни, и у нее было много взлетов и падений, как и у большинства людей. Как ни странно, ее величайшее благословение произошло, когда она столкнулась с тремя самыми большими проблемами всей ее жизни одновременно.

- Ее муж Рон умирал от смертельного рака.
- Их двадцатилетний брак трещал по швам.
- Их семейный бизнес был на грани финансовой катастрофы.

Когда она полностью сдалась и отпустила всю привязанность к возможным исходам ситуации, она почувствовала необъяснимое ощущение покоя и благополучия. В тот же день она почувствовала вдохновение, чтобы написать кое-что на листке бумаги, а затем это случилось! Что-то сдвинулось! Вдруг начали происходить невероятные события - одно за другим! Как будто она открыла неисчерпаемый источник удивительных чудес.

- Рон полностью восстановил свое здоровье (сейчас он просто излучает здоровье).
- Их брак из потерпевшего крушение стал браком, заключенным на небесах.
- Семейный бизнес вдруг развернулся на 180° и начал процветать.

Жаклин не только обнаружила способы доступа к удивительным чудесам в своей собственной жизни, но также нашла способы сделать это легким для других людей, чтобы и они могли привлекать и создавать чудеса в своей жизни. Она убеждена, что процесс, который она с любовью называет «Чудо за 15 минут», был дан ей как божественный дар, которым она должна поделиться с миром. Она назвала процесс «Чудом за 15 минут» потому, что это занимает всего около 15 минут в день; процесс творит волшебство для большинства тех, кто просто пробует поэкспериментировать с ним; результаты часто настолько значительные и меняющие жизнь, что большинство людей называют их не иначе как ЧУДЕСАМИ!

Как Каждый День Может Быть Замечательным Днем

У вас когда-нибудь был один из тех ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫХ дней, который заставлял вас желать, чтобы он никогда не заканчивался? Один из тех дней, когда все просто волшебным образом встает на свои места независимо от того, что вы сделали, или как вы это сделали? Как было бы замечательно, если бы только существовал способ иметь такие дни чаще. Только представьте, как было бы здорово. Однако, обычно мы идем по нашей жизни, думая, что мы не обладаем контролем над такими вещами, что некоторые дни просто лучше, чем другие. Правильно? НЕПРАВИЛЬНО!

Вы будете рады узнать, что в вашей власти создавать такие волшебные дни так часто, как вы захотите. Книга «Секрет 15-минутного чуда раскрыт» обещает показать вам, как создавать замечательные дни один за другим. На самом деле, вы сможете делать эти и еще более ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ вещи, применяя несколько простых принципов. Все, что вам нужно сделать, это понять, как действуют некоторые вселенские законы, и таким образом вы сможете наслаждаться преимуществами пребывания в гармонии с ними. Да, мы знаем, что все это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, поэтому, пожалуйста, не верьте нам на слово. Просто следуйте инструкциям, данным в этой книге, и посмотрите, что произойдет. Не слишком удивляйтесь, однако, когда люди начнут спрашивать, почему вы счастливее, энергичнее и продуктивнее, чем обычно. А потом они захотят узнать, как они могут достичь этого.

Следующие несколько страниц дадут вам лучшее представление о том, что такое чудо за 15 минут. Мы приглашаем вас открыть для себя, как вы можете сознательно привлечь и создать желаемое качество жизни на постоянной основе. Узнайте, как каждый день может быть замечательным днем, и как вы можете легко узнать ваше высшее предназначение. Приготовьтесь к приключению, которое, весьма вероятно, вдохновит вас смотреть на жизнь глазами благоговения и изумления. Приготовьтесь влюбиться в Жизнь и все, что в ней есть (включая себя). Жизнь безусловно обожает вас и хочет ответить на каждое ваше желание. Все, что вам нужно сделать, это выяснить, что действительно делает вас счастливым - остальное сравнительно легко. Жизнь хочет, чтобы вы полностью наслаждались своим опытом здесь, на Земле, потому что вы - Божественное Создание, в котором благоволение вашего Творца!

Чудо за 15 Минут: Краткий Обзор

Если вы можете ответить "да" на семь вопросов ниже, вы кандидат номер один для того, чтобы получить пользу от процесса Чудо за 15 минут. Выполнение этого простого процесса в письменной форме, как правило, занимает менее 1% вашего дня (около 15 минут), и это творит чудеса для большинства из тех, кто весело экспериментирует с ним. Взгляните, сколько вопросов вдохновит вас сказать "Да"!

1. Есть что-нибудь, за что вы благодарны сегодня?
2. Можете ли вы определить, как вы хотите чувствовать себя и почему?
3. Хотите ли вы усилить свои интуитивные способности?
4. Готовы ли вы позволить вашей высшей силе помочь вам?
5. Готовы ли вы отпустить негативные эмоции и позволить им уйти?
6. Готовы ли вы взять тайм-аут, чтобы быть добрым к себе и другим?
7. Можете ли вы мечтать и играть в своем воображении (даже несколько мгновений), пока не почувствуете, что вы уже живете жизнью вашей мечты?

Самый простой и быстрый способ освоить этот простой процесс - воспользоваться легкими для чтения книгами и подарками, которые можно найти на сайте www.15minutemiracle.com.

Как Узнать, Что Вы Находитесь в Потоке

Следующие утверждения - это то, что люди часто говорят, когда они чувствуют себя в потоке Жизни. Пожалуйста, отметьте утверждения, которые описывают то, как вы себя чувствуете большую часть времени.

- Моя работа подобна игре!
- Моя энергия безгранична!
- Я чувствую себя на вершине мира!
- Я не замечаю течения времени!
- Я чувствую себя настоящим и верным себе!
- Я чувствую себя обязанным осуществлять свои мечты!
- Жизнь доставляет удовольствие, волнует и вознаграждает!
- Я думаю о позитивных возможностях 24 часа в сутки 7 дней в неделю!
- Я чувствую себя гораздо счастливее, чем я когда-либо чувствовал себя раньше!
- Кажется, что все складывается легко!
- Я стремлюсь менять мир в позитивную сторону!
- Я живу в состоянии постоянной благодарности и признательности!
- У меня есть чувство, что я просто "знаю", что нахожусь на правильном пути!
- Я теперь воспринимаю так называемые проблемы как замаскированные возможности!
- Я ясно представляю свою миссию, чувствуя себя сильным, уверенным, и меня невозможно остановить!
- Мне кажется, что я получаю помощь свыше во всем, что я хочу делать!
- Я в состоянии принимать решения быстрее и с большей уверенностью!
- Я так взволнован и чрезвычайно увлечен тем, что я могу предложить!
- Я никогда не чувствовал себя более уверенным или приверженным чему-либо за всю свою жизнь!
- Кажется, что я всегда в правильном месте в нужное время. Такова история моей жизни!
- Я могу чувствовать себя счастливым и оставаться в потоке Жизни независимо от обстоятельств!

Чем больше утверждений вы отметили, тем больше вы в потоке жизни в этот момент.

Что Касается Слова "Жизнь" ...

Когда я использую слово «Жизнь» в этой главе, я имею в виду Бесконечное, Божественное Единство и Творца Всего Сущего. Для меня жизнь является синонимом Бога, Святого Духа, Гайи, Альфой и Омегой. На мой взгляд, нет ничего большего, величественнее и могущественнее, чем Жизнь!

Присоединение к Потоку Жизни

За три года до открытия 15-минутного чуда, моя жизнь напоминала повторы плохого кино по телевизору с плохим приемом. Тогда я думала, что хуже быть не может. Оказалось, что МОЖЕТ! Когда я обнаружила простой способ проявлять чудеса в моей жизни через силу мысли и молитвы, я была уверена, что нашла Лампу Алладина. Когда я начала каждый день в течении 15 минут просто писать любовные письма Жизни, все для меня стало складываться легко, без особых усилий и магически! Намного позже я поняла, что все удивительные манифестации были лишь побочными продуктами поисков "непрерывной радости". Когда я сделала своим намерением найти способ стать "самым счастливым человеком из всех, кого я знала", все остальное само позаботилось о себе практически без усилий с моей стороны.

Хотя этот интригующий процесс часто приводит к проявлению желаемых обстоятельств и замечательных материальных вещей, реальная ценность 15-минутного чуда в том, что оно создает божественную связь между вами и вашей Высшей Силой, вами и вашим великолепием, и вами и Жизнью (другими словами, между вами и Вами)! Когда это происходит, все начинает выравниваться до идеального состояния и легко встает на свои места. Вероятно, поэтому так много людей ассоциируют то, что они начинают испытывать, с чудесами. Самое приятное в этом то, что чудеса могут случиться с ВАМИ (когда вы готовы и готовы испытать их).

Позвольте нам сохранить вам много времени и энергии, которые вы могли бы иначе потратить на борьбу, движение против течения, бег в гору и попытки контролировать исход обстоятельств. Просто сдайте ваши заботы, сомнения и опасения Вашей Высшей Силе и доверьтесь Жизни, которая раскроет

свой величайший план для вас в наилучшее время. Разница между доверием и контролем заключается в следующем: доверие эквивалентно найму команды экспертов, чтобы выполнить эту работу, в то время как контроль равен попытке сделать все работы самостоятельно. Пока я не отпустила стремление контролировать все в своей жизни, все в моей жизни продолжало контролировать меня! В конце концов, мне пришлось уйти в отставку с должности "генерального директора Вселенной" для того, чтобы превратить мое напряжение в душевное спокойствие. Мы надеемся, что истории успеха со следующих страниц вдохновят вас, поднимут ваш дух и призовут сделать то же самое.

Почему То, Что Мы Думаем и Говорим, Действительно Важно

Хотя в мире есть много языков, среди них есть один, который может улучшить нашу жизнь, и это Универсальный Язык Жизни. Чтобы овладеть им, мы должны выбирать исключительно позитивные слова, когда говорим. В равной степени для нас важно иметь исключительно позитивные мысли даже в случае "разговора с самим собой" наедине со своим умом. Это основывается на универсальном законе, который называется Законом Магнитного Притяжения, и который работает каждую секунду каждого дня, осознаем мы это или нет. Когда мы понимаем, как действовать в гармонии с этим непреложным законом, Жизнь становится гораздо проще. Когда мы не знаем об этом, жизнь может наполниться проблемами. Этот закон говорит: "Мы приносим в свою жизнь то, о чем мы думаем; наша жизнь полна тем, чем заполнен наш ум." Другими словами, о чем бы мы ни думали, о чем бы ни говорили, что бы ни представляли себе, мы (сознательно или бессознательно) привлекаем это к себе! Кроме того, Жизнь интерпретирует все, что мы подумали или сказали буквально, поэтому мы должны очень хорошо осознавать, что мы говорим, чтобы привлечь то, что мы действительно желаем. Чтобы как следует изучить этот язык и уметь свободно говорить и писать на нем, вы можете подумать об участии в Уровне I Плейшопа Мастерство Чудотворства. Если вы предпочитаете заниматься самостоятельно дома, вы можете воспользоваться продуктом Deluxe Miracle Starter Kit (см. сайт).

Что Делают Счастливые Люди?

- Они всегда видят великолепие везде и в каждом человеке.
- Они видят красоту и преимущества Жизни независимо от обстоятельств.
- Они ценят все, что у них уже есть, прежде, чем просить о чем-то еще.
- Они находят поводы для любви и восхищения во всем и каждом в любой момент.
- Они позволяют себе чувствовать все свои чувства, таким образом они могут выбрать, какие из них оставить, а какие отпустить.
- Они смотрят на жизнь глазами благоговения и удивления, как маленький ребенок, который абсолютно точно и без тени сомнения знает, что все действительно возможно.
- Они охватывают все аспекты жизни, как положительные, так и отрицательные, потому что контраст является чрезвычайно ценным инструментом. Просто зная, чего они не хотят, они могут лучше определить, что они предпочитают вместо этого. Что может быть проще этого?
- Они полностью отпускают и позволяют уйти всему, что больше не служит им позитивным образом: такие вещи, как сопротивление, обиды, осуждение себя и других, страх и привязанность к результатам. (Когда вы отпускаете их, они отпускают вас!)
- Они любят других, даже когда другие проявляют меньше любви к ним. Когда другие люди делают то, что можно было бы считать оскорбительным, они просто говорят себе: «Просто они не знают лучшего способа в настоящее время. Если бы они могли сделать лучше, они, конечно, сделали бы лучше.» Это то, что мы называем безусловной любовью в ее лучшем проявлении.

Если вы сделаете своим намерением применять эти принципы, вы сможете стать самым счастливым человеком из тех, кого вы знали, а также Неотразимым Магнитом для Чудес!

Наиболее Тщательно Хранимые Секреты Жизни

- То, чем вы наполняете свой ум, наполняет вашу жизнь.
- Вы всегда получите больше того, что вы искренне цените.
- Все, на чем вы сосредоточены, как правило, увеличивается в вашей жизни.
- Вы увеличиваете шансы на достижение ваших целей, просто записывая их.
- Всегда смотрите, куда вы идете, потому что вы всегда будете идти туда, куда вы смотрите.
- Самый быстрый способ вернуться в поток жизни – быть признательным за что-то.
- Вы автоматически привлекаете больше того, о чем вы думаете, говорите, на что обращаете внимание или представляете.
- Вы можете почувствовать себя хорошо прямо сейчас, вспоминая что-то приятное из прошлого.

- Вы можете почувствовать себя хорошо прямо сейчас, представляя то, что вы предвкушаете в будущем.
- Чтобы испытать радость и сладкое вдохновение, освободите и отпустите все осуждение.
- Если вы хотите успешно преодолеть расстояние, вы должны отпустить как страх, так и сопротивление.
- Привязанность к результатам вызывает страх и сомнение, что приводит к отсутствию результатов.
- Если вы хотите испытать мир и удовлетворение, вы должны отпустить ненависть и обиды.

Более Пристальный Взгляд на Шаг 1 Чуда за 15 Минут - Шаг 1: Благодарность

"Чудеса случаются везде и все время, но только тот, кто благодарен, замечает их".

- Автор неизвестен

Благодарность является первым шагом процесса Чудо за 15 минут по весьма специфической причине. Это шаг номер один, потому что он открывает двери для всех других шагов для того, чтобы они работали для нашей наибольшей пользы. Вместо того, чтобы просто сделать обычный "список благодарности", этот шаг требует от нас объяснить, почему мы благодарны. Когда мы обдумываем это таким образом, мы не можем не усилить свое чувство признательности и благодарности, которое заставляет нас понять, как нам уже повезло. Благодарность – волшебный мост к более устойчивому чувству радости, а радость является ключом к тому, чтобы стать самым счастливым человеком.

Мы считаем, что большинство людей, которых интересует 15-минутное чудо, испытывают сильнейшее желание изменить свою жизнь. Как оказалось, большинство из них либо хотят чего-то, чего у них нет, или имеют что-то, чего они не хотят (или и то, и другое). К сожалению, в своем состоянии они бессознательно привлекают больше тех самых вещей, которых они не хотят – отсутствие, ограничение, нужду! Для более наполненной жизни мы рекомендуем вам сделать своим постоянным намерением превратить всю тоску, ощущение недостатка, нужды в чем-то в признательность, благодарность и успех.

Признательность Спасла Наши Брак

Стресс, вызванный попытками свести концы с концами и сохранить жизнь Рона на протяжении трех лет, полностью подавил нас обоих. Все в нашей жизни начало разваливаться, в том числе наш 20-летний брак! Мой друг, практикующий врач, предложил мне отправиться в тихое место и записать все, что я ценила в Роне. Мне потребовалось некоторое время, чтобы преодолеть мое сопротивление и негодование, чтобы написать что-нибудь хвалебное. После того, как я начала, однако, я написала несколько страниц ярких комментариев о человеке, за которого я вышла замуж 20 лет назад. Хотя я не показывала ему мои записи, и он не читал их, уже на следующее утро Рон ответил мне с огромным теплом и нежностью. В результате, все боевые действия и опасения полностью прекратились. Всего лишь через 12 часов после того, как я сделала это небольшое упражнение, наши развалившиеся отношения полностью исцелились, и наша любовь друг к другу была больше, чем когда-либо прежде. Это было действительно чудом, если учесть тот факт, что мы почти не говорили в течение восьми месяцев. На мой взгляд, признательность и благодарность являются для благополучия тем же, что кислород для дыхания!

Благодарность Сохранила Рону Жизнь

Когда Рон страдал от рака, ему было очень трудно быть благодарным. Наконец, в один прекрасный день после того, как врач сказал, что он возможно не переживет эту ночь, он принял решение сделать что-то другое. Потому что он хотел сделать как можно больше за то время, которое ему осталось, он сознательно перенаправил свое внимание от смерти, умирания и опустошения к жизни и любви, к каждому оставшемуся моменту. Случилось самое удивительное! Он не только пережил ту ночь, но он также начал чувствовать себя немного лучше на следующий день. Когда он праздновал еще один славный день, он почувствовал немного больше сил и воодушевления. Еще через несколько дней его, наконец, выписали из больницы. Рон честно писал свое 15-минутное чудо каждый день в течение трех месяцев и затем отправился на регулярное обследование. Врачи просто онемели! После множества тестов они не могли найти даже следов рака в его теле. Они признали его полностью излечившимся от рака! Хотя врачи называли это "спонтанной ремиссией", Рон и я ЗНАЛИ, что это было не что иное, как чудо!

Мы Всегда Получаем БОЛЬШЕ Того, что Мы Ценим

Вещи, в адрес которых мы выражаем любовь, благодарность и искреннюю признательность, естественным образом расширяются. Жизнь с юмором имитирует мою любимую бабушку,

сервирующую стол для ужина. Если я говорила комплименты в адрес того или иного блюда, любовно приготовленного ею, она мгновенно клала мне вторую порцию. Жизнь делает то же самое - она всегда делает так, чтобы мы получили БОЛЬШЕ того, что мы ЛЮБИМ и ЦЕНИМ!

Преимущества благодарности

- Она имеет только положительные побочные эффекты.
- Обеспечивает кратчайший путь к чудесам.
- Наводняет ваш организм иммуностимулирующими эндорфинами.
- Возвращает вас обратно в поток Жизни со скоростью мысли.
- Это фонарь, который светит ярким светом в ваш самый темный час .
- Даёт замечательное чувство "возвращения домой".
- Обеспечивает мгновенное чувство благополучия.
- Это основная причина "устойчивой радости".

Чудо за 15-минут: Истории Успеха

Это истории успеха от наших читателей и выпускников Чудо Плейшопов, которые применили простые принципы 15-минутного чуда. Это лишь небольшая выборка историй, чтобы дать вам представление о том, чего ВЫ должны с нетерпением ждать.

Здоровье

Рон Алдана, которому врачи сказали, что его шансы выжить очень малы, полностью восстановил свое здоровье и в настоящее время полностью излечился от рака.

Стефани Коффин, которая страдала от боли, спазмов и усталости по причине рассеянного склероза на протяжении более полутора лет, преодолела все симптомы склероза всего за три недели.

Дебба Боулс, которая имела симптомы клинической депрессии и сильные суицидальные чувства более пяти лет, теперь испытывает благодарность за то, что живет.

Лейни Бойл, имевшая в среднем 28 тяжелых приступов мигрени в месяц на протяжении более 32 лет, говорит, что ее приступы резко сократились.

Джемма Баузэр, более 10 лет страдавшая хроническими болями от ревматоидного артрита, сообщает, что она гораздо счастливее и здоровее, чем когда-либо прежде. В качестве бонуса, она также достигла идеального веса, а также формы и размеров тела.

Призвание

Доктору Ким Джеймсон, которая хотела иметь свою собственную практику и уютный коттедж за городом, удалось реализовать обе ее мечты одновременно.

Кэрол Гиббонс, отчаявшаяся по причине периодической безработицы, нашла интересную работу, которая значительно превышала ее самые смелые ожидания.

Дебби Волтура, которой нравилась идея зарабатывать пением на жизнь, была нанята Луизой Хей для музыкального вдохновения аудитории.

Благополучие

Чери Кэрролл, которая потратила более \$ 100000 и 30 лет в поисках себя, теперь абсолютно счастлива и успешна в каждой области своей жизни.

Джуди и Кенни Дотсон, жаждавшие большей гармонии в браке, влюбились в друг друга снова в результате ежеутреннего выполнения 15-минутного чуда.

Гейл Мари Брэдшоу, которая не могла выступать публично, теперь в состоянии комфортно, уверенно и динамично общаться с аудиторией любого размера.

Лиза Рейсин, имевшая проблемы во многих областях жизни, теперь наслаждается процветанием, любящими семейными отношениями и прекрасным здоровьем.

Брент Кэрролл, который полностью отказался от жизни, себя и Бога, благодарен возможности жить, потому что теперь он видит, что все в жизни является драгоценным даром.

Процветание

Алиса Кабрал, которая попросила ровно \$ 625, выиграла \$ 626 в лотерее меньше, чем за 24 часа после того, как она посетила свой первый Плейшоп (дополнительный доллар выплачивается за лотерейный билет).

Гленда Дин, желавшая установить выдающийся рекорд продаж в страховом бизнесе, быстро превысила свои самые смелые ожидания. И не только это - она также привлекла более \$ 17000 неожиданного дохода.

Шейла и Арнольд Эстеп, которые желали большей финансовой свободы, стали мультимиллионерами всего за несколько дней после посещения их первого Чудо Плейшопа.

Что Есть Общего у Всех Этих Людей?

- Каждый делал свое 15-минутное Чудо в письменной форме.
- Все они сказали, что почувствовали себя лучше в ту же минуту, как включились в процесс.
- Они видели себя уже наслаждающимися желаемым качеством жизни.
- У всех них было желание испытать больше РАДОСТИ в своей жизни.
- Все они были готовы испытать великолепные жизни.

Как Стать Неотразимым Магнитом для Чудес

Притягивание чудес в свою жизнь гораздо проще, чем вы думаете. Я чувствую себя достаточно компетентной, чтобы сказать это, потому что я стала неотразимым магнитом для чудес в то время, когда вся моя жизнь перевернулась с ног на голову. Благодаря проблемам я обнаружила невероятно простой способ поднять свою энергию и попасть в поток жизни. Это случилось ПОТОМУ, что мой муж умирал от рака, ПОТОМУ что наш 20-летний брак разваливался, и ПОТОМУ что мы были на грани банкротства, и я, наконец, сдалась и попросила о помощи! Все началось в один прекрасный день, когда я крикнула Жизни вслух: «Либо покажи мне способ испытывать больше радости в моей жизни или просто приди и забери меня прямо сейчас!»

У меня не было абсолютно никакой привязанности к результату! Всего несколько мгновений спустя, я была вдохновлена, чтобы написать кое-что на листке бумаги, в результате чего в конечном итоге мой муж полностью возвратил свое здоровье, наши отношения превратились в "брак, заключенный на небесах", и наш бизнес вновь встал на ноги почти в одночасье! То, что я записала в тот день, оказалось предтечей волшебного процесса, который мы сейчас называем Чудом за 15 минут. Ниже перечислены пять самых важных вещей, которые вам надо знать для того, чтобы стать неотразимым, когда речь идет о привлечении чудес в вашу жизнь:

1. Уточните свои мечты и желания, записав их.
2. Цените то, что у вас уже есть, прежде чем просить больше.
3. Думайте, говорите и представляйте себе только то, что вы действительно хотите.
4. Обращайте внимание на то, как вы себя чувствуете в каждый момент (чувство комфорта или дискомфорта).
5. Сделайте своим постоянным намерением стремление быть самым счастливым человеком из тех, кого вы знаете.

Короткий Путь к Манифестации

Самый простой и быстрый способ превратить ваши пожелания в реальность заключается в том, чтобы сознательно ценить то, что у вас уже есть, прежде чем просить больше. В этом и заключается ключ к успеху и самореализации. Сосредоточьтесь на том, что работает в вашей жизни, каким бы маленьким или незначительным это ни казалось. В ближайшее время многое встанет на свои место практически без усилий с вашей стороны. Потому что вы, вероятно, не сможете испытывать негативные эмоции в тот момент, когда выражаете благодарность. Это замечательный инструмент, который можно использовать, когда вы спешите почувствовать себя хорошо!

Пример Манифестирования

«Поэтому говорю вам: о чем бы вы ни просили в молитве, верьте, что вы уже получили это, и будет вам».

Марк 11:24

Так как я могу быть, делать и иметь абсолютно ВСЕ, что угодно, я вижу себя УЖЕ наслаждающейся следующим:

- У меня есть достаточно времени, чтобы заниматься тем, что я люблю делать!
- Я могу сделать свою жизнь процветающей, делая то, что доставляет мне наслаждение!
- Мое тело находится в лучшей форме, чем когда бы то ни было за всю мою жизнь!

Получайте удовольствие в моменты «креативных каникул» *all inclusive* в вашем воображении. Позвольте вашему уму игриво изучить положительные возможности будущего. Самый быстрый способ привлечь чудеса в вашу жизнь, заключается в том, чтобы увидеть ваши мечты уже реализованными и ваши желания сбывающимися. Наслаждайтесь чувством признательности и удовлетворения в то время, как

вы создаете свою идеальную жизнь на игровой площадке вашего воображения. Этот инновационный шаг позволяет манифестировать за пределами ваших самых смелых ожиданий, потому что он приглашает вас выстроить свои мечты со скоростью мысли. Все, что вы можете представить в вашем воображении, имеет потенциал стать реальным в вашей жизни, так что уделите достаточное количество времени своим мечтам и желаниям. Помните, что нужно иметь мечту, чтобы мечта стала реальностью.

Поэкспериментируйте с увлекательными принципами позитивного ожидания. Просто верьте своим сердцем, что ваши пожелания уже исполнились (даже если на физическом уровне это еще неочевидно). Это действительно самый мощный компонент в вашем рецепте сознательного творения, потому что это заставляет ваше подсознание осуществлять ваши сознательные желания. Просто подумайте, если вы можете изменить программирование вашего компьютера (ваш подсознательный ум), то вы можете изменить распечатку вашей жизни. То, что вы можете сделать в считанные минуты при помощи этого шага, часто занимает несколько недель, месяцев или лет повторения аффирмаций для получения того же самого!

Просто решите, что вы хотите и наслаждайтесь тем, как чудесно будет ощутить это в своей жизни. Фокусируйтесь только на том, что заставляет вас улыбаться, смеяться и в полной мере чувствовать свою связь с Жизнью – эти замечательные чувства широко откроют для вас шлюзы благополучия!

Ваша задача заключается в том, чтобы знать, кем вы готовы быть, что делать и иметь. Задача Жизни заключается в том, чтобы позаботиться обо всех деталях (кто, когда, почему, где и как). Таким образом, просто сосредоточьтесь на том, что вы хотите, и затем все остальное оставьте на усмотрение той великолепной силы, которая создала все сущее. Так как вы скорее всего получите все, о чем вы просите, не забудьте попросить, чтобы это появилось в вашей жизни способами, находящимися в гармонии с вашим благополучием. Например, попросите, чтобы желаемое пришло к вам в нужный момент и таким образом, который порадует вас. В противном случае вы можете получить то, что вы хотите, но в неподходящее время или неподходящим образом. Как часто говорил Уолт Дисней тем, кто желал превратить свои творческие идеи в физическую реальность: "Если вы можете мечтать, вы можете это сделать!"

Рон всегда говорит мне: "Жизнь – это лишь большой холст, наложите на него столько краски, сколько хотите". Американский миллиардер Дональд Трамп говорит: «Так как в любом случае вы должны думать, вы могли бы думать масштабно!» Так как вы можете быть, делать и иметь абсолютно все, что ваш ум может задумать, что вы выберете для себя прямо сейчас? Как выглядит ваша самая большая мечта?

Смотрите на то, какими вещи МОГУТ быть, не ограничивайтесь тем, какие они прямо сейчас. Визуализация позволяет ощутить все, что вы желаете, в уединении вашего ума. Поскольку все удивительные манифестации начинаются в воображении, мы рекомендуем вам позволить себе отправиться туда, чтобы играть так часто, как это возможно. По словам Альберта Эйнштейна последнего гения 20-го века «воображение важнее, чем знание!»

Давайте представим на минуту, что вы режиссер, продюсер и звезда вашего собственного телевизионного шоу. Расскажите мне все о себе и о том, что происходит в вашей жизни. Отвечая на вопросы, приведенные ниже, вы можете нарисовать яркую картину, изображающую жизнь вашей мечты. Создайте свои декларации, отражающие то, что вы хотите испытать так, будто это уже случилось. Написав или произнеся это от первого лица в настоящем времени, вы значительно усиlite эффективность этого шага.

Примеры Ваших Деклараций

- Я безусловно самый счастливый человек из тех, кого я знаю.
- Я счастлив иметь несколько источников пассивного дохода!

Исходя из того, что вы желаете, ответьте на эти вопросы от первого лица в настоящем времени, используя полные предложения:

- Каково ваше состояние в целом?
- Какой степенью процветания вы наслаждаетесь?
- Чем вы сейчас занимаетесь профессионально?
- Каков нынешний статус вашей личной жизни?
- Чем вы больше всего гордитесь и чему рады?
- Что из того, что вы делаете, является наиболее полезным для вас?
- Каково ваше последнее и величайшее достижение?
- Каково состояние вашего физического, психического и эмоционального здоровья?
- Что лестного говорят о вас люди?
- Что вы делаете, чтобы внести свой вклад в благополучие других?

ПОЗДРАВЛЯЕМ! Теперь вы Неотразимый Магнит для Чудес!

Я очень люблю шаг «Поделитесь видением», потому что он дает мне возможность создать ощущение Небес, находясь на земле. Глядя на реальность через призму моего воображения, я вижу, как проблемы исчезают, препятствия отпадают, потери возвращаются, больные выздоравливают, тьма становится светом, и неровные пути сглаживаются. Воображение - это сила, которой мы все обладаем, при помощи которой мы можем увидеть гармонию, единство и красоту вещей. Это то, что связывает нас с Духовным и порождает неописуемое чувство благоговения. Лучше всего оно позволяет нам видеть сквозь «то, что КАЖЕТСЯ» положительные возможности того «что МОЖЕТ быть».

«Воображение является самым МОГУЩЕСТВЕННЫМ словом в словаре.
Это волшебная лампа, которая освещает ум. Это прожектор, освещдающий великие идеи.
Это прогоняет тьму. Это самое сердце творческого мышления».
Уилфред А. Петерсон

15 Простых Способов Сделать Свою Жизнь Чудом

1. Фокусируйтесь в первую очередь на том, что вы действительно хотите испытать.
2. Обратите внимание, как замечательно вы себя чувствуете, когда выражаете благодарность.
3. Представляйте Жизнь такой, какой вы бы предпочли, чтобы она была, по крайней мере 15 минут в день.
4. Цените все, что у вас уже есть, прежде чем просить что-то еще.
5. Научитесь действовать в гармонии с естественными законами, которые регулируют качество вашей жизни.
6. Решите, что вы хотите испытать, затем отойдите в сторону и позвольте жизни позаботиться о деталях.
7. Осознайте закон магнитного притяжения, который говорит: "Вы притягиваете то, о чем вы думаете".
8. Отпустите обиды – держась за них, вы пьете яд и ожидаете, что умрет кто-то другой.
9. Разрешите Жизни последовательно и обильно заполнить вашу чашу, чтобы вы могли помочь и другим заполнить их чаши.
10. Помните, что вы должны быть проактивным, это делает вас сильнее и привлекает решения.
11. Примите других такими, какие они есть, полностью отпустив ваше желание судить и контролировать их.
12. Доверьте ваши цели бумаге, и вы, скорее всего, достигнете их быстрее и легче.
13. Осознайте, как вам нравится чувствовать себя, и попросите, чтобы вы могли испытать больше соответствующих чувств.
14. Имитируйте положительные качества, которые восхищают вас в успешных людях.
15. Создавайте намерение перед тем, как начнете действовать.

Распространенные Блоки на Пути Манифестации Ваших Желаний

Почему позитивного мышления не достаточно

Хотя успех, безусловно, начинается с позитивного МЫШЛЕНИЯ, мы должны в конечном счете предпринимать позитивные ДЕЙСТВИЯ для того, чтобы получить позитивные РЕЗУЛЬТАТЫ. Последним шагом для самореализации, тем не менее, является достижение состояния позитивной бытийности. Многие из наших клиентов говорят нам, что они считали себя очень позитивно мыслящими, пока не стали обращать внимания на то, как они выражают себя. Они были потрясены, поняв, что чаще всего говорили в терминах: 1) того, что им НЕ нравится, 2) что они НЕ хотят, и 3) чего они больше всего БОЯТЬСЯ. Познакомившись с "универсальным языком Жизни" (исключительно позитивный язык), они вскоре поняли, что должны думать и говорить больше о том, чего они действительно хотят, вместо того, чтобы настолько сосредоточиваться на том, чего они не хотят. Как только они начали перенаправлять свое внимание исключительно на то, что они предпочитали испытывать, Жизнь вдруг стала игрой, в которую намного интереснее играть. Мало того, что фокус на позитиве приносит гораздо более высокие дивиденды, он также предоставляет возможность достигать большего, делая меньше! Что может быть лучше этого?

Почему Аффирмации Не Всегда Работают

Утверждения, хотя и очень помогают, часто не в состоянии обмануть подсознательной ум и заставить поверить во что-то, когда все свидетельствует об обратном. Большинству людей требуется правдоподобность, прежде чем утверждение начнет работать. Часто на сцену выходит ваш внутренний критик. Например, если у вас есть лишний вес, и вы повторяете снова и снова: "Вес и размеры моего тела идеальны", ваш внутренний критик, вероятно, скажет: "Да? Ты давно смотрел на себя в зеркало? Вернись в реальность!" Однако, если вы переформулируете это утверждение и скажете: "Мне нравится (я люблю), когда вес и размеры моего тела идеальны", ваш Внутренний Учитель, скорее всего, скажет: «Для меня это удовольствие всегда давать тебе БОЛЬШЕ того, что ты любишь. Пожалуйста, позволь мне показать тебе, как создать подтянутое тело легко и с удовольствием." Как бы глупо это ни звучало, доказано, что те, кто это практикуют, остаются в выигрыше. Не меняя ничего, кроме этой формулировки, т.е. начиная свои аффирмации с "Я люблю, когда..." одна из наших выпускниц сбросила более 13 кг меньше, чем за 10 недель!

Почему Ведение Записей Иногда Имеет Неприятные Последствия

Некоторые из наших читателей говорят: "Я добросовестно веду записи на протяжении нескольких лет, но моя жизнь стала еще более сложной!" Существует очень логичное объяснение этого. Если вы пишете о том, как все ПЛОХО, вы, к сожалению, тем самым привлекаете людей, события и вещи, которых вы боитесь больше всего. Единственная ситуация, когда я чувствую себя комфортно, упоминая что-то негативное, это когда я пишу об этом с единственной целью освободиться и отпустить. Ведение записей является мощным инструментом, когда вы используете его для описания того, что вы желаете. Когда же вы используете его, чтобы выразить свое неприятие, это становится оружием самосаботажа, которое предназначено для того, чтобы подорвать вашу радость. Другими словами все ваши ЗА делают вас сильнее, все ваши ПРОТИВ делают вас слабее. Вот почему очень важно делать правильный выбор, когда дело доходит до записей. Древние жители долины Нила были убеждены, что то, что записано, становится реальностью. Если это так, что вы хотите сделать РЕАЛЬНЫМ в вашей жизни сегодня?

Почему Традиционная Терапия Не Всегда Эффективна

Хотя традиционная терапия может быть весьма полезной, она часто предлагает нам сосредоточиться на вещах, которые не работают, вызывают дистресс и заставляют заново испытывать страх и боль. Поскольку то, на чем мы ФОКУСИРУЕМ свое внимание и еще испытываем при этом ЧУВСТВА, становится больше, то чрезмерно большое внимание, уделяемое негативным аспектам жизни, привлекает именно то, чего мы НЕ ХОТИМ! Если, например, мы позволяем мыслям о несчастливом детстве доминировать в нашей взрослой жизни, мы буквально лишаем себя радости, которую Жизнь так хочет дать нам. Когда мы застреваем на том, что происходит не так в нашей жизни, мы невольно приглашаем еще больше негатива! Вот почему так важно понять масштабы силы, которой мы обладаем. Когда мы начинаем фокусироваться на благах, мы привлекаем больше благ. Когда мы перенаправляем наше внимание на то, что есть прекрасного в этом мире, качество нашей жизни повышается. Если вы готовы жить такой жизнью, как вы хотите, мы призываем вас оценить все хорошее, что у вас уже есть, а затем обратить свое внимание на позитивные возможности, ожидающие вашего открытия. Оставьте только 1% вашего внимания для того, что вы не хотите, и 99% сосредоточьте на том, что вы предпочитаете вместо этого. В этом и заключается ключ к постоянному чувству радости. Как оказалось, любовь, радость и смех действительно лучшая терапия, потому что они заставляют вас чувствовать себя великолепно и имеют только положительные побочные эффекты!

Почему Получение Желаемого Не Всегда Делает Нас Счастливыми

Раньше я думала: "Если бы я только могла иметь все, что захочу, то я была бы счастлива". И только в 1995 году (когда жизнь принесла мне все, что я попросила, со скоростью мысли) я поняла, что это определенно не так! Это было похоже на поход в любимый ресторан, где вы заказываете меню целиком и пытаешься съесть все это в один присест. Хотя все было восхитительно, это также чрезвычайно подавляло. Это было все равно что пытаться утолить жажду при помощи пожарного гидранта! Хотя я получила все, что хотела, часто как только я получала что-то, я понимала, что я уже не хочу этого. И тогда я сделала следующий запрос Жизни: "Пожалуйста, дай мне только то, что послужит мне лучше в этот момент способом, наиболее подходящим для высшего блага Всего Живого. Вместо того, чтобы я всегда получала то, что я хочу, пожалуйста, позаботься, чтобы я хотела то, что я получаю". Позволяя жизни, раскрывать свой величайший план таким образом, я становлюсь гораздо счастливее и удовлетвореннее.

Почему Богатые Богатеют, а Бедные Беднеют

Задумывались ли вы, почему некоторые люди очень успешны в жизни во всех отношениях: семья, здоровье и процветание, а другие сталкиваются с проблемами в одной или нескольких из этих областей? Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему иногда чувствуете себя абсолютно непобедимым, а в другое время - беспомощной жертвой обстоятельств?

Чтобы разгадать эту неразрешимую загадку, мы должны сначала узнать, как мы неосознанно привлекаем нежелательные вещи в свою жизнь, для того чтобы лучше понять, как сознательно привлечь то, что мы предпочли бы вместо этого. Это единственное осознание даст нам бесценный дар дороже всего золота Форта Нокс. Когда я впервые узнала о том, как я получила МОЮ так называемую «судьбу» я была потрясена! Когда вы будете читать следующий абзац, вы можете сначала быть озадачены, но затем вы узнаете, что в вашей власти создать более счастливую и полноценную жизнь способами, которые легче и полезнее, чем вы когда-либо могли представить!

Шокирующая новость: **МЫ** являемся создателями нашего собственного опыта. Мы те, кто привлекают и создают как то, что мы не хотим, так и то, что мы хотим! Все, что мы испытываем, основано на том, о чем мы **ВЫБИРАЕМ** думать, говорить, обращать внимание и представлять. То, во что мы верим, также имеет огромное влияние на то, что преобладает в нашей жизни. Все, чему мы говорим "Да", мы автоматически приглашаем в свою жизнь. Кроме того, все, чему мы говорим "Нет", мы также приглашаем в нашу жизнь.

Другими словами, все, на что мы решили направить наше внимание (это может быть что-то, что мы хотим или не хотим), это то, что мы сознательно или неосознанно просим проявиться в нашей жизни. Когда вы, наконец, осознаете, что энергия течет туда, где ваше внимание, вы будете высоко мотивированы удерживать ваше внимание исключительно на том, что вы хотите!

Это правда! Наши мысли имеют возможность создавать наши реалии – хорошие и плохие, желательные и нежелательные! Мы, конечно, не имеем в виду, что кто-то намеренно привлекает и создает нежелательные события. Большинство из нас редко осознает, как мы привлекаем позитивные события в нашу жизнь. Если пренебречь сознательным выбором того, что мы хотим в своей жизни, то мы обречены жить жизнью «по умолчанию». Чему бы мы ни уделяли свое внимание, это и есть то, чего мы можем ожидать в своей жизни. Поэтому в наших интересах сделать привычкой визуализировать позитивные возможности в жизни вместо того, чтобы останавливаться на том, что нас беспокоит. Сознательно переводите внимание и четко представляйте себе жизнь вашей мечты. Прежде всего крайне важно представлять, что ваш запрос уже удовлетворен. Это золотой ключик, который открывает дверь к чудесным манифестациям. Так как мы можем привлечь качество жизни, которое соответствует качеству наших мыслей, мы можем сознательно создавать благоприятные условия в нашей жизни. Мы можем использовать силу наших мыслей, слов, чувств и воображения, чтобы намеренно улучшить качество нашей жизни. Это означает, что мы **НЕ** жертвы, и что **НИЧТО** не может действительно удерживать власть над нами без нашего согласия.

Это так захватывающе - понимать, что большинство условий нашей жизни, как правило, не более, чем выражение наших мыслей, чувств и убеждений. И еще раз, все, о чем мы думаем и говорим, это то, о чем мы просим в своей жизни!

Итак, почему богатые богатеют? Может быть, потому, что у них есть тенденция фокусироваться на процветании, и, поступая так, они привлекают больше изобилия. Почему бедные беднеют? Может быть это из-за их непреодолимого страха перед нуждой, который заставляет их быть сосредоточенными на бедности. К сожалению, их ограничивающие убеждения приводят к тому, что они неосознанно привлекают именно то, чего они больше всего боятся, что приводит к еще большей нужде и ограничениям в их жизни.

Когда мы сосредоточены на позитиве, мы, естественным образом привлекаем в нашу жизнь изобилие. Когда мы сосредоточены на негативе, у нас больше шансов увидеть многочисленные свидетельства нужды и ограничений. Оба сценария являются идеальными примерами Закона магнитического притяжения в действии. Помните... этот непреложный универсальный закон работает всегда. С каким из его проявлений вы познакомитесь, зависит от того, на чем вы решите сосредоточить свое внимание. Найдите сегодня время, чтобы сосредоточиться на вещах, которых вы желаете, например: изобилие, сбалансированность, здоровье, счастье, гармония, покой, процветание, любовь, красота и радость. Теперь обратите внимание, что вы начинаете волшебным образом привлекать и создавать!

Рекомендуемая литература и веб-сайты

Jacquelyn Aldana's work

- For Playshops and ordering information for Ms. Aldana's books, see www.15MinuteMiracle.com
- Jacquelyn Aldana, *The 15-Minute Miracle Revealed*, Inner Wisdom Publications, Los Gatos CA, 2003.
- Jacquelyn Aldana, *Miracle Manifestation Manual II*, Inner Wisdom Publications, Los Gatos CA, 2003.
- Jacquelyn Aldana, *Make Room For Miracles*, Inner Wisdom Publications, Los Gatos CA. (Forthcoming)
- Jacquelyn Aldana, *Shortcuts to Miracles*, Inner Wisdom Publications, Los Gatos, CA, 2003.

Other authors using a similar approach

- Lynn Grabhorn, *Excuse Me, Your Life is Waiting: The Astonishing Power of Feelings*, Hampton Roads, 2000.
- Lynn Grabhorn, *The Excuse Me Your Life is Waiting Playbook*, Hampton Roads, 2001.

Глава 11

Медитативный подход: Изучение и Идентификация Пиковых Состояний Сознания при Помощи Биологической Обратной Связи в Институте Biocybernaut

Глава написана Джеймсом Хардтом

Предисловие Гранта Макфетриджа

Впервые я узнал о Джиме, прочитав его статьи, которые он написал еще в 70-е годы. В то время я учился в колледже, я был буквально очарован темой потенциала головного мозга человека. Джим был погружен в захватывающую работу в этой области, исследуя малоизвестный тогда духовный путь Дзен и Йоги. Моя жизнь получила тогда другое направление, и поэтому мы встретились лишь в 1996 году во время одной из конференций по Трансперсональной Психологии в Асиломаре, штат Калифорния. Джим читал лекцию о биологической обратной связи мозга, и затем мы беседовали. Он упомянул, что ему удалось наблюдать явление, полностью выходящее за рамки наших культурных убеждений - слияние сознаний и воспоминаний людей, когда их мозговые волны были синхронизированы. Доктор Хардт называет это «коллективной обратной связью», когда двое или больше людей проходят обучение при помощи обратной биологической связи в одной комнате и слышат свой собственный тон и тон других людей и видят свои и чужие показатели.

С эффектом слияния сознаний я был знаком благодаря изучению шаманизма, но никогда не надеялся на его понимание с точки зрения западных культурных представлений. Я был наполнен радостным возбуждением – это обещало, что и моя работа может быть понята с западной точки зрения. Я всегда буду дорожить тем моментом.

Мы встречались еще всего несколько раз в течение следующего десятилетия. Встречи были краткими, но каждый раз приносили что-то полезное и увлекательное для наших совершенно разных подходов к достижению исключительного психического и физического здоровья. В прошлом году я имел возможность встретиться с рядом экспертов в области биологической обратной связи, когда наш Институт предпринял попытку найти способы идентификации пиковых состояний с помощью сигналов мозговых волн. К моему удивлению, эти другие эксперты понятия не имели, что я имею в виду, а также не верили в возможность этого. Это действительно позволило понять, насколько новаторской и исключительной является работа Джима.

Мы очень гордимся его вкладом в написание этой книги. Больше информации в качестве продолжения этой Главы, а также возможность попасть на обучение можно найти на сайте www.biocybernaut.com.

Введение

В этой главе мы рассмотрим связь между пиковыми состояниями сознания и мозговыми волнами, исследование которых отражается в виде электроэнцефалограммы или ЭЭГ. Кроме того, мы будем рассматривать исключительно важную тему культурного контекста, в котором мы осуществляем нашу работу по изучению пиковых состояний и исключительных умений и способностей, которые дают пиковые состояния. В истории западной культуры люди, одаренные способностями, доступными в пиковых состояниях, и люди, изучавшие пиковые состояния, представляли собой незначительное меньшинство. Кроме того, хорошие методы индукции пиковых состояний просто не были доступны. Таким образом, лишь немногие люди когда-либо слышали о пиковых состояниях, и еще меньше людей имели возможность попытаться получить их. Это означает, что в прошлом преимущества пиковых

состояний не были доступны и не могли использоваться, чтобы внести существенный вклад в решение проблем и содействие личностному росту людей и культур. Скоро ситуация изменится.

Теперь у нас есть новый игрок важный в условиях современности - наука и техника для изучения мозговых волн. Технология измерения мозговых волн может теперь оценить различия между пиковыми и обычными состояниями, опираясь на различия между мозговыми волнами. Технология обратной связи с использованием мозговых волн может помочь людям, которые не имеют мозговые волны одаренности быстро развить такие волны, а также получить пиковые состояния, связанные с этими измененными мозговыми волнами. Участие науки и техники в оценке и индуцировании пиковых состояний помогает обойти сопротивление переменам со стороны доминирующих культурных убеждений.

Пиковые состояния сознания могут быть отображены путем измерения волновых паттернов мозга при помощи соответствующего комплекса техник их измерения. Это то, что не оценено многими людьми, интересующимися пиковыми состояниями. В общем, простых измерений недостаточно для выполнения этой задачи, потому что мозг настолько сложно устроен, что наши усилия, чтобы понять его с научной точки зрения, должны быть комплексными.

Некоторые из этих данных основываются на уникальных методах и технологиях Института Biocybernaut, которые не используются другими исследователями. Мы провели долгосрочные исследования в США и Индии с участием исключительных людей, демонстрирующих паттерны мозговых волн, которые могут вызвать тревогу среди многих исследователей и лицензированных и сертифицированных экспертов. Такие необычные волновые паттерны часто приводят к немедленному диагностированию патологии, в то время как на самом деле происхождение этих исключительных мозговых волн связано с расширенными духовными состояниями.

Мы также опишем, как биологическая обратная связь мозговых волн (обратная нейрологическая связь) может быть успешно использована для активного вмешательства. Соответствующее обучение с использованием обратной нейрологической связи помогает получить доступ и исцелить травмы, которые блокируют доступ к пиковым состояниям сознания; или конкретные состояния могут быть непосредственно достигнуты с помощью обратной биологической связи при условии, что нет препятствующих этому травм. Далее приводится описание технологии и методики Института Biocybernaut и проводится их сравнение с другими методиками, доступными в этой области.

Основы Технологии Обратной Связи Мозговых Волн

Одной из ключевых идей работы с биологической обратной связью является то, что существует связь между определенными паттернами мозговых волн и конкретными умениями и способностями. Это центральное связующее звено всех технологий обратной биосвязи для измерения и обучения пиковым состояниям. Наиболее фундаментальный в этом смысле принцип я называю "Психофизиологическим Принципом", и он гласит:

Любой опыт (сознательный или бессознательный), который у вас есть как у человеческого существа, вы имеете ТОЛЬКО потому, что в его основе лежит определенный, хотя и сложный, паттерн активности мозга.

Все остальное вытекает из этого принципа. Как следствие, единственный способ изменить свой опыт или свои способности заключается в том, чтобы изменить свою базовую мозговую деятельность. И если деятельность вашего мозга прекращается, то вместе с ней прекращается и какой-либо опыт и исчезают способности живого человеческого существа. Смерть мозга является общепринятым медицинским определением смерти. Ваше сердце может остановиться, или даже может быть извлечено, как во время операции по пересадке сердца, когда используется оборудование для оксигенизации и перекачки крови, при этом вы можете продолжать жить и иметь опыт. Но когда ваш мозг перестает функционировать, вы прекратите иметь опыт и способности живого человеческого существа.

Из психофизиологического принципа следует то, что я называю Аксиомы Биологической Обратной Связи. Первая Аксиома Обратной Биосвязи звучит так:

Любой процесс в Вашем мозге, уме или теле, в отношении которого вы можете получить точную немедленную обратную связь, вы можете научиться контролировать.

Психофизиологический Принцип и Первая Аксиома Обратной Биосвязи, конечно, означают что:

1. Деятельность мозга коррелирует со всем опытом, включая негативный (травмы) и позитивный (полезные пиковые состояния).

Это также означает, что:

2. Изменение активности мозга, особенно биоэлектрической, изменяет опыт, как травматический, так и пиковый.

Расширяя этот второй пункт, мы можем видеть, что соответствующие изменения в деятельности мозга позволяют человеку исцелить прошлые травмы, и как только они исцеляются, человек получает более легкий доступ к изменению субъективного состояния (феноменологии) в то, что многие называют

пиковыми состояниями, которых существует очень много, и которые обладают очень разными свойствами и очень разной феноменологией.

Другие Аксиомы Обратной Биосвязи упомянем коротко, в том числе те, которые указывают, что контроль может потребовать много практики и может быть ограничен нуждами тела. Например, снижение частоты сердечных сокращений до одного удара в день в большинстве случаев несоставимо с поддержанием вашего тела живым и здоровым. Когда мы говорим о Психофизиологическом Принципе и Аксиомах Обратной Биосвязи, мы должны понимать, что они в полной мере относятся к обычным людям и даже людям во многих пиковых состояниях. Однако, они не применимы к просветленным существам, которые превзошли законы физиологии и Психофизиологический Принцип. Например, Рам Дасс описывал, как его гуру Ним Кароли Баба как-то съел большую порцию мышьяка, которая убила бы десять человек, и все его последовательницы женщины начали плакать и причитать: "О Бабаджи, не оставляйте нас". Гуру просто рассмеялся и сказал: "Куда же я могу уйти?" В результате ничего плохого с ним не произошло. Его сознание вышло за пределы Психофизиологического Принципа.

История Джима

Моя Страсть к Работе с Обратной Биологической Связью

Я хотел бы воспользоваться моментом, чтобы немного познакомить вас с моей историей открытия взаимосвязи между этой технологией мозговых волн и пиковыми состояниями. В 1968 году я был объектом исследования в Лаборатории Джо Камия по альфа биофидбеку (biofeedback – обратная биологическая связь), прошло уже три сессии, когда началась наша история. Три предыдущие сессии (часть текущего исследования) представляли собой 50 минут обратной связи. Технический специалист закреплял электроды на коже головы и ушах и сопровождал меня в комнату со звуко- и светоизоляцией, контролируемой при помощи специального оборудования из соседней комнаты. Когда нужно было давать инструкции или объявлять конец сессии, технический специалист говорил через переговорное устройство.

Но этой четвертой сессии суждено было быть иной. Будучи занятым во время экспериментальных сессий мелодичным тоном, отражающим деятельность моего мозга, я вернулся в лабораторию, где выяснил, что на сегодня не было запланировано никаких экспериментов, и тогда я попросил подругу директора лаборатории, чтобы мне позволили поисследовать самостоятельно, используя сигналы обратной связи. Мне разрешили, прикрепили электроды, сопроводили в экспериментальную камеру, где и оставили за закрытыми дверями. Затем она включила электронное оборудование, и без моего ведома поднялась наверх, где занялась другим проектом, так как в тот день я не генерировал данные ни для одного из текущих исследований лаборатории.

Забыв о стажере в экспериментальной камере, она вышла на обед с остальной командой лаборатории. По прошествии 3 часов во время обеда она вдруг вспомнила обо мне. Все покинули ресторан в спешке и поспешили обратно в лабораторию. Технический специалист и еще от восьми до двенадцати человек в тревоге ворвались в экспериментальную камеру и прервали последние этапы невероятного приключения.

Я сидел в темной, звуконепроницаемой комнате, кроме прослушивания тона делать было особенно нечего. Тон начал один из своих всплесков, и я пытался игнорировать его, что удавалось мне лишь на долю секунды, затем мое внимание вновь переключалось на тон. Когда это происходило, тон понижался, как воздушный шар, сжимаемый моим сознательным вниманием. Слегка продлевая каждый всплеск тона, я заметил, что мои оценки становились больше. Я не знал тогда, что практиковал дистанционирование от процессов в моем сознании. Если мне удавалось удержать свое внимание на всплеске тона, то он драматически и немедленно прекращался.

Такого рода почти мгновенная обратная связь ускоряла наиболее трудный процесс изучения самосознания, который, возможно, продолжался бы в течение многих лет с меньшим успехом, если бы не было обратной связи. В то время как результаты медленно становились больше, и тон оставался громким дольше в течение каждого двухминутного отрезка, я стал замечать странное ощущение легкости. Там, где мое тело прижалось к стулу и полу, давление начало уступать ощущению легкого касания. Когда я заметил это и сосредоточился, и начал размышлять об этом, тон сразу же стал тише, мягче. И у меня был еще один ключ: аналитическое мышление показало повышение альфа-ритма. Эта подсказка очень помогла, потому что до того момента я не полностью осознавал, что, заняв позицию "не замечания" я приостанавливал рациональное и аналитическое мышление. Я понял, что был осведомлен о всплесках тона, даже когда я не сосредоточивал на них свое внимание. Реальная работа заключалась в том, чтобы осознавать всплески тона, но не фокусироваться на них в

аналитическом режиме сознания. Определенная часть меня, эго-центр, который был озабочен ДЕЛАНИЕМ, успехом или неудачей, вдруг расслабился, и я увидел себя, плывущим над столом, который был в середине маленькой комнаты, наполненной громкими звуками альфа-биофидбека. Плывущим над столом? Плывущим??! Моя расслабленная отстраненность испарилась, и я словно вернулся из сна обратно в рациональное и аналитическое сознание. Конечно, когда я это сделал, громкость тона резко снизилась, так что я знал, что я бодрствовал, не спал и не дремал во время этого "плавания". Если бы я спал или дремал, то не было бы громкого сигнала (указывающего на большое количество альфа), который исчез, когда я вернулся в рациональное сознание.

"Я плыл над столом," – удивлялся я самому себе. Я понял, что мое фокусирование на том, что происходило, прекратило происходящее, тогда я как можно быстрее вернулся к отстраненности, и тон снова начал расти. Вскоре я снова смотрел на свое тело из позиции вблизи потолка комнаты, хотя, как я мог видеть что-то в полной темноте, я не могу объяснить. Это не было обычным способом видеть.

Я побаивался, находясь в этой любопытной ситуации, так как знал, что ее осмысление вернуло бы меня назад, и снизило тон и мои результаты. Так что я просто плыл и наблюдал, и пытался отмахнуться от постоянного соблазна оценивать, обдумывать, анализировать, обосновывать, гордиться. Последнее было особенно трудно. После особенно заметного увеличения баллов, которое заставило меня почувствовать неописуемую легкость, мягкость, ясность и чистоту, я соскользнул в мимолетную горделивую мысль. Я позволил вспыхнуть в своей голове мысли: "А у меня здорово получается". И я оказался снова в обычном состоянии сознания. Осмысление поймало меня и потянуло обратно вниз. В то время как я боролся, чтобы вернуть беспристрастное спокойствие высокого альфа-состояния и его громкий сигнал, я заметил постепенно нараставшую потребность тела в воздухе. Я не дышал. Я был достаточно отделен от своего физического тела, у которого не доставало сознания для поддержания процесса дыхания.

Я чувствовал, что вот-вот погружусь в длительный экстаз. Мой взгляд последовал вниз в нетерпении увидеть на мониторе спады и подъемы, которые как я представлял, должны были последовать при погружении. Но я был поражен, увидев, что треки вместо того, чтобы взметнуться вверх, неумолимо спускались вниз и были поглощены самой черной дырой, которую я когда-либо видел. Чернота, как жидкость перекрыла треки.

Когда я направился вниз к этой поглощающей, обволакивающей черноте, я, мое эго, поняло во вспышке интуиции, что, если оно войдет туда, произойдет его растворение, и ситуация выйдет из-под контроля. Так мое эго сказало мне Большую Ложь и наполнило мой ум предостерегающей мыслью, что если я войду в это место, то я никогда не выйду и перестану существовать. Так как я был физиком по своей специализации с протестантским религиозным прошлым, я был в полном неведении относительно мистических переживаний, растворения эго, трансцендентности и т.д... и я по-глупому поверил корыстным предупреждениям моего эго... и запаниковал! Беззвучный крик страха заполнил мой разум... и, конечно, мои альфа-ритмы мгновенно исчезли вместе с сигналом; затем исчезла вся сцена, и я оказался опять тем-кто-сидел-в-кресле-в-лаборатории-биофидбека-Джо Камия.

Остальная часть дня прошла в рассказах и пересказах истории моего приключения. В течение двух дней после этого я ходил, испытывая легкость и плавучесть, и вовсе не был уверен, что я касаюсь земли, которая оставалась на полметра ниже подошвы моих ботинок. Четыре месяца спустя все еще движимый реалистичностью того, что произошло, и услышав, что подобные вещи могут случиться в медитации, я начал брать уроки Раджа-Йоги, чтобы подготовиться к другой встрече с Непроявленным, которого мое невежество и неготовность заставили меня бояться и избегать. Этот опыт был настолько глубоким, что я посвятил всю свою профессиональную жизнь поискам создания технологии для того, чтобы наиболее эффективно передавать этот опыт другим, а также изучению этого процесса с научной точки зрения, чтобы его можно было понять, развить до формы, которая могла бы использоваться и приносить полезные результаты, и чтобы он в конечном счете мог быть принят профессиональными научными сообществами. В результате этого квеста яступил на путь, которым следую последние 30 лет, и на котором, во-первых, выяснил, что люди действительно обладают способностью контролировать свои мозговые волны; и во-вторых, стал разрабатывать и оптимизировать технологии и методики для получения значительных и самых разнообразных преимуществ, являющихся результатом сознательного контроля деятельности центральной нервной системы.

Краткая История Обратной Биологической Связи

Были периоды большого воодушевления по поводу возможностей такого рода тренировки мозга (как, например, в конце 60-х и начале 70-х). Тем не менее, были также и разочарования, когда плохая технология и незнание необходимого тренировочного протокола (который должен строго выполняться) приводили ко многим неудачам исследователей. Из-за этого незнания большинство ранних исследований обратной связи мозговых волн не дали увеличения альфа активности у волонтеров.

Новая наука о биологической обратной связи на самом деле появилась в апреле 1962 года с доклада доктора Джо Камия (мой бывший учитель, затем коллега и соавтор) о том, что люди на самом деле могут научиться сознательно контролировать свои мозговые волны. В первую очередь подчеркивалось, что обучение при помощи обратной биосвязи мозговых волн стимулирует релаксацию и творчество. В результате исследования мозговых волн во время медитации было установлено, что медитирующие могут осуществлять глубокий контроль их мозговых волн, и считалось, что при помощи обратной биосвязи мозга было возможно мгновенное переживание Дзен. Спекуляции на эту тему смешались с претензиями, и к концу 1960-х в средствах массовой информации разразилась буря. Эта буря преувеличеннных или необоснованных претензий потревожила консервативные авторитеты медицинского, психиатрического и психологического сообществ. Они и другие хранители статус-кво не были довольны тем, что им приходилось слышать об обратной нейросвязи.

В результате ряд видных ученых начали исследования альфа-биофидбэка, чтобы опровергнуть претензии. Многие из них были незнакомы с обширной классической литературой по психофизике и научным исследованиям мозговых волн, и особенно по психофизике альфа-волн.

Без осознанного понимания причин затухания альфа-ритмов оказалось довольно трудно успешно обучать людей повышению их альфа-активности, в результате чего в 1970-е годы последовал поток публикаций, заявлявших, что альфа-биофидбэк не работает. Некоторые из этих публикаций даже предполагали, что люди изначально не обладают способностью научиться контролировать их альфа-активность. Большинство из этих исследователей не знали, что их неудачи были вызваны неэргономичной технологией обратной связи и несоответствующими учебными протоколами и, практически во всех случаях, слишком кратковременной обратной связью. Также в этих публикациях отсутствовали упоминания о преимуществах альфа состояний. Если преимущества появляются с повышением альфа-активности, то ее отсутствие означает отсутствие преимуществ.

Возможно кто-то из истеблишмента вздохнул с облегчением, потому что выяснилось, что альфа-фидбэк не работает, учитывая трудности, которые были испытаны при борьбе с психоделическим движением и движением, известным в свое время как "контркультура". Таким образом, приговор звучал так: "Мозговые волны невозможно контролировать сознательно". В результате эти технологии ушли в подполье и безвестность к середине 1970-х годов, и в большинстве своем воспринимались только как одна из прищад, порожденных психоделией 1960-х.

Тем не менее, энергия энтузиазма, генерированная идеями обратной биологической связи, требовала выхода. Ее путь преграждали отрицательные выводы экспертов, так что вся эта энергия пошла в направлении использования обратной биологической связи для «НЕмозговой» деятельности тела. Обратная биологическая связь стала синонимом периферических механизмов мышечного напряжения, изменения температуры кожи и электродермальной реакции.

Обратную связь мозговых волн стали рассматривать как ложную надежду или еще хуже, как надувательство, таким образом, к моей работе в США почти не было интереса. Почти все придерживались официальной линии, что обратная связь не работает, и что люди не могут увеличить свою альфа-активность. Джинн оставался запертым в бутылке до 1989 года, когда Джин Пенистон (работала с Кулькоски) опубликовала работу, показывающую, что худшие из худших алкоголиков, неисправимые отбросы общества, можно излечить от алкоголизма в 80% случаев с использованием обучения методом обратной связи мозговых волн, работая с альфа и тета-волнами. Это выбило пробку из бутылки, и джин снова выбрался наружу. Вскоре появилось целое Общество Нейронного Регулирования, посвященное обратной связи мозговых волн. Тем не менее, большинство людей желали использовать новую технологию для лечения заболеваний со страховыми возмещениями и не испытывали большого интереса к пиковым состояниям или паранормальным способностям, которые появляются в некоторых пиковых состояниях.

Понимание Стандартной Обратной Биологической Связи Мозга и Ее Ограничения

Хотя в скором времени можно ожидать серьезные изменения, поскольку люди вновь откроют для себя мощь и диапазон обратной связи, большая часть работы, делаемой сегодня клиницистами обратной биосвязи, по-прежнему ограничивается использованием температуры кожи, напряжения мышц и электропроводности (или сопротивления) кожи. Периферические механизмы обратной связи, как правило, эффективны только при работе с некоторыми периферическими симптомами и во многом

неэффективны в работе с мозгом. Это ограничивает результаты лечением симптомов, а не основных причин.

Так как практикующие биологическую обратную связь были ограничены абсолютно неэффективным оборудованием, что изменилось только в последние несколько лет, и по-прежнему ограничены из-за отсутствия знания правильного учебного протокола, биологическая обратная связь сводилась к использованию периферических механизмов. В частности, большинство исследователей не понимают критическую важность короткого (менее 350 мс) времени отклика между сигналом мозговой волны и обратной связью в виде аудио-сигнала, а также острую необходимость в длинных сессиях для практики обратной связи. Официально биологическая обратная связь осталась любопытной диковиной, ограниченной по силе воздействия и диапазону применения. В результате биологическая обратная связь не была высоко оценена в медицине.

Разница Между Программой Biocybernaut Джеймса Хардта и Стандартной Обратной Биологической Связью

В тренинге Альфа Один Института Biocybernaut используются новейшие усилители и фильтры для анализа ЭЭГ, чтобы в режиме реального времени обеспечить аудиальную обратную связь в сочетании с подробным отчетом и анализом. Институт Biocybernaut предлагает продвинутый тренинг для всех мозговых волн и комбинаций, а также коллективную обратную связь и тренинг согласованности.

1. Институт Biocybernaut разработал учебные протоколы и современное оборудование, опираясь на более, чем 30 лет научных исследований.
2. Мы используем интеграцию времени и амплитуды. Таким образом, наша обратная связь имеет глубину в отличие от просто режима «включено-выключено», столь обычного в других системах.
3. Наши тренинговые периоды оптимизированы до двух минут каждый. Почти все другие системы используют слишком короткие или слишком длинные периоды.
4. Наши тренинговые сессии дают хотя бы один, два или более часов нейрофидбэка каждый день. Почти все другие протоколы слишком коротки.
5. Серия наших тренингов начинается с интенсивного семидневного тренинга Альфа Один. Другие учебные программы слишком коротки.
6. Наши программы обучения очень интенсивны. Они используют лучшую часть дня. Они включают в себя ежедневные вступительную часть, исходное тестирование, улучшение обратной связи, тесты, разбор сессии, чтение графика ЭЭГ, анализ и обсуждение. Другие учебные программы не столь интенсивны.
7. Наши тренинги проводятся тренерами, имеющими диплом магистра, сертификат Общества Биологической Обратной Связи и специальный сертификат Biocybernaut. Другие системы не обеспечивают столь высококвалифицированных тренеров биологической обратной связи.
8. Усилители и фильтры ЭЭГ Biocybernaut являются самыми современными и самыми точными из существующих. Другие системы не могут сравниться с их характеристиками.
9. Некоторые системы зависят от подстройки мозговых волн (бинауральные ритмы) вместо обратной связи. Это не так эффективно и не так естественно, как процесс Biocybernaut, потому что является обеспечением соблюдения внешних частот. Это является принуждением мозга. В процессе Biocybernaut вы находитите свои собственные частоты для максимальной пользы. Институт Biocybernaut смог помочь, по крайней мере, одному стажеру устранить проблемы психики, возникшие в результате использования системы подстройки под внешние частоты.
10. Обратная связь Biocybernaut приятна (эстетична) на слух, используется акустическая система 5.1. Другие направления применяют более простые аудио технологии обратной связи.
11. Наша обратная связь мультимодальна, разные режимы используются очень продуманно и в очень подходящее время. Другие системы обучения используют один режим обратной связи или смешанные режимы, вредные для мозга (чаще всего используется визуальная обратная связь с непрерывно открытыми глазами).
12. В обучении Biocybernaut широко используются анализ и обсуждение. Системы для домашнего использования управляются автоматически и требуют незначительного участия человека.
13. Biocybernaut четко отделяет обучение подавлению от обучения усилинию для большей эффективности. Некоторые системы и тренинги не разделяют подавление и усиление.
14. Обучение Biocybernaut осуществляется с закрытыми глазами. Когда люди открывают глаза, альфа-волны почти всегда подавляются. Некоторые системы работают с визуальной обратной связью (с открытыми глазами) вместо слуховой обратной связи (с закрытыми глазами).

15. Институт Biocybernaut использует индивидуально применяемые электроды для головы с высококачественным гелем для максимальной чувствительности. Некоторые другие системы используют неэффективные электродные системы, такие как повязки.
16. Институт Biocybernaut использует когерентный анализ для усиления согласованности мозговых волн во всех тренингах. Многие другие системы полностью это упускают.
17. Институт Biocybernaut не использует подсознательные или автогипнотические послания. Некоторые другие системы дискредитировали свои тренинги этим. Biocybernaut не занимается обманом. Результаты тренингов Biocybernaut являются глубокими и фундаментальными.

Конкретные результаты процессов Биофидбека Мозга включают в себя:

- Улучшение и усовершенствование навыков и способностей,
- Улучшение ясности ума и эффективности,
- Восстановление волновых мозговых паттернов молодого возраста, тем самым обращение вспять некоторых возрастных эффектов;
- Самоуважение и уверенность в себе,
- Повышение эмоционального и физического благополучия,
- Рост осознанности,
- Умение прощать и непривязанность,
- Развитие природной интуиции и способности находить решения,
- Умение оставаться спокойным и сосредоточенным в стрессовых условиях,
- Большая эффективность и креативность,
- Преимущества повышения продуктивности.

Обучение поможет вам начать осознавать, а затем и исцелить ваши часто бессознательные негативные эмоции, такие как печаль, гнев и страх.

Использование Обратной Биологической Связи для Достижения Пиковых Состояний

Ни одна глава и в действительности ни одна книга не сможет охватить все возможные состояния сознания. Следует отметить, что буддисты описывают более 150 состояний на пути к просветлению. Каждое из них будет, конечно, иметь свои собственные паттерны мозговой активности. Некоторые из сдвигов активности мозга при переходах в другие состояния являются незначительными и не могут быть замечены даже квалифицированным клиническим электроэнцефалографистом, особенно если изменения происходят в основном в глубоких подкорковых структурах. Здесь нам понадобятся возможности магнитоэнцефалографии (МЭГ) для обнаружения изменений в деятельности мозга, которые происходят глубоко внутри. МЭГ может заглянуть на 6-7 см внутрь от каждой поверхности мозга и таким образом может измерить и дать обратную связь о мозговой деятельности, происходящей глубоко внутри мозга в коре и подкорке. Во многих случаях необходим мощный компьютер, чтобы обнаружить эти тонкие изменения в поверхностной и глубокой деятельности мозга. С другой стороны, некоторые другие изменения в активности головного мозга, связанные со сдвигами между состояниями, вполне очевидны относительно хорошо обученному специалисту, наблюдающему ЭЭГ.

Так как при рождении нам не выдается руководство по использованию мозга, нам стоит научиться понимать это для себя. Но, учитывая сходство между всеми людьми, как представителями одного биологического вида, обнаруженные паттерны пикового состояния одного человека, вероятно, будут очень похожи на паттерны того же пикового состояния другого человека. Теперь мы должны допустить реальные различия между правшами и левшами; а также между волновой активностью развивающегося детского мозга и мозга пожилых людей, претерпевающего возрастные изменения (которые могут быть обращены вспять при помощи соответствующего биофидбек обучения). Тем не менее, если вы можете дать мне шесть высоко одаренных людей с одинаковой ведущей рукой, которые могут продемонстрировать один и тот же пример одаренности в физическом, умственном, эмоциональном, психическом или духовном смысле, я смогу сделать измерения их мозговой активности и выбрать из примерно 200 параметров достаточное количество информации, чтобы создать гиперпространственную карту их мозговой деятельности. Эта карта может быть использована для обучения других людей такому же или очень похожему поведению с помощью использования алгоритмов, следя которым, мозговая деятельность научится походить на мозговую активность одаренных людей. И нам затем понадобится около пяти экспертов, чтобы получить достаточно надежные данные для создания гиперпространственных карт мозга, которые затем могут быть использованы для обучения других генерированию этой одаренности.

Мозг обучается паттерну быстрее, чем его отдельной части, поэтому, чем более полно мы можем представить состояние мозга незаурядных людей, тем быстрее и легче будет для других научиться дублировать эти паттерны мастерства, соответствующие каким-то навыкам или

способностям, в том числе возможности входить в пиковые состояния ума. ЭЭГ отражает далеко не все, что происходит в мозгу, таким образом, некоторые пиковые состояния потребуют больше, чем просто соответствия паттернам, выведенным с помощью ЭЭГ. Было доказано, что с использованием большого количества электродов, скажем 121, и мощных компьютеров, делающих офф-лайн (не в режиме реального времени) обработку, можно получить детали электрической активности по всему объему мозга. При своей полезности для целей диагностики, это не сможет использоваться для обратной связи, где требуется работа в режиме реального времени. Патент № 4928704 на Систему и Метод обратной связи мозговых волн Института Biocybernaut указывает, что обратная связь должна быть точной, мгновенной и эстетичной в разумных пределах. Мгновенность должна быть не дольше, чем 350 миллисекунд. При обратной связи медленнее, чем 350 мс, обучение нарушается, и обратная связь отключается от феноменологической реальности обучаемого.

Постоянство и Быстротечность Состояний Мозговых Волн

Любой ваш опыт требует определенной мозговой активности, лежащей в его основе. Выбор и контроль того, что вы будете испытывать, так же прост, как выбор и контроль активности вашего мозга. Большинство людей может контролировать свою мозговую деятельность в достаточной степени, чтобы заснуть и проснуться по мере необходимости. Тем, кто обладает исключительными умственными способностями, просто доступны дополнительные тонкости саморегулирования мозга.

Умение понимать и контролировать тонкости функционирования собственного мозга открывает широкие новые возможности, умения и полноту переживаний. Для этого надо просто научиться более эффективно управлять своим био-компьютером, вслед за чем последуют награды, выходящие за рамки того, что вы можете вообразить, подобно тому как двухмерный человек не смог бы представить себе жизнь в трехмерном мире. Сначала вы должны сделать переход к новой точке зрения, чтобы понять последствия того, что она дает.

Мы считаемся одаренными, если можем включить мозговые волны идеальные для определенной ситуации. Хорошая новость в том, что вам больше не нужно родиться одаренным. В настоящее время существуют технология и метод обучения, позволяющие практически всем освоить навыки изменения мозговых волн так, как того требует ситуация.

Как мы увидим далее в этой главе, творческие люди имеют естественную способность выбрать иное (с высоким содержанием альфа) состояние мозга, когда они работают над проблемой. Эта способность к переходу дает им новое состояние мозга, которое идеально подходит для творчества. Без этой способности изменить мозговую деятельность человек не креативен. Возможность сознательного контроля нашей мозговой деятельности является ключом. Другим ключом является знание того, какие изменения мозговой активности необходимы для любой ситуации.

Этическое Очищение и Пиковые Состояния Сознания

Важно отметить, что существуют непременные условия для того, чтобы человек мог достичь таких состояний мозговых волн и связанных с ними феноменологических состояний. Должно быть проделано этическое очищение, иначе человек будет не в состоянии поддерживать мозговые волны, связанные с продвинутыми состояниями. Сегодняшняя форма нейрофидбэк обучения Института Biocybernaut предусматривает работу с прощением, что является ключевой частью программ Альфа Один и Тета Один. Компьютеризированная шкала позволяет выявить подавленные и бессознательные негативные эмоции, а затем тренер объясняет каждому слушателю, как использовать взаимодействие с нейрофидбек технологией для достижения этической очистки. Обучающемуся предлагается найти свой личный метод прощения, чтобы исцелить последствия травм и негативных эмоций гнева, враждебности, страха, печали, несчастья и депрессий. Если студент не может или не хочет делать эту тщательную этическую чистку, или если он имеет привязанность к гневу или одной из других отрицательных эмоций, то студент НЕ сможет достичь высокой амплитуды, не сможет долго поддерживать альфа-волны, когерентные в обоих полушариях. Если вы не пройдете через этическое очищение, то дверь в высшие состояния останется закрытой для вас. Программа Biocybernaut включает в себя глубокое очищение, которое открывает ум и сердце для пиковых состояний.

Медитативные Состояния и Обратная Биологическая Связь

Уважаемыми японскими учеными Касамацу и Хираи было проведено исследование, во время которого они изучали монахов Дзен, принадлежащих направлениям Сото и Ринцай. Каждый монах был оценен с точки зрения уровня его духовного развития мастером Дзен, его Роши. Интересно, что никто не был оценен как "продвинутый" в своем духовном развитии, если он не посвятил более 21 года ежедневной практике дзадзэн медитации. Затем к каждому из монахов прикрепили электроды ЭЭГ и

измерили их мозговые волны во время практики дзадзэн медитации. Первые результаты показали, что чем выше по рейтингу уровень духовного развития монаха по оценке его учителя Дзен, тем больше альфа-волн было у него в ЭЭГ. А потом были тонкости и нюансы. По мере того как дзен монах проходил путь от начинающего к продолжающему и затем продвинутому, его альфа волны становились мощнее, а также распространялись к передней части головы. В наиболее продвинутой группе, все участники которой более 21 года ежедневно практиковали медитацию, были все эти изменения плюс появлялись тета волны во фронтальной части головы (F3 и F4 в международной системе 10-20 расположения электродов).

Это точно такой же паттерн альфа-изменений и тета-изменений мозговых волн, как и у обучающихся по программе Альфа Один. Однако, при помощи технологии и методологии Biocybernaut это займет не двадцать один год (или больше), а всего семь дней. Используя данные наблюдений за 17 участниками, правшами, не практикующими медитацию, в возрасте от 20 до 64, проходившими семидневный тренинг Альфа Один, мы увидели паттерны мозговых волн практически идентичные паттернам продвинутых монахов Дзен. Эти изменения представляют собой увеличение амплитуды альфа-волн, их распространение в передней части головы, замедление частоты альфа и появление фронтальных тета-волн. Мы знаем, что технологии ускоряют события, и теперь мы знаем, что технология Biocybernaut ускоряет процесс медитации и достижения мозговых волновых паттернов и связанных с ними состояний, которые характерны для самых продвинутых практиков Дзен медитаций.

Экстрасенсорное Видение и Экстрасенсорное Исцеление

Во время одного периода моей работы в UCSF я изучал многочисленных известных экстрасенсов в моей лаборатории. У некоторых были способности ясновидения и видения будущего. Другие имели способность диагностировать заболевания, и некоторые могли это делать на расстоянии без физического присутствия пациента. Некоторые из них могли исцелять присутствующего пациента или даже находящегося за много миль. У всех них были необычные мозговые волны, с обильной тета и даже дельта-активностью. И когда они осуществляли свой экстрасенсорный "доступ" или "видение", или "исцеление", количество тета- и дельта-волн увеличивалось и часто резко. Если бы кто-либо из них был обследован при помощи количественного анализа ЭЭГ, в котором мозговые волны записываются и сравниваются с "нормативной" базой данных, то они были бы отбракованы как "девиантные" отклонения от нормы, и были бы предприняты усилия, чтобы "исправить" их девиантные мозги и сделать их "нормальными". Одна интересная история произошла не так давно с одаренным программистом, который пришел на тренинг Альфа Один. Он был экспертом в разработке баз данных и обладал просто сверхъестественными способностями в области создания мощного программного обеспечения. Он принял участие в исследовании, в котором мы использовали технического специалиста по количественному анализу ЭЭГ, таким образом мы могли взглянуть на результаты Biocybernaut обучения через "видение" метода количественного анализа ЭЭГ, имея ЭЭГ записи, сделанные до и после семидневного тренинга Альфа Один.

Этот программист был сначала как мистер Спок из «Звездного пути». Он был очень рационален и сосредоточен на своих мощных интеллектуальных способностях, которые были его хлебом с маслом. Но в процессе своего обучения он начал испытывать мощные переживания, которые можно описать как мистические. Артур Дейкман описал пять признаков мистического опыта: (1) Интенсивная Истинность, (2) Необычные Ощущения, (3) Трансчувственный Феномен, который выходит за рамки пяти чувств, (4) Опыт Единения или Единства со всей Реальностью, и (5) Невыразимость или неспособность быть описанным словами. Этот талантливый компьютерщик начал испытывать мощные переживания, которые содержали элементы всех этих пяти категорий мистического опыта. И в какой-то момент он, его рациональный ум, встревожился, что эти новые явления могут стать настолько мощными, что он будет не в состоянии отключить их. Таким образом, он попытался прекратить их. И, конечно, ему это быстро удалось, и тогда он был еще более обеспокоен тем, что не мог немедленно вернуть их обратно. Это один из мощных уроков тренировки мозговых волн: вы можете получить ровно столько, сколько сможете принять.

Даже если он только начал пробуждать некоторые аспекты мистического опыта, его понимание природы реальности глубоко изменилось, и он пожелал вернуться позже, чтобы продолжить обучение и получить навыки исследования этих новых измерений реальности. Но прежде, чем сделать это, он должен был пройти количественный анализ ЭЭГ на следующий день после семидневного обучения. Результаты были затем отправлены для анализа специалистам в данной области. Примерно через неделю я получил телефонный звонок от встревоженного врача, который был квалифицирован в интерпретации ЭЭГ. Он сказал, что изначальная ЭЭГ показала фронтальную дельта-активность, которая предполагает опухоль мозга. И он добавил очень встревоженным голосом, что эта дельта-активность возросла настолько всего за одну неделю (неделя тренинга Альфа Один), что это должно быть очень агрессивная, опасная и быстро растущая опухоль мозга. И этот специалист убеждал меня немедленно связаться с

этим человеком и сказать ему, что они должны немедленно сделать томографию, чтобы увидеть опухоль головного мозга, и если нет, то сразу начать лучевую и химиотерапию.

Это не та новость, которую вы хотели бы принести кому бы то ни было, но я покорно и как можно осторожнее передал тревожную информацию, и одаренный разработчик компьютерных баз данных немедленно прошел очень тщательную компьютерную томографию, в результате которой не было найдено абсолютно ничего.

У него не было и нет абсолютно никаких опухолей головного мозга.

Однако, эта дельта-активность, которая увеличилась в правой фронтальной части мозга в связи с началом его погружения в глубокий мистический опыт, была сочтена настолько девиантной этим специалистом, что он говорил о необходимости вырезать или уничтожить лучевой терапией часть мозга человека.

Пиковые состояния обычно неверно интерпретируются очень многими традиционными профессионалами и обычными людьми, и это просто один задокументированный пример такого общего непонимания.

Мозговые Волны Кундалини

Для детального описания кундалини обратитесь к книге «Кундалини: Эволюционная энергия в человеке» Гопи Кришна.

История этого открытия начинается с тренинга, в котором должны были принять участие Мастер Дзен и один из его друзей (JH), который не практиковал Дзен медитации. Мастер Дзен не смог присутствовать, и JH пришел один. JH был тихим и скромным человеком. Он был по-настоящему застенчивым человеком. В толпе из двоих вы бы не заметили его. И все же он очень высоко ценился компанией IBM. Он работал на IBM и был теперь в трехлетнем оплачиваемом отпуске, что говорило о том, что IBM надеялась, что он может решить вернуться и снова начать работать на IBM. Нам было любопытно, как такой простой, спокойный и непрятательный человек может быть настолько ценным для IBM.

Потом мы услышали его историю. Он был функционером среднего звена в IBM и работал в Марселе, Франция. Было лето, и он попал в одну из этих ужасных французских пробок, где клаксоны сигналят часами, а французы выходят из своих автомобилей и устраивают кулачные бои друг с другом. Во время этого испытания среди жары, шума и стресса, он пережил внегелесный опыт. Его астральное тело отделилось от физического, и он облетел пространство вокруг, прекратил драки и помог людям успокоиться. После этого он сильно изменился.

Вдруг этот функционер среднего уровня обрел невероятную силу, которая была быстро замечена и начала эксплуатироваться IBM. Перед тем как JH ушел в отпуск, он сотворил чудеса для IBM. Например, IBM хотела иметь завод в одной из азиатских стран, чтобы производить определенные продукты. В одиночку JH отправился в эту страну, нашел землю, провел переговоры о покупке земли, нашел подрядчиков для строительства здания, получил все необходимые разрешения от правительства, проконтролировал строительство, затем нанял и обучил всех людей, необходимых для запуска завода, организовал поставку всего необходимого оборудования; снова решил все вопросы со всеми нормативными организациями, связанными с импортом; затем отправил вновь нанятых людей налаживать оборудование для производства, в то время как находил, нанимал и обучал местный персонал для управления производством; и затем он передал IBM готовый завод, который эффективно работал, производя продукты, желаемые IBM. Неудивительно, что IBM была готова предоставить JH трехлетний оплачиваемый отпуск в надежде, что по истечении трех лет он вернется обратно в компанию. Хотя у него и не было обязательств делать это.

Таким образом этот ничем не примечательный с виду и действительно застенчивый человек обладал некой удивительной силой. Сначала, в течение первых нескольких дней обучения, его мозговые волны не имели ничего примечательного. У него были альфа на затылочных каналах (O1 и O2), но они были довольно маленькими по амплитуде, хотя он мог растянуть и поддерживать пики альфа в течение нескольких секунд. Но остальные шесть каналов (C3, C4, T3, T4, F3, F4) имели альфа очень низкой амплитуды и прерывистые. Тем не менее, третий день принес большой сюрприз. Вдруг, откуда ни возьмись, в тех других шести каналах появилась очень высокоамплитудная ритмическая дельта-активность. Иногда у него дергалось все тело перед появлением или исчезновением дельта. Так как он получал четырехканальную альфа обратную связь от O1, O2, C3 и C4, его сигналы обратной связи никак не отражали эту замечательную дельта активность, которая не прошла через альфа фильтры. Его интервью в конце дня не содержало никакого ключа, раскрывающего природу этой замечательной высокоамплитудной синхронной дельта-активности на большей части его головы. Его два затылочных канала, O1 и O2, продолжали поддерживать свою обычную умеренную альфа-активность во время этих феноменальных дельта-эпизодов. Это само по себе было материалом для книги рекордов: альфа и дельта вместе в бодрствующем мозге. Большинство неврологов сказали бы, что это невозможно, и если бы они

увидел запись на полиграфе, то были бы встревожены и сказали, что это опасно и, конечно, патология. (Это действительно произошло позже, когда невролог из Гарварда был встревожен такими результатами ЭЭГ.)

Когда JН были показаны его записи, что является важной частью подведения итогов, которое следует после каждой сессии Biocybernaut нейрофидбек обучения, он не предоставил никакой полезной информации и просто пожал плечами. Я не был готов позволить самой удивительной записи мозговых волн, которую я когда-либо видел, уйти в небытие без каких-либо объяснений, поэтому я сказал моей ассистентке Морин: "Мы исправим это завтра. У нас есть 16 динамиков в этой учебной камере и мы можем послать любую комбинацию мозговых волн на любой из или все эти динамики. Обычно мы используем только четыре динамика во время обучения Альфа Один, но завтра мы собираемся включить еще шесть динамиков дополнительно. Каждый из этих шести каналов ЭЭГ, которые показали дельта-активность, обеспечат обратную связь от любой дельта-активности, которая может проявиться на любом из них завтра. И если он сделает то, что он сделал сегодня, то он просто ВЗОРВЕТСЯ, потому что дельта-активность, которую он продемонстрировал сегодня, была действительно большой, и это приведет к очень громким звукам. И каждый раз когда он будет делать то, что вызывает дельта, немедленно за этим будет следовать взрывы громких сигналов, и он не сможет пожать плечами и сказать, что он не знает, что он делает в этот момент.

И мы это сделали. Мы сказали ему, что собираемся предпринять, и попросили его замечать и запоминать, что он делает, когда эти шесть дополнительных динамиков будут издавать громкие звуки. И снова на четвертый день JН продемонстрировал те огромные дельта-волны синхронно на шести участках головы, в то время как его затылочные каналы O1 и O2 продолжали демонстрировать свою скромную альфа-активность. И когда он делал это, были очень громкие взрывы тонов из дельта динамиков.

Когда сессия закончилась, и я начал интервьюировать JН о его сессии, мой первый вопрос был: "Так что вы делали, когда дельта динамики выдавали громкий звук?" JН слегка повысил свой птичий голос и сказал: «О, это было, когда поднималась кундалини». Я был поражен и восхищен. Я изучал йогу и практиковал медитацию Йогананды в течение семи лет, и я много слышал и читал о мощной энергии кундалини. Я воскликнул: "Ну, почему вы не говорили раньше про кундалини?"

JН неуверенно пожал плечами и прошептал: "Ну, я не был уверен, знаете ли вы, что это такое". Он не добавил к этому много другой информации, хотя рассказал, что появление его замечательной силы, которая имела такую большую ценность для IBM, совпало с появлением его энергии кундалини, началом чему стал его внетсяесный опыт во время этой ужасающей шестичасовой пробка в Марселе.

Это было за несколько лет до того, как я представил данные о мозговых волнах кундалини JН на научной конференции, и я выбрал для этого Ежегодную Зимнюю конференцию Роба Кайла, посвященную мозгу. После того как я рассказал историю и показал замечательные данные ЭЭГ, доктор Гари Шварц из Гарварда и Йейла, а теперь из Университета штата Аризона подошел и начал шептать мне на ухо. Он рассказал о том времени в Гарварде, когда он был там профессором психологии, и к нему пришел студент. Этот студент сказал, что он практикует Кундалини Йогу, и он настоял, чтобы Гари записал его мозговые волны. Гари был достаточно проницателен, чтобы удовлетворить просьбу студента. И он был вознагражден записью ЭЭГ, которая удивительно напоминала ту, что я только что показал. Я спросил Гари, что он сделал с этой записью. Гари сказал, что был встревожен, зная, что общее мнение сходилось на том, что было невозможно иметь как альфа, так и дельта-активность в бодрствующем мозгу. Таким образом, он взял тревожную "невозможную" ЭЭГ запись и показал другу, который был неврологом в Гарварде. Гарвардский невролог был весьма обеспокоен и предупредил Гари: "Не давай ему сделать это снова, используя собственность Университета". Невролог попросил Гари одолжить ему запись, чтобы он мог показать ее своему коллеге в Неврологическом Департаменте. И затем он быстренько потерял запись. Эта символическая история показывает, как наука часто обходится с аномальными данными.

Выслушав историю Гари, я заметил собирающихся вокруг нас людей, и я понял, что вот-вот состоится последнее событие вечера. Это был круглый стол, и мы оба с Гари принимали в нем участие. Я спросил Гари, готов ли он рассказать всем собравшимся ту же историю, которую рассказал мне. Гари никогда не говорил об этом в научных кругах прежде, и он немного нервничал и не проявил особого желания. Тем не менее, я приободрил его, и был очень рад, когда он согласился рассказать эту историю публично. Это оказалось полезным во многих отношениях. Во-первых, это убедительным образом подтвердило реальность и обоснованность замечательной записи ЭЭГ, которую я показал во время своего предыдущего выступления, и пролило яркий свет на то, как обычно официальная наука обходится с аномальными данными: уничтожает, подвергает цензуре, классифицирует, теряет. Пиковые состояния, даже те, которые имеют большую ценность для таких корпоративных гигантов, как IBM, тем не менее, обладают силой, которая вселяет ужас в сердца неврологов и других Хранителей Врат, Арбитров Реальности и Цензоров Аномального или Необычного. Все из нас, кто заинтересован, и кто

изучает пиковые состояния, должны быть осведомлены об этом. Мы не должны делать вид, что можем изучать эти явления в охраняемых садах Эдема. Мы должны быть готовы делиться друг с другом открытиями удивительных феноменов, которые завораживают всех тех, кто разделяет этот интерес, и мы должны быть открытыми друг с другом, а также с более широкой аудиторией.

Мозговые Волны и Личность

Давайте посмотрим на связь между изменениями ЭЭГ и изменениями личности. В 1973 я закончил анализ научного исследования, в ходе которого проводилось обучение двух групп студентов мужского пола: одна группа отличалась очень высокой тревожностью, и вторая - очень низкой. В этом исследовании я работал со студентами, которые относились к верхним и нижним 10% по шкале тревожности. Я использовал валлийскую шкалу тревожности, которая используется в MMPI (Миннесотский Многоаспектный Личностный Опросник). Я увидел, что, когда у студентов из группы с высокой тревожностью увеличивалась альфа-активность, их тревожность шла на убыль. Наблюдалась значительная и негативная корреляция между тревогой и альфа-активностью, но только в группе с высокой тревожностью. В группе с низкой тревожностью рост альфа-активности были связан с чувством "кайфа" и большей осознанностью. Представители группы с низкой тревожностью сообщили о связанных с альфа-волнами ощущениях полета, парения, света, легкости и огромного пространства, а некоторые из них попадали в состояние такого блаженства, когда их альфа-активность увеличивалась, что они испытывали спонтанные оргазмы, сидя неподвижно в одиночестве, окруженные тишиной и темнотой комнаты биофидбека. Это было моим первым убедительным доказательством того, что обратная связь мозговых волн может помочь людям переместиться от дисфункциональности к гиперфункциональности, и что существуют некоторые этапы, через которые люди должны пройти в процессе этой работы. Как мне казалось, никто не в состоянии получить состояния, дарящие блаженство, до тех пор, пока не разберется со своими личностными дисфункциями, что было возможно при помощи Альфа тренинга, который я разрабатывал, тестировал, перерабатывал и улучшал. В 1978 я опубликовал статью в журнале *Science* об изменениях тревожности в связи с изменениями альфа-активности.

Некоторые состояния являются комплексными и характеризуются многими различными видами мозговой активности во многих местах головного мозга, другие состояния достаточно просты, так что изменения альфа-активности в одном или нескольких местах может заметно изменить эти состояния. Давая людям комплексы личностных тестов дважды, до их обучения по программе Альфа и, по крайней мере, один раз после обучения, я собирал данные, чтобы определить корреляции, может быть, даже причинно-следственные связи между мозговой деятельностью, фиксируемой ЭЭГ, и аспектами личности, определяемыми при помощи уважаемых и широко используемых личностных тестов, таких как MMPI (Миннесотский Многоаспектный Личностный Опросник), MBTI (Типологический индикатор Майерс-Бриггс), POI (Личностная Ориентация), MAACL (Чек-лист эмоциональных прилагательных), POMS (Профиль эмоциональных состояний). Как вы можете догадаться, некоторые тесты из этого списка измеряют особенности личности, которые по мнению большинства психиатров и психологов являются стабильными в течение всей взрослой жизни. Другие аспекты, называемые эмоциональными состояниями, считаются временными, изменчивыми и способными резко меняться. Интересно, что и личностные особенности, и эмоциональные состояния демонстрировали изменения, коррелирующиеся с изменениями в активности головного мозга в процессе моих исследований с использованием эффективной технологии и программы обучения на основе обратной связи.

Использование Травматического Материала при Помощи Обучения Biocybernaut

Одна из разработок, которая привела к существенным различиям обучения Biocybernaut от других систем, заключается в значительных изменениях в администрировании компьютерных программ и оценивании по шкале состояний, и соответственно в представлении результатов обучающимся.

Информация о задержке отклика реакции обучаемого по каждому из пунктов шкалы была уже доступна с точностью до одной сотой секунды. Для этого программного обеспечения я добавил описательную статистику для каждой из различных реакций. Это сделало возможным для обучаемого и преподавателя знать тонкие детали модели реагирования обучаемого. К этому было добавлено тестирование статистической значимости реакций. Вскоре я понял, что некоторые из этих статистических моделей были указателями на альтернативную часть ума, которая была наполнена неосознаваемыми гневом, страхом, чувством вины, печалью или чем-то еще.

Оснащенный этими новыми инструментами, я был в состоянии функционировать так, будто я был телепатом или экстрасенсом, но с дополнительным преимуществом, заключавшимся в том, что мои идеи имели поддержку в виде данных, полученных в результате измерения и оценки реакций обучаемого научными методами. После того, как неосознаваемые эмоциональные блоки распознаются

при помощи новых компьютеризированных шкал состояний, они часто очень быстро поднимаются в сознании. И как только эмоциональный блок появился в сознании, появляется возможность быстро его проработать через «заряд» или валентность при помощи Альфа тренинга.

Сначала поднятие эмоциональных тем с высоким уровнем заряда во время Альфа тренинга будет блокировать или подавлять альфа активность, и сигнал обратной связи будет отключаться, баллы снизятся. Но тогда задачей обучающегося будет открыть для себя новые способы отношения к своему собственному опыту и событиям, стоящим за ним. Это один из ключевых моментов роста процесса Biocybernaut, и обучающиеся будут расти через свои страхи или гнев, или вину, или печаль гораздо быстрее, чем могут себе представить.

Что значит расти через эмоцию, такую как гнев? Мы все знаем, что подавление гнева не работает. Это приводит к сердечным приступам, язвам, ощущению себя несчастным и иногда жестоким вспышкам гнева. С другой стороны проявление гнева работает также не очень хорошо. Если кто-то практикуется в выражении гнева, то он, как правило, вырабатывает привычку проявлять гнев и добивается в этом успеха, в результате это становится подобным разбрасыванию мусора в общественных местах. В этом случае необходимо добраться до источника гнева в уме и научиться принимать новую точку зрения в отношении этого опыта.

В процессе Biocybernaut обучающиеся получают ежедневную оценку своих эмоций по компьютеризированной шкале, а также проходят углубленное интервью с высококвалифицированными тренерами, что помогает им осознать скрытые, подавленные и латентные эмоции. После того, как появляется осознание этих эмоций, обучаемый может начать использовать тренировочный процесс с участием мозговых волн, чтобы получить контроль над своими эмоциональными процессами.

Когда люди получают обратную связь мозговой активности, они могут претерпевать изменения, которые дают им большую объективность, повышение честности перед самими собой, большую личную ответственность, более широкий выбор и степень свободы от культурной модели, все это может иметь удивительные и благотворные следствия. При помощи адекватной Тренировки Мозговой Активности люди могут совершенствовать свои навыки и способности, они могут научиться тому, как иметь новый желаемый опыт (счастье, энергичность, удовлетворенность) и как прекратить иметь нежелательные старые состояния (такие как тревога, депрессия, паранойя).

В действительности люди могут узнать, как изменить ключевые аспекты своей личности путем изменения их мозговой активности, так же, как основные характеристики компьютера могут быть изменены путем загрузки новой операционной системы. При помощи изменения активности мозга люди могут изменять характеристики своего поведения и могут научиться регулировать почти любые процессы ума и тела. Такой диапазон человеческих возможностей выходит далеко за пределы культурных норм.

Рекомендуемая литература и веб-сайты

An extensive list of milestone papers is available at Dr. Hardt's Biocybernaut Institute website at www.biocybernaut.com. We suggest the following publications for interested lay people:

- Doug Boyd, *Conversations with a Cybernaut* (forthcoming).
- Barbara Brown, *New Mind, New Body: Bio Feedback: New Directions for the Mind*, HarperCollins, 1974. An early visionary in the field of neurofeedback. One of the first people to recognize the potential of biofeedback to transform humanity.
- James V. Hardt, "Pathways of the Mind: In the Master's footsteps with technology" in *Nous Letter: Studies in Noetics*, Vol. 2(1), pp. 26-29, 1975.
- James V. Hardt, "Alpha EEG Feedback: Closer Parallel with Zen Than Yoga" in *Proceedings of the Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 24th Annual Meeting, Los Angeles, CA, March 25-30, 1993a.
- James V. Hardt and R. Gale, "Creativity Increases in Scientists Through Alpha EEG Feedback Training" in *Proceedings of the Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 24th Annual Meeting, Los Angeles, CA, March 25-30, 1993b.
- James V. Hardt, "An Example of the Kundalini Experience Viewed Through Multi-Channel EEG" in *Proceedings of FutureHealth's Key West Conference, EEG '96*, Key West, FL, Feb. 8-13, 1996.

- James V. Hardt, "The Ultimate Peak Performers: Alpha Feedback Training for US Army Green Berets" in the *6th Annual Winter Conference on Brain Function/EEG, Modification & Training*, sponsored by FutureHealth, Vol. 6, Palm Springs, California, February 6-9, 1998.
- James V. Hardt, "Brain Energy Training: A Technology and Method for Spiritual Growth [the Biocybernaut Process]" in ISSEEEM, Boulder, CO, June, 2000.
- Peter Russell, *The Global Brain Awakens: Our Evolutionary Next Step*, HarperCollins, 1983. A visionary who has a modern perspective on Teilhard de Chardin's mystical world vision about the culmination of human development.

Глава 12

Личные Истории о Пиковых Состояниях Сознания

Введение

Наша работа с пиковыми состояниями сознания связана с реальными людьми, проживающими свои жизни удивительными и замечательными способами. В этом разделе мы собираемся дать вам небольшие примеры жизненного опыта нескольких человек, которые живут или жили в относительно постоянных пиковых состояниях, о чем они расскажут сами.

Из-за ограниченности пространства мы охватим небольшое количество возможных пиковых состояний. Пара состояний относятся к Книге 2, мы включили их, чтобы дать вам ощутить вкус того, что вас ожидает во второй книге.

При помощи этой главы мы попытаемся ответить на ключевые вопросы, которыми задаются наши студенты в отношении пиковых состояний. Хотел бы я вообще иметь пиковое состояние сознания? Насколько действительно важны пиковые состояния, учитывая, что это может потребовать много времени и усилий? Какие пиковые состояния я хочу, или я хочу их все? Как пиковые состояния повлияют на мою реальную повседневную жизнь? Как мое новое пиковое состояние повлияет на людей вокруг меня, особенно на моих близких? Повлияет ли пиковое состояние на мое физическое здоровье? Изменит ли пиковое состояние мой привычный уклад жизни?

Некоторые из людей, делящихся своими историями в данном разделе, имеют пиковое состояние всю свою жизнь. Их пример показывает, насколько другой может быть жизнь, когда вырастаешь подобным образом. Эти люди проиллюстрировали то, что может дать пиковое состояние вашим собственным детям. Другие получили свое состояние позже, некоторые - посещая наши семинары. Некоторые из них находятся в менее выраженных состояниях, другие же имеют радикально новые ощущения и способности.

Мы надеемся, вас вдохновит то, что вы прочитаете в этой главе. Наслаждайтесь!

Состояние Путь Красоты, Полученное во Время Учебы в Колледже

Рене - инженер шестидесяти с лишним лет. В свои молодые годы он искал и нашел, до некоторой степени случайно, способ постоянно находиться в состоянии Путь Красоты. Я работал на него в течение ряда лет, и я должен сказать, что он был самым вдохновляющим менеджером, которого я когда-либо встречал - было на самом деле приятно работать в атмосфере, которую он создал. Вот что он рассказал:

На что похоже пиковое состояние? Это похоже на обычную реальность, только в ней меньше хаоса и суматохи, примерно так же ощущает реальность практикующий Дзен – выше земли примерно на фут. Жизнь там со всей ее болью, проблемами, которые надо решить, и разочарованиями, которые приходится испытать, но она продолжается. Всегда существует самореализация одновременно с борьбой и неудачами, есть еще один шанс, еще один день, чтобы начать; все, что происходит в жизни, еще не конец, а часть продолжающегося процесса или опыта.

Подумайте о жизни так. Воспользуемся хорошо известной и хорошо подходящей метафорой: вы в лодке, которая дрейфует по течению посреди бесконечно широкой реки с множеством порогов, степень сложности которых вам неизвестна. Вы можете перевернуться, быть выброшенным на берег или утонуть. Но предположим, что вы знаете один секрет - каждый порог преодолим, если вы верите в себя. Тогда незнакомая река становится просто упражнением на внимание.

Я не чувствую себя особенным или выделенным, но я знаю, что многие, возможно большинство людей, не смотрят на жизнь так, как я. Как я пришел к такому видению жизни? Откуда появилось это знание о реке? Я думаю, что этому предшествовал довольно большой опыт прежде, чем я понял две вещи: во-первых, одно из условий жизни в этой Вселенной заключается в том, что на нас всегда действует множество сил; и, во-вторых, есть только одна сила, которой мы можем научиться управлять – это мы сами. Я говорю научиться, потому что мне пришлось отказаться от всех тех идей, на которых мы выросли – о получении помощи от других, когда мы в беде: от родителей, друзей, ангелов, Бога. Не то, чтобы они не могут давать советы, или мы не должны прислушиваться к советам. Но только от нас зависит, какой выбор сделать, чтобы двигаться дальше. И следующий логический вывод был таким: если бы они не смогли помочь мне, я, конечно, не мог бы обвинить их в том, что случилось со мной.

Проблема с нахождением в пиковом состоянии (если это проблема) в том, что в конечном счете вы принимаете, что вы сами несете ответственность за себя. Преимущество в том, что теперь, когда вы прекратили обвинять других в своих проблемах, вы можете жить так, как вы хотите.

Установление Связи с Гайей и Творцом в Более Поздний Период Жизни

Уэйн Нган является хорошо известным гончаром, который живет на острове в Британский Колумбии, Канада. Он преподавал в Канаде и Китае, и это восхитительный старец, который любит говорить с людьми. Он был готов говорить о своем собственном пиковом состоянии, которое он приобрел, будучи молодым человеком, и о том, как оно повлияло на его жизнь. Он не всегда имел это состояние. На самом деле, его ранние годы были полны боли и трудностей, он рос в бедности в Китае. Он так и не закончил школу, он боролся с английским языком, когда его отец эмигрировал в Канаду, его палец был искривлен от побоев, и он едва знал своего отца. Будучи ребенком, он стыдился в школе за свою неспособность «соответствовать».

Его история особенно важна потому, что состояние, которое у него есть, и то, как он его получил, как зеркало отражает слова Жаклин Алдана в Главе 10. Он советует нечто похожее.

Ниже приводится стенограмма нашего с ним разговора у него дома. Я надеюсь, вы получите удовольствие от этой короткой встречи с Уэйном, так же как и я.

Что бы вы хотели, чтобы люди, читающие эти строки, узнали от вас?

Когда я начинал здесь, на этой земле, я сидел на этой пустой стоянке и спрашивал себя, как я могу преобразовать это в место, пригодное для жизни? Это не просто стоянка. Это вы и то, что вы знаете, и чем вы обладаете внутри вас, и тяжелая работа, чтобы выявить гармонию в вас. Теперь у меня есть сады, пруд, дом.

Сад становится вашей картиной. Глядя на пруд, вы можете видеть отражения в воде. Вы можете видеть, как плавают жуки, играет свет. Удивительно видеть все это. Быть здесь, быть сейчас, глядя на пруд. Вы можете посмотреть близко, можете искать алхимию трансформации. Звуки птиц, ветер – это естественная музыка. Вы можете сочинять музыку, рисовать, создавать абстрактные картины. Это бесконечно, когда вы чувствуете комфорт и никакого напряжения. Ваша сущность должна быть свободной, чтобы природная среда помогала вам. Все становится частью вас, и это замечательно.

Видите маленькую белую точку на этом жуке? Вы знаете, что у него есть глаза и крылья, но в этот момент это вспышка, вы просто видите чистое движение – это как звезда в космосе. Вы можете отразить его удивительные линии в искусстве. Его тень может быть преобразована в скульптуру, вода – в слой стекла. Искусство повсюду. Вы можете сделать так много, даже написать историю для детей.

Расскажите, каков ваш внутренний опыт, чтобы мы могли определить ваше состояние?

Некоторое время назад в течение нескольких дней я плохо себя чувствовал. Так или иначе, я попросил высшую сущность очистить кровеносную систему. Все мое существо ощущало себя хорошо через несколько дней. Когда вы будете готовы спросить наиболее честным и нужным образом высшее, высшая сущность появится.

Несколько лет назад у меня была открытая операция на сердце. Через нее я пережил опыт «внутреннего Христа». Это было вне времени, пространства – вы не смогли бы измерить это.

Я вешу 56 кг. Я могу быть превращен в небольшую кучку пепла. Тем не менее, я – это что-то еще. Если вы разрушите эту груду пепла, это станет ничем, тем, что вы не можете видеть или измерить. Как вы можете измерить вашу душу, дух и любовь? Все это то, что удерживает

все вместе, дыхание, существование, неотъемлемые части жизни. Наука может дойти только до сих пор.

Например, если кто-то звонит в середине ночи, сначала вы спотыкаетесь, как в тумане. Потом вы можете собраться, вернуться к себе оттуда, где вы были, и ответить, это магия - иметь возможность увидеть эту осознанность, то, как действует наша внутренняя сущность.

Вы можете рассказать о переживании опыта Внутреннего Христа?

Это дало мне чувство внутренней безопасности. Физическое окружение может быть бременем, слишком наглядной частью жизни. Во Внутреннем Христе вы найдете внутреннее сердце, то, кем вы являетесь, то, что содержит в себе все вещи. За пределами материи. Ты подключен ко всем людям, природе, растениям, океану, цветам, звездам, галактике. Вот что делает это захватывающим.

Будете ли вы рекомендовать другим искать то, что есть у вас? Это так важно, что они должны искать это несмотря ни на что?

Некоторые люди идут через систему образования. Потом они теряют работу, которую они с таким трудом получили, или же все рушится по другим причинам. Они не соединены с тем, кем они на самом деле являются. Когда вы найдете свою собственную страсть, ваш талант в жизни, когда вы найдете это, вы можете работать в направлении его расширения. В конце концов, у вас есть больше внутренней безопасности, ваша жизнь ощущается более комфортной во вселенной, потому что вы пришли в нее из центра того, кто вы есть.

Знание является холодной, неудовлетворяющей стороной жизни, и это то, на что похожа современная жизнь. Кроме того, человек - это огромный компьютер, все там, вы подключены ко вселенной. Вам не нужно для этого оборудование, у вас прямое подключение. Существует еще тайна, красота, цельность.

Сегодняшнее время - это о бизнесе, контроле, как в правительстве, о компьютерах, чтобы вести дела. Люди забывают про свое собственное тело, свою душу и дух.

Вы всегда были таким?

Я не так уж образован. Хотя оценка девять, и D по искусству (хихикает). Я не вписывался в обычную систему, поэтому мне пришлось найти свое собственное направление. Выживание в сложной ситуации ребенком, я ловил рыбу руками, чтобы поесть. Я могу теперь выйти за пределы и трансформировать это в гармонию. Это внутри, потому что мне пришлось копать до более глубокого уровня.

Дети в сложных ситуациях могут совершить самоубийство. Мы не рождены, чтобы умереть, мы рождены, чтобы жить. Выбор жить трансформирует горе в искусство, в жизнь, тайну, драму.

Когда у вас есть финансовые возможности, вам не нужно держаться за идею, что жизнь трудна. Можно перейти к тому, что жизнь легка, найти Внутреннего Христа и гармонию со всем вокруг.

Я думаю, что гармония связана с подключением к нашей внутренней сущности. Если вы не соединены с этим внутренним теплом, до гармонии очень далеко. Когда вы находитесь в контакте с самим собой, концепция гармонии становится понятной.

3 ападным людям ближе Христос, изможденное тело, распятое на кресте. Буддист почитает более упитанного Будду, но истинный дух, душа - за рамками худобы или полноты. Вы не умираете, как звезда, как вода, которую, мы пьем, воздух, которым мы дышим, своего рода вечные вещи. Работа может отвлечь вас от того, что реально.

Вы не можете убить "Христа", потому что это способ бытия. Физическое тело может быть убито, но то, что реально, находится за его пределами. То, что есть за телом Христа, это свет. Это удерживает все вместе. Это не исчезает со смертью.

Когда вы закрываете глаза, вы освещены изнутри?

О, да. Закрыв глаза, я вижу, что все есть энергия. Выключите телевизор, и внутреннее видение останется, нематериальное и невесомое. Такого рода видение волнует меня. Вы закрываете глаза, ваши другие чувства усиливаются. Когда это происходит, ваше сознание смешается. Затем вы можете передать это в вашем искусстве. Вы передаете это во внутренней гармонии. Это еще один способ видеть. Иногда наши физические глаза могут отвлекать.

Есть что-то, что вы хотели бы сказать людям, читающим эти строки?

Я чувствую, что хорошо знать свою страсть рано, особенно еще ребенком. Когда вы обнаружите свою страсть, вы можете работать в этом направлении. Родители не знают, как направлять детей, они так тяжело работают. Тогда школа берет это на себя, и вас фаршируют, как индейку. Ваша сущность задыхается, вы теряете свою собственную страсть. Трудно избежать коробки, в которую вас помещает школа, и эта коробка застrevает в вашем подсознании.

Я думаю, что требуется мужество, чтобы делать то, что вы хотите, потому что обычно за это не платят. У меня было так много унижения и драмы в моей жизни. Это заставило меня найти свою собственную внутреннюю правду. Если будет достаточно времени, я могу открыть мою собственную вселенную - ту, что подходит мне.

Участник Семинара Входит в Состояние Внутреннего Покоя, Исцеляя Проблему при Помощи WHN

Дженни Хигель посетила тренинг по Исцелению от всего сердца (WHN) несколько лет назад. Используя процесс WHN, она исцелила проблему, в результате чего вошла в относительно постоянное пиковое состояние. Сначала она была довольно обеспокоена, так как не могла чувствовать прошлые травмы, чтобы работать с ними во время практических сессий WHN, но с облегчением узнала, что это было нормально для состояния, в которое она только что вошла. С тех пор прошло порядка двух лет, и ее состояние остается без изменений.

«Благодарю, Мэри,

... Я разговаривала со своими друзьями после моего Курса Чудес о моей вновь обретенной «свободе» и прекрасной жизни, любви и т.д. Я описала, как я получила это, и то, что мы создаем нашу собственную игру жизни – из семинара Пэм по Радикальному Прощению. Ближе к концу нашего обеда нижняя часть моей спины начала болеть. (У меня возникают периодические интенсивные боли в спине примерно каждые 3 месяца или около того с апреля прошлого года). Я планировала пойти на концерт Indigo Girls тем вечером и отчаянно нуждалась в том, чтобы боль ушла. Я позвонила Аллану, чтобы сделать исцеление при помощи Рейки, и когда он начал, я заплакала. Я сделала WHN, EFT и проработала некоторые травмы, но моя спина все еще болела. Я пошла на концерт и встретилась с группой WHN на следующий день, и мы с Алланом поработали с WHN, но боль не уходила.

Я не вижу образы, но я в состоянии чувствовать и двигаться через мысли и чувства различных травм. Та, над которой я работала, оказалась связана с болью во время рождения. Странно, что я легко могу получить доступ к эмоции. Памела отметила, что я вхожу в различные пиковые состояния. Я не уверена, из какого состояния я работала в этом случае.

Кроме того, Аллан хотел, чтобы я сказала вам, что мое расстройство дефицита внимания, судя по всему, ушло, я могу сконцентрироваться на работе даже, если вокруг шумно (офисный ад). Меня не раздражает шум, как раньше. Я недавно играла на рояле и была в состоянии читать ноты и играть и даже наслаждаться игрой (это звучало красиво). Это был так муторно, когда я брала уроки. Я могу выполнять свои задачи на работе спокойно и терпеливо. Я до сих пор кусаю кутикулы, но не до крови, как на семинаре.

Спасибо,

Дженни

(Через несколько дней ...)

Благодарю, Мэри,

Я не знаю, что случилось с расстройством дефицита внимания. Оно вызывало у меня столько беспокойства. Теперь я не испытываю сильного страха, гнева или печали, если только не иду «туда» при помощи WHN.

Я пошла с друзьями на обед, где один человек вербально атаковал другого. В прошлом я бы съежилась и попыталась сгладить ситуацию. Теперь я не чувствую себя ответственной, я просто смотрела на них и понимала, что они оба испытывают боль, и я чувствовала к ним любовь.

Я с трудом могу вспомнить, какой я была 3 недели назад. Это состояние настолько освобождает. Я буду наблюдать за "пережевыванием" эмоций и сообщу о том, что происходит.

Света и любви,

Дженни»

Состояние Пустоты и Внутреннего Света, Дляющееся Всю Жизнь

Сюзанне 22 года, она находится в состояниях Пустоты и Внутреннего Света с момента рождения. Это целевое состояние процесса из Главы 8 и наиболее простое состояние из Книги 2. Вполне возможно, что у нее также есть другие состояния. С нашей точки зрения, она исключительно хорошо сбалансированный, радостный человек, который живет жизнью, которая извне может быть охарактеризована только как волшебная. Ее креативность, чувство служения, благодати и способности манифестировать свои желания – все это нужно увидеть, чтобы поверить в это. Она отмечает, что редко, если вообще когда-либо, испытывает боль или травмы, даже такие незначительные, как порез бумагой.

Ее рассказ о том, как она ощущает жизнь, особенно важен, поскольку он показывает, как развивается личность человека, имея это состояние в качестве своей основы. Поскольку это состояние встречается относительно редко, этот отчет особенно необычен. Большинство данных, которые мы имеем, получены от людей, которые приобрели состояние в какой-то момент жизни – после нашего семинара или с помощью других средств.

В частности, мы спросили ее, какие потенциальные недостатки могли бы быть в обладании таким исключительным состоянием, так чтобы люди, которые размышляют о получении этого состояния, сами могли судить о воздействии, которое оно может оказывать на их жизнь. Мне было любопытно, каково для нее было жить в мире, наполненном людьми в среднем сознании, например, легко ли найти партнера для любящих отношений, и так далее.

Она любезно согласилась описать свой повседневный опыт ниже:

Опыт тела

Что касается моего опыта тела в целом... когда я сижу и просто ощущаю тишину моего тела... есть свет... и есть пустота или огромное пространство... в зависимости от того, как кто-то стал бы интерпретировать мой опыт...

Физическое здоровье

Мое здоровье в порядке... мое тело физически сильное... моя иммунная система удивительно сильная (даже на фоне непрерывных путешествий по странам третьего мира я поддерживаю хорошее здоровье)... и я красивая ...

У меня было очень мало повреждений, болезней или боли – у меня были инфекции уха в возрасте от 2-6 лет (от 3 до 5 раз в год). Я помню несколько типичных повреждений: содранные колени, порезы и удары в детском возрасте... и у меня был острый фарингит в возрасте от 7-14 лет (2-3 раза в год)... это было болезненно некоторое время, но быстро проходило. Я чувствую, что я реагирую на боль довольно мягко... и я в действительности наслаждалась замороженными фруктовыми леденцами и специальным лечением, которое я получала во время тех моментов... кроме этого... я, вероятно, простужалась раз в 3 года, может быть... и это все.

Суждения

Мне нравится думать, что моя внутренняя сущность такая же, как и у души, находящейся рядом. Я не считаю себя отличающейся от других. Я часто не знаю, есть ли у других суждения обо мне. Я считаю, что есть только несколько человек, которые бы могли быть в конфронтации со мной. Когда кто-то общается, я люблю путешествовать в их размышления. Я люблю, когда со мной хотят поделиться чем-то, способствующим росту... У меня очень мало суждений о других.

Проблемы

Я люблю вызовы... Проблемы предлагают мне момент, раскрывающий то, что было скрыто. Я наслаждаюсь ростом, который я испытываю, подвергаясь вызову. Я часто чувствую себя более красивой и сияющей после столкновения с собой и получения возможности углубиться в реальность... Лично у меня было мало вызовов в моей жизни. Проблемы, которые появляются, кажутся такими конечными по сравнению с бесконечными благословениями этой жизни.

Материальные аспекты

Я люблю материальные аспекты жизни... У меня есть все и ничего. Материальные видения, которые появляются в моем сознании, кажется, волшебным образом затем появляются в физической реальности. На данный момент, то, что у меня есть, минимально. Мои материальные желания чудесным образом появляются на забавном сказочном блюде прямо

передо мной, если я готова к манифестации конкретного видения. Я чувствую, что материальные аспекты жизни появляются как часть естественного развития...

Деньги

Я люблю деньги ... Опять же, у меня есть все и ничего в этом аспекте моей жизни. В финансовом плане деньги приходят в нужное время и выполняют свое предназначение в настоящем. Я сохраняю финансовый баланс и приоритеты, когда трачу деньги. Я, как правило, не инвестирую во что-то новое, пока не станет понятно, что это принесет больший денежный доход. Я наслаждаюсь и чувствую, что заслуживаю денежного изобилия, которое доступно для меня в этой жизни...

Работа

Я люблю работу. Я не знаю, моя работа приходит ко мне, или я прихожу к своей работе. Это, кажется, происходит одновременно. Я просто душа, шагающая вперед, когда я готова для работы, а работа готова для меня. Моя работа, кажется, выполняет роль того звена, которое отсутствует у других и отвечает за то, чтобы манифестиовать свои личные видения. Я часто делаю так, что вещи происходят... и происходят приятным способом. У меня есть разный опыт работы... его аспекты: творчество, духовность или гостеприимство. Мой образ жизни и есть моя работа. Творческая работа, которая приносит денежную выгоду, кажется крохотной по сравнению с большой работой, которая происходит каждый момент этой жизни...

Недостатки состояния, в котором я нахожусь

Итак... недостаток такого способа жизни... это не недостаток для меня... в то время как другие могут чувствовать отсутствие связи со мной... Я чувствую связь с ними... в то время как другие имеют свои собственные путешествия в опыт (который может быть вредным или негативным в чьих-то глазах)... я не чувствую замешательства по поводу их способа бытия. Я верю, что то, что они испытывают – это то, что они должны испытывать... и что опыт действителен для всего... внешнее впечатление и суждения могут быть обманчивыми. Я чувствую, что происходит что-то намного большее... и мы все должны совершить полное путешествие для того, чтобы полностью прийти к нашим осмыслениям.

Я чувствую, что я становлюсь, как все остальные, в тот момент, когда я начинаю думать, что я другая...

Получение Состояния Пустоты и Пиковых Способностей, Используя Процесс из Книги 2

Памела Блэк принимала участие в нашем семинаре несколько лет назад. Она прошла через процесс получения состояния Пустоты, описанный в Книге 2 и имела значительные изменения в состоянии сознания и способности осознавать. Хотя некоторые из изменений, связанные со способностями, которые мы не рассматривали в качестве цели, через какое-то время исчезли, в то время как другие остались, что справедливо на момент написания книги по прошествии нескольких лет. (Мы объяснили, почему это иногда происходит при достижении пиковых состояний через исцеление травм в Главе 9.) Она также обнаружила, что может вернуть состояние обратно по своему желанию, если она исчезло.

Одна из важных причин для приобретения состояния Пустоты в том, что оно резко усиливает способность быстро и без особых усилий исцелять травматический материал. Памела дает некоторые примеры исцеления, которое человеку в среднем сознании было бы не под силу, или в лучшем случае он справился бы с этим с большим трудом.

Ниже приводятся копии писем, отправленных тогда доктору Мэри Пеллисер наряду с некоторыми последующими материалами.

«Привет, ребята,

Небольшая обратная связь о моих последних 24 часах и попытках привыкнуть к этой новой ситуации. Мэри, в ответ на ваш вопрос - да, я рассеяна в пространстве. Я не остаюсь в своем теле, я распространена довольно далеко на разные расстояния (в пределах размеров дома и до Марса), и я могу менять это по своему желанию, когда переключаю свое внимание, но я думаю, что преимущественно я остаюсь в пределах размеров дома, если я не задумываюсь об этом.

Что касается кожи, иногда я чувствую ее больше, чем другие, но это, кажется, не связано с диффузностью. Диффузность ощущается постоянно, но пустоту и отсутствие кожи я чувствую частично, и теперь, когда я думаю об этом, я собираюсь поиграть с тем, приходят/уходят ли эти ощущения одновременно (связаны ли они друг с другом).

По дороге домой я 'почувствовала' живую энергию дорожного покрытия отдельно от энергии разделительной полосы или обочины. Экспериментировала с прогнозированием (зондируя дорожное покрытие), в какую сторону повернет дорога в следующий раз - влево или вправо. Удивительно, что я сделала это более 40 раз и ошиблась всего 3 раза. Во всех 3 случаях я очень старалась сосредоточиться, чтобы сфокусироваться, ощутить дорожное покрытие, а когда я отпускала и подходила к этому более легкомысленно или забывала до момента проверки, у меня было 100-процентное попадание.

Также находясь за рулем, я входила и выходила из состояния Пустоты, но очень хорошо осознавала другие машины, чувствовала их в своем поле, ощущала, когда кто-то был невнимателен и делал резкие, опасные движения. Но не потому что я чувствовала других водителей, как я ожидала. Это было больше зондированием энергетического поля и ощущением резкого движения в нем, как будто большой объект перемещался через него, управляемый негармоничной энергией (намерением водителя или небрежностью, или чем-то еще).

Очень странно. Это заставляет меня понять, что планета должна ощущать, когда мы невнимательны или сердиты, или небрежны.

Ощущала дорожное покрытие, вдавливала машину в него (потому что я езжу очень быстро и люблю ощущение сильного сцепления). Ощущала почти полную Луну и удивительные облака в этом большом, большом и ярком небе (определенное состояние Большого Неба). Я могла протянуть руку и почувствовать нечеткие верхушки деревьев. Когда я ехала по Атланте вдоль моих любимых улиц я могла чувствовать (слышать?), как деревья приветствуют меня дома - они определенно знают меня! - и это было так прекрасно и неожиданно, что я чуть не расплакалась от радости. Я ехала очень медленно и наслаждалась купанием в лунном свете. Я также знала о маленьких существах в подлеске.

Дома прочитала письмо от знакомого, которое могло рассматриваться как довольно негативное. Отреагировала на 3 балла (это было дней 8 или неделю назад - он не позволил мне поцеловать его, можете себе представить?? - но я работала с этим в минувшие выходные), поэтому я все еще ощущала СПЛ (спокойствие, покой, легкость) по отношению к этому моменту. Я сделала стандартный ТАТ, затем перешла к роду (используя «колоду карт» и свое состояние Пустоты) и снизила до 0,5 баллов (это не 0, конечно, но было уже 4 утра, а мне довелось побывать в Крестовых походах). Спала 4 часа, проснулась, чувствуя себя прекрасно, вернулась к WHN, чтобы закончить, вошла в состояние яйцеклетки непосредственно перед зачатием, проработала вот это: «О, Боже, у меня только 24 часа, быстрее, быстрее», потом спонтанно попала в предзачатие в состояние маленькой частицы с приглушенным чувством страха (по-прежнему ощущаю СПЛ: спокойствие, покой, легкость, подо всем этим). Работала с «маленькой частицей», окружив ее (в то время как я была также в ней – это как окружить саму себя) и индуцировала состояние Пустоты, а затем начала расти, пока не оказалась в Бесконечности, безусловно, восстановила полное состояние Пустоты у себя, такое же сильное как после окончания упражнения, когда я отправилась на Марс. Решила проверить, есть ли разница во внутренней светимости - я не только закрыла глаза и прикрыла их руками, но повернулась лицом в подушку, чтобы быть уверенной, но проявляла осторожность, чтобы не давить на глаза, так как давление изменяет светимость. Заметила, что если я даю себе времени, скажем 5 минут вместо 30 секунд - светимость на самом деле становится немного ярче под опущенными веками. Я думаю, что колебалась около уровня 5-6, но потом поднялась на ступеньку выше, в настоящее время 6-7. Шкала светимости – это сложно для меня; я думаю, что у всех нас есть различные представления о том, как это оценивать, поэтому я хочу взять фотографическую шкалу серого цвета и отправить вам, так чтобы вы могли показать мне ваше представление о том, как выглядит 7 баллов или 10, или 3. Я буду продолжать проверять, но я думаю, что надо ждать подольше, это дает более точный результат, чем просто быстрая попытка оценки.

У меня запланирована встреча с окулистом в понедельник, и я дам вам знать. Я проснулась сегодня утром и запаниковала на мгновение, что спала в линзах – я видела не очень отчетливо, но гораздо отчетливее, чем раньше без линз. Но когда я надела свои мощные линзы, я видела также отчетливо, так что я в замешательстве (и, вероятно, исцеляюсь).

(Следующий день - она смеется по поводу одного из самых распространенных последствий удаления оболочки: это сильное желание вычистить и выбросить старые вещи)

"Мэри, это действительно искаженная реальность.

Я вернулась домой вчера вечером, а сегодня утром после всего лишь 4 часов сна я принялась за уборку и я понимаю, что я напеваю.

Что еще меня ждет?
Памела

(Две недели спустя:)

"Обратная связь о моем состоянии Пустоты: я не уверена, что мне хорошо удается удерживать состояние Пустоты, и у меня появлялась и исчезала некоторая проницаемость (я немногого чувствую кожу, хотя я до сих пор рассеянна в пространстве), так как некоторые вещи вызывали у меня эмоции. Я знаю, что следующая травма поднимается для исцеления, и я очень благодарна, поскольку я хотела состояние, из которого я смогу продолжать делать настоящее очищение. И очень благодарна за то, что эмоции гораздо легче, чем это было бы еще неделю назад, и есть СПЛ (спокойствие, покой, легкость) в основе. Возможно, это то, что вы подразумеваете под «другими эмоциями» в пиковом состоянии, поэтому, вероятно, я действительно сохраняю пиковое состояние, в то время как исцеляю травму, и я вернусь в полное состояние, когда я решу сделать это.

Я также использовала ТАТ еще раз, чтобы вернуться назад во времени по роду (это как листать книжку с картинками или перебирать колоду карт), а также использовала технику видения образов и затем заполнения их светом и быстро решила таким образом несколько проблем.

Последняя часть в качестве обратной связи для вас и Мэри - сделайте какой-то раздаточный материал по состояниям и тому, что можно от них ожидать, для тех из нас, кто стремится к ним, а затем сталкивается со всякими неожиданностями. Это может помочь, и вам не придется отвечать на шесть миллионов отдельных вопросов.

Я не удерживаю все мои состояния полностью или постоянно, но все сильно изменилось, и в то же время я чувствую, что это следующий логический шаг оттуда, где я была. Искренне благодарю вас, словами это трудно выразить.

Самый большой эпизод исцеления во время семинара был связан со страхом/безопасностью; я знаю, что предстоит еще много работы (я думаю много травм связано со страхом), но разница между сегодняшним состоянием и прошлым ОГРОМНА. Не то, чтобы я жила со страхом каждый день или чувствовала страх часто, но была настороженность по отношению к жизни и границам, чего я не чувствую больше. И радость, которая появлялась все чаще, теперь есть всегда. Прошло две недели, и я все еще чувствую благодарность, которая невыразима словами, за вашу работу.

Памела».

Состояние Пустоты и Расширенное Сознание После Индивидуальной Работы

Дэвид Бернет является волонтером, живущим в восточной части США. Он уже входил в состояние Внутреннего Света до некоторой степени и также с помощью доктора Пеллисер вошел в состояние Пустоты с использованием регрессивного процесса из Главы 8. Я думаю, что вам будет интересен этот сокращенный вариант его письма.

«Возраст 14 или 15 - свет и яркость в течение нескольких недель.

Я изучал книги Алана Уоттса и пытался узнать, как развить фотографическую память. Я хотел уметь делать ментальные "снимки" того, что я видел, и затем по прошествии времени видеть их точные дубликаты. Научиться замечать и помнить все больше и больше деталей при помощи все более широкого поля осознанности.

Вдруг все стало очень ярким и очень легким. Мои ментальные способности, казалось, скачкообразно улучшились. Ментальное фотографирование и вспоминание стало легким для меня. Также стало легко учиться в школе. Была связь со всем вокруг... это даже больше напоминало, как если бы поле моей осознанности сместилось, и все находилось внутри него. Я мог легко вспомнить все, что мне нужно было вспомнить.

У меня было сильное чувство - это немного трудно передать словами - что ключ в том, чтобы не говорить «нет», что позволяет произойти «да». Т.е. не реагировать посредством эго/реактивного ума... а просто позволять вещам БЫТЬ.

Жизнь была яркой, легкой, радостной... и таким же был я.

Это продолжалось в течение пары недель, а затем начало стираться и улетучиваться.

(Некоторый материал опущен. Отчет написан в 2003 году.) С помощью Мэри (Пеллисер) я получил возможность оценить состояние Пустоты и испытать его в той или иной

степени. Прорыв произошел, если я правильно помню, после исцеления трансгенерационной травмы, что, по-видимому, является классическим случаем.

Мое ощущение тела теперь часто (может быть даже, как правило) продлено за пределы физического тела и моей кожи. Мне довольно легко, легче, чем раньше, расширяться еще больше. Я могу часто принимать внутрь моего «пространства» других людей и обстоятельства с разной степенью интуитивного знания... и иногда делания... что похоже на соединение с ними.

С наилучшими пожеланиями,
Дэвид Бернетт

Приобретение Состояния Целостности при Помощи Ребефинга

Неми Нат является австралийским ребефером, чья история ниже рассказывает о ее открытии того, что вызывает состояние Целостности. Ее история взята из статьи, посвященной травме плаценты, статью можно найти на ее веб-сайте www.breathconnection.com.au. Я благодарю г-жу Нат за разрешение использовать ее работу.

Абсолютная Целостность: Личная История

В первый раз я столкнулась с травмой плаценты во время моей самой первой сессии ребефинга, которая случилась после моего рождения. Я увидела что-то, брошенное в белое эмалированное ведро, я не знала в точности, что это. Я задалась вопросом, было ли это плацентой, но так как я чувствовала свою близость к этому «чему-то», и боль от его удара о ведро была настолько огромной, что я решила, что это мертвый близнец, который был извлечен без лишних упоминаний.

Ведро появлялось еще много раз в более поздних сессиях, и каждый раз это вызывало такое же количество боли разделения, которая оставалась неисцеленной. Я часто размышляла, могло ли это быть плацентой, но отказалась от этой мысли, потому что я считала, что плацента была частью матери, например, в Германии ее называют *Mutterkuchen* (материнский пирог). Интенсивность чувства к этому «существу» в ведре подтвердила мое убеждение, что это должно быть больше, чем послед, который в 1947 году был не больше, чем остатками после родов, подлежащими удалению.

Симптомы Моей Травмы Плаценты

Примерно полдня после лекции Шивам Рачана, автора «Рождение лотоса» я размышляла, какими могли быть симптомы перерезания пуповины. Я была уверена, что у меня должны быть симптомы, потому что я знала, что моя пуповина была перерезана сразу же, и я поняла, что я должна быть приписывала эти симптомы чему-то еще. За эти часы хорошо знакомое чувство страха развились у меня в животе. Оно усилилось до такой степени, что я поняла, что должна найти тихое место, чтобы разобраться с этим опытом. Используя сознательное дыхание, я немедленно оказалась в утробе матери, чувствуя свою плаценту одним целым со мной. Я восстановила мою плаценту как часть себя, как внешний орган, у которого была очень особенная функция в процессе перехода из Вселенной через моего отца и через тело моей матери в мое самостоятельное существование... Я чувствовала себя целостной и завершенной, по-настоящему целостной, какой я никогда не чувствовала себя раньше... И я думала, что моя сессия была завершена.

Тем не менее, чувство страха вернулось в течение нескольких минут, на этот раз чуть правее от того места, где оно появилось в первый раз. Когда я позволила моему целостному сознанию соскользнуть туда, я осознала две свои части. Одна из них была той мной, с кем я обычно себя отождествляла, а другая была немного меньше меня, и с ней я тоже иногда отождествляла себя, но

никогда не осознавала ее отделенность так же отчетливо, как сейчас. Я была в состоянии легко скользить от одной к другой. Меньшая, казалось, не была воплощена, и она как будто спала. Большая часть соответствовала моему обычному бодрствующему состоянию.

Плацента Também Имеет Чувства

Я заметила, что вернувшееся чувство страха пришло от меньшей части и решила остаться там, чтобы в полной мере прочувствовать его. Я обнаружила, что моя плацента боялась. Это чувство страха отличалось от ощущения страха в какой-либо части моего тела. Это трудно описать. Это как будто моя плацента была отдельным существом со своим собственным интеллектом (как, например, раньше я думала, что это был мой близнец) и имела свои чувства, отдельные от чувств ребенка. Она имела свою собственную травму отделения от меня. Я также

заметила, что это чувство страха располагалось в двух разных местах в моем животе, как я описала выше.

Рождение эфирного тела

Теперь я вспомнила части лекции Рачана о функции плаценты. После того как пуповина полностью высохла и через несколько дней после рождения... эфирное тело младенца окружает плаценту гораздо дольше, чем происходит физическая передача между плацентой и ребенком, и что эфирная передача также прерывается и остается незавершенной, когда пуповина перерезается до ее естественного разъединения с пупком. Эфирное тело, невидимое для глаз, является одной из основных наших частей, как, например, атмосфера Земли является частью Земли. Я чувствовала, что до сих пор имела две отдельных части моего эфирного тела здесь, в настоящем, как результат раннего перерезания пуповины. Одна из них была внутри другой, как маленький шарик внутри большого, и теперь моей задачей было их слияние в одно целое.

Слияние Моих Эфирного и Физического Тел

Эта часть сессии заняла много времени, прошло больше часа прежде, чем я смогла встать. Я держала в руках небольшую мягкую подушку для того, чтобы легче было почувствовать меньшую часть. Я послала молитву, чтобы слияние произошло, и это началось. Ощущения от этого процесса были довольно физическими. Тепло, возникшее в животе, распространилось до моей шеи. Обе части меня должны были отказаться от своей отдельной идентичности. Я разговаривала с меньшей частью и подбадривала ее тем, что потом она станет больше, намного больше, и я подбадривала себя таким же образом. Это было полное любви божественное растворение во Мне, в моем настоящем Я, я занималась любовью с собой.

Были и очень смешные моменты также. У меня было ощущение, что моя голова торчит над двумя пузырьками, занятыми процессом слияния. Время от времени моя голова соскальзывала в эту пузырковую алхимию, и процесс останавливался до тех пор, пока моя голова не оказывалась вновь над «водой». Это ощущение «головы над водой» по-прежнему со мной сегодня, когда я пишу эту статью. Это помогло мне продолжить процесс слияния, который продолжался даже после того, как я встала, закончив сессию.

Чему я научилась

Последствия сессии продолжают прогрессировать (сейчас, когда я пишу эту статью, прошло три месяца с того момента). Каждый день я замечаю, что мое восприятие реальности отличается, я воспринимаю то, что меня окружает, и себя из моего Целостного Я. Это невозможно описать тому, кто не прошел через процесс воссоединения плаценты. Мы называем целостным нечто, не являющееся таковым, поэтому в нашем языке нет слова, лучшего, чем «целостный». Я назову это «абсолютно целостный». Это другое состояние, которое отличается от того, что было раньше. Энергия моего тела ощущается более четкой, выровненной и менее хаотичной, как будто я заменила несколько предметов мебели одним, который с успехом заменяет все другие. Я испытываю постоянную радость, мое сердце чувствует тепло, и я люблю себя. Я считаю, что это состояние космической радости, которое в восточной философии считается нашим естественным состоянием бытия. Сейчас, через год после того опыта, эта пуповина, ведущая к моей радости, по-прежнему в целостности, даже в напряженных и эмоциональных ситуациях. У меня есть некоторая горечь по поводу того, что я упустила, и что упускают другие люди, которые еще не стали абсолютно целостными.

Как ребефер/тренер я получила новую способность видеть настоящую причину травмы разделенности и брошенности, восходящую к перерезанию пуповины, и то, как последствия этого проходят через все, что мы делаем, и влияют на нашу способность устанавливать связи. Отпустить плаценту естественным образом, значит, научиться заканчивать, уходить, научиться завершать в целостности и двигаться дальше. Речь идет о знании, когда уходить и когда начинать что-то новое. Это о том, как быть наполненным чувствами и приходить к любимому в целостности, и о независимости отдавания себя с наполненным сердцем.

Спонтанное Устранение Кожной Границы и Подключение к Творцу

Ниже приводится стенограмма разговора с Кейт Соренсен о ее опыте слияния в колонну белого света, встречи с Творцом и потери кожной границы. Все это произошло в возрасте 22 лет. (Эти состояния рассматриваются в Книге 2.) Она ярко описывает свой опыт: то, как это произошло, и как ощущаются состояния впоследствии. Хотя Кейт вернулась в обычное повседневное сознание через несколько недель, мы включили эту стенограмму, потому что она достаточно хорошо иллюстрирует состояния.

Мы также включили этот отчет и по другой причине. История Кейт иллюстрирует одну из проблем, связанную с приобретением основных пиковых состояний - что произойдет, если вы по какой-то причине его потеряете? Люди, которые теряют пиковое состояние, особенно одно из основных, понимают, что они потеряли, и часто описывают это как "упасть с небес, быть изгнанным из рая". Они борются иногда в отчаянии и безнадежности, пытаясь восстановить то, что они потеряли. В случае Кейт, она пыталась вернуться к состоянию на протяжении более двадцати лет, добиваясь только спорадического успеха. Этот поиск определил большую часть ее жизни и ее выбор работы, и ее деятельность. Она основатель Услуг по Облегчению Травматического Оыта, директор Ассоциации Редакции Травматических Инцидентов и организатор первых конференций по энергетической психологии.

«Я отправилась в Майами из Сарасоты, чтобы посетить вечернюю программу женских суфийских практик. Это включало повторение имен Бога и других вещей на арабском языке (много гласных звуков, которые резонируют с различными чакрами) и более высоко, чем я привыкла. Мы также сделали некоторые визуализации и медитации - я помню одну незнакомую мне, которая была ориентирована на Марию, мать Иисуса. За два предыдущие месяца я упала и ударила головой на хайве, затем пережила два приступа пневмонии и сделала быстрое очищение, как часть лечения. На следующий день после посещения женской группы я чувствовала себя обессиленной, так что я осталась в одиночестве и ела очень мало. Днем я легла, чтобы отдохнуть, и задремала, перемещаясь через сны, которые я сейчас не помню. Затем я оказалась в сероватом кубическом пространстве. Мой отец тихо стоял впереди чуть слева, а мама стояла впереди и чуть справа. Моя мать говорила без остановки. По существу, она описывала все ее убеждения, которых она придерживалась, она излагала их мне: "Это реальность, и вы просто должны принять это, вот и все. Я говорю вам, как есть, все это знают, и вы должны принять это тоже". По мере того как я слушала и слушала это, я начала чувствовать себя отягощенной. Моя голова склонилась вперед, и я ощущала, что становлюсь все тяжелее и тяжелее. Мое сознание становилось более приглушенным и тусклым, по мере того как я воспринимала то, что она давала мне. Затем я каким-то образом нашла силы, чтобы стоять прямо. Я посмотрела маме в глаза и сказала «НЕТ». «НЕТ» не было особенно громким, но оно ощущалось огромным, осозаемым, мощным, исходящим, судя по всему, из моего горла/области сердца. Оно направилось от меня к моей матери. Когда оно достигло ее, мама замерла. Я начала чувствовать себя виноватой, думая: "Я не должна была так говорить с моей матерью. Что, если я сделала ей больно, что, если я убила ее?" Но прежде, чем чувство вины успело зайти слишком далеко, я почувствовала энергетические вибрации, прилив энергии, поднимающейся через мои ноги. Она двигалась через мои ноги, через мое тело и из верхней части моей головы.

Когда энергия взорвалась вверху, мое сознание поднялось вместе с ней из верхней части моей головы. Я посмотрела вниз на происходящую сцену и увидела свое тело со скрещенными на груди руками, наклонившееся вперед. Я на мгновение задумалась: "Мне бы лучше остаться там и позаботиться о своем теле, ведь оно может упасть". Потом я подумала: "Я позволю моим родителям заботиться о нем, им нравится делать такие вещи". На этом я почувствовала освобождение и унеслась вверх в белом свете, продолжающем тот же взрыв энергии, и сцена исчезла.

Все, что я осознавала, было пылающим столбом белого света, который двигался вверх и вниз одновременно. Оглядываясь назад, я могу сказать, что это ощущалось как имеющее связь со сферой Творца. Гудящая колонна была как явление, связанное с Богом. Я бы не могла точно сказать, что это был Бог, но, вероятно, из того, что я как человеческое существо, могла испытать, это было ближе всего к Богу.

Наряду с белым светом был ужасный, ревущий, гудящий звук, который, казалось, двигался внутрь со всех сторон вокруг меня. Когда он достиг центра, громовой голос сказал всего три слова: "ВЕЧЕН ТОЛЬКО БОГ". Затем все это переместилось куда-то, для чего я бы никогда не нашла слова, может быть, я вошла в поле легкости и ясности, я не уверена.

В конце концов, я осознала свое тело в комнате в Майами, и я открыла глаза. Все было по-другому: ярче, тихо, ясно, очень красочно и красиво. Я чувствовала себя очень, очень хорошо, было чувство спокойствия и радости. Мое тело ощущало, как будто у него не было плотности, не было никаких препятствий внутри, никакого барьера на моей коже, все чувствовалось единым с потоком энергии. Мои эмоции поднимались и свободно текли, ни к чему не присоединяясь. Через некоторое время люди вернулись в дом, и я замечала области, где текла энергия, области турбулентности, другие места, где она застряла. Мое ощущение всего этого было более кинестетическим, чем визуальным, но очень ясным. Я чувствовала, что могу ощутить намерения каждого непосредственно, я могла ощущать энергию, как бы заглядывая за

декорации, видя уровень, где находились истинные намерения. Иногда эти намерения были выровнены с тем, что говорили и делали люди, в других случаях намерения отличались от того, что люди проецировали вовне. Там, где люди пытались сделать две вещи сразу, я могла сказать несколько слов для разрешения конфликта, и конфликт разрешался, или я могла своим намерением предотвратить его. Просто перемещая свое тело, я могла переместить всю энергию в ситуацию.

Во время этого состояния я знала в некоторой степени, что произойдет в будущем, я знала, что люди хотели сказать перед тем, как они сделали это, знала, когда кто-то собирался появиться. Я чувствовала, что мое восприятие расширилось, я могла чувствовать вещи через стены, для меня не действовали обычные ограничения видимости и звука. Я чувствовала себя гораздо более настоящей, чем обычно. Я быстро привыкла к этому и ощущала благодать. Кожной границы по-прежнему не было. Я была счастлива, ощущая связь со своим телом, я чувствовала свет, мое тело было формой в энергетическом поле всего мира, как видимого, так и того, который можно было бы назвать миром тонких энергий.

Это состояние длилось в течение 2 или 3 недель, на протяжении которых я имела много удивительных приключений. Маленькие чудеса происходили часто. Я решила бросить школу, я удивительно хорошо провела время с моими родителями на Рождество, они вели себя совершенно иначе, чем обычно. В конечном итоге я очутилась во Флориде с двумя своими бывшими парнями, действительно замечательными, с которыми я хотела оставаться в дружеских отношениях, но не более. Они были возмущены мною и друг другом, и я чувствовала себя очень виноватой. Я помню, как я смотрела на их недовольные лица и теряла легкость, как воздушный шар, спускающийся вниз. Со всеми моими представлениями о сексе и о том, чтобы быть тем, кем другие люди хотели меня видеть, я была очень смущена. Я действительно чувствовала, что застяла. Я не только потеряла свет, но я чувствовала себя действительно несчастной. У меня было ощущение, что я снова надела оболочку, туман, хотя я изо всех сил сопротивлялась этому. Я предполагаю, что это было связано с комбинацией более ранних проблем, которые активировались, и моих собственных суждений о себе. Я снова согласилась с реальностью моей матери: "Да, я не так уж хороша, я маленькая, я все испортила, я не могу справиться, посмотрите, что я натворила". У меня не было навыков для разрешения проблем в отношениях на том неразрешимом уровне, где люди желают разных вещей, которые просто несовместимы.

Вероятно, это не было простой случайностью, случившись после пяти месяцев добросовестных ежедневных духовных практик, которые включали в себя йогу, осознанное дыхание и воспевание имен Бога на арабском, во время которого гласные звуки вибрируют в сердце, горле, «третьем глазе» и коронной чакре».

Заключение

Эта Глава только передает вкус того разнообразия впечатлений и состояний, с которыми мы сталкивались на протяжении многих лет нашей работы. Хотя изменения в некоторых случаях приводили к очень новому и резко отличающемуся от обычного опыта, ни один человек не был готов отказаться от того, кем он стал. Мы надеемся, что это послужит вдохновением для вашей собственной надежды на лучшую и более наполненную жизнь.

Вы можете найти больше историй о пиковых переживаниях и состояниях, а также полезную библиографическую подборку на веб-сайте Реи Уайт «Сеть Исключительного Человеческого Опыта» www.ehe.org.

Приложение А

Перечень Пиковых Состояний и Вероятность Их Возникновения

Количество Состояний

Мы считаем, что есть по крайней мере 17 крупных состояний, а также множество подсостояний и комбинированные состояния. Намного больше работы должно быть проделано в этой области, так как часто бывает очень трудно понять, находится ли человек в каком-то уникальном состоянии или это комбинация состояний (к сожалению, они не сопровождаются субтитрами). Список, приведенный ниже, является *преварительным*, и мы уверены, что содержит ошибки. Кроме того, мы должны проделать еще очень много работы, чтобы идентифицировать ключевые события развития для каждого из состояний. Это займет нас еще на пару лет... Многие из состояний в этом списке рассматриваются в Книге 2, но они включены в эту книгу, чтобы позволить заинтересованным читателям ощутить диапазон состояний, от которых мы изолированы. На данный момент мы выделили следующие основные группы состояний:

- Состояния тройственного ума и степени его слияния.
- Подключение к Творцу (плоскость светящегося самосознания).
- Состояния границ тела.
- Подключение к Пустоте.
- Подключение к Гайе, Планетарному Сознанию/Творческому Принципу.
- Подключение к Шаманической Сфере и Священному.
- Состояния внутренней и внешней осознанности.
- Состояния добро/зло.
- Различные виды внутренних легких состояний.
- Разные состояния.

Соглашение об Используемых Названиях

(Обратите внимание, что к моменту написания Книги 2 некоторые названия претерпели изменения.)

Как мы уже упоминали во введении, давать названия состояниям было трудно. Если состояние уже имеет хорошо известное имя, мы старались использовать его, как, например, «Путь красоты». Мы понимаем, что если наше определение не совпадает в точности с определением других людей, то это может привести к проблемам, но в будущем мы ожидаем, что названия и определения стабилизируются, так как все больше людей работает с пиковыми состояниями. Примером потенциально спорного названия может служить состояние Сознания Христа. Для других состояний мы попытались использовать наиболее примечательные характеристики в качестве названий. Некоторые из них имеют различные характеристики для мужчин и женщин, и в этом случае мы произвольно выбрали мужскую версию, как, например, с состоянием «Базовое счастье».

При описании состояния, включающего в себя два других состояния, мы просто комбинируем их названия вместе, ставя первым наименование состояния тройственного ума (если возможно) и называем это комбинированным состоянием. Если комбинированное состояние уже имеет хорошо известное название, мы использовали его. Обратите внимание, что некоторые состояния в сочетании дают качества, которыми по отдельности не обладают. Мы называем это синергическим состоянием. Например, Путь Красоты является синергическим состоянием, которое уже имеет хорошо известное имя, и характеризуется качеством "наполненности жизнью", которого нет у отдельных состояний.

Оценка Вероятности Возникновения Состояний

В краткий описательный список пиковых состояний, приведенный ниже, мы включили оценку вероятности их возникновения в общей популяции, также как вероятность того, сколько людей испытывали состояние в достаточной степени, чтобы иметь о нем сознательные воспоминания. Данные базируются на основе выборок среди белокожего населения Северной Америки. К сожалению, эти оценки могут быть в высшей степени неточными из-за проблем с измерениями и крошечными размерами выборки (используемые нами методы измерения рассмотрены в Книге 2), но мы включили их, чтобы дать людям почувствовать их относительную редкость. Я не удивлюсь, если окажется, что оценки завышены в 10, а то и 100 раз, особенно для редких состояний! Мы подозреваем, что, во всяком случае, наши оценки могут быть чрезмерно оптимистичными, т.е. в действительности количество людей, имеющих состояния, меньше, чем это указано ниже. Еще одна проблема с этими оценками в том, что некоторые люди находятся в состоянии только частично.

Эти соображения приводят к ряду вопросов, многие из которых разрешатся сами по мере дальнейшей работы и создания лучших инструментов измерения:

- Включаем ли мы людей, которые входят и выходят из состояния (т.е. вопрос о стабильности состояния), и если да, то какой процент времени в среднем они должны находиться в состоянии, чтобы быть включенными?
- Как быть с теми, кто находится в состоянии только частично?
- Как мы можем осуществить измерения, которые могут быть проверены и повторены независимыми исследователями?
- Если мы используем самоотчетность для определения процентов, как мы можем измерить полноту состояний с точки зрения их основных характеристик?
- Есть ли у нас четкий перечень основных характеристик для каждого состояния?

Как мы уже упоминали в Главе 4, оценка вероятности возникновения также может генерироваться теоретически на основе предположений, что любое событие развития будет сопровождаться достаточно значительной травмой, блокирующей пиковое состояние после рождения. В настоящее время мы не проводим никаких масштабных тестов для оценки вероятности того, что среднестатистический человек может пройти через то или иное событие развития, избежав травм. Тем не менее, мы предполагаем, что оценка этой вероятности возможна при помощи команд Гайи и оборудования, измеряющего кожно-гальваническую реакцию. С помощью этой информации может быть рассчитана общая оценка вероятности возникновения любого пикового состояния. Это может быть использовано в качестве кросс проверки фактических измерений вероятности возникновения состояний в общей популяции, а также может быть использовано для прогнозирования существования неизвестных травм стадий развития, если данные не будут совпадать в каком-то случае.

Еще одна проблема, с которой нам приходится сталкиваться, заключается в идентификации того, действительно ли человек испытал пиковое состояние или находится в нем. Проводя анкетирование, мы обнаружили, что люди, которые не были в определенном состоянии, указывают, что они обладают его характеристиками. Это происходит потому, что мы вынуждены использовать обычные английские слова, чтобы описать аспекты состояния - то, что опрашиваемые никогда не испытывали прежде и так неправильно переносят на знакомый им опыт. Эта проблема и методы измерения состояний, которые мы использовали, рассматриваются в Книге 2.

Потенциально гораздо более точным способом решить эту проблему является использование оборудования, работающего с биологической обратной связью. Глава 12 и Книга 2 раскрывают возможности этого подхода. Это даст нам объективную и воспроизводимую технику измерения и оценки, в которых мы сможем быть уверенными. В будущем мы надеемся получить в свое распоряжение гораздо более надежные и проверяемые методы измерений.

Дисфункциональные Состояния, Связанные с Тройственным Умом

Состояние Субсреднего Сознания

- Характеристики: Необычно много проблем в жизни, субнормальная жизнь.
- Причина: Умы тела и солнечного сплетения не взаимодействуют. Пиковые состояния отсутствуют.
- Комментарий: Встречается у психотерапевтических клиентов, а также у клиентов с проблемами в развитии.
- Частота: Не определена.

Состояния Отключания Ума:

Примечание: Мы решили назвать эти состояния исходя из причины их возникновения, а не на основе доминирующей характеристики. Существуют все возможные комбинации состояний отключения ума, здесь мы просто перечислили те, с которыми нам приходилось сталкиваться лично. Это дисфункциональные состояния, так как они сопровождаются потерей соответствующих умственных способностей, хотя человек в них и чувствует себя лучше, чем обычно.

Состояние Отключения Ума Головы

- Характеристики: Невозможность сформировать суждения или сделать выбор. Состояние сопровождается чувством умиротворенности и покоя, хотя присутствует фрустрация из-за неспособности делать выбор.
- Причина: Ум Головы отключен.
- Комментарий: Нам неизвестно какого-либо общепринятого названия состояния.
- Частота: Неизвестно.

Состояние Отключения «Голова – Сердце»

- Характеристики: Ощущение, что тело состоит из воздуха, не имеет границ. Однако нижняя часть живота ощущается "наполненной", как после плотной еды. Отсутствует способность испытывать эмоции или выносить суждения.
- Причина: Умы Головы и Сердца отключены.
- Комментарий: Также известно как состояние «Бесценная Жемчужина» из суфийской традиции.
- Частота: Неизвестно.

Состояние Самадхи (отключение «Сердца – Тела»)

- Характеристики: Всепоглощающее ощущение покоя, вечности и практически отсутствие потребности в кислороде или дыхании.
- Причина: Умы Сердца и Тела отключены.
- Комментарий: Вариант названия – Состояние отключения «Сердца - Тела».
- Частота: Редко.

Состояние отключения Ума Сердца

- Характеристики: Неспособность чувствовать эмоции. Восприятие других людей как просто объектов.
- Причина: Ум Сердца отключен.
- Комментарий: Вероятно, одна из основных причин социопатического поведения.
- Частота: Неизвестно.

Пиковые Состояния, Связанные с Тройственным Умом

Состояние Среднего Сознания

- Характеристики: Жизнь в страхе (часто страх неуловимый, слабый). Полностью подвержены влиянию эмоций других людей. Реактивность.
- Причина: Умы Тела и Солнечного сплетения соединены или, по крайней мере, взаимодействуют. Сознания Тройственного ума не взаимодействуют. Ум Будды обычно сливаются с умом Головы.
- Комментарий: Нет пиковых состояний любого рода.
- Частота: Очень часто.

Состояние Внутреннего Покоя

- Характеристики: Непрерывное ощущение покоя, даже когда присутствуют другие, в том числе болезненные эмоции. Прошлые травмы больше не имеют какого-либо заряда, ассоциирующегося с ними.
- Причина: Слияние Умов Головы и Сердца.
- Комментарий: Подсостояние Состояния Путь Красоты.
- Частота: Не определена.

Синергическое состояние Путь Красоты

- Характеристики: Спокойствие, умиротворенность и физическое ощущение легкости.
Прошлое не кажется травматическим, воспоминания без эмоций.
Ощущение наполненности жизнью внутри себя и в окружающем мире.
Все наделено красотой своего рода, даже мусор.

Духовные истины очевидны.
Нет снов.
Нет фонового чувства страха.
Жизнь полностью в настоящем.
Нет напряженности – как в детстве во время летних каникул.
Звуки пения птиц звучат более живо.
Не подвержены влиянию чужих эмоциональных переживаний.
Не подчиняются «экспертам» автоматически, отказываясь от собственного знания.
После обучения способны овладеть различными шаманскими приемами.
Безмолвный ум, то есть нет голосов или фонового шума.

- Причина: Комбинация состояния Внутреннего Покоя (слияние Головы и Сердца) с ограниченным подключением к Творцу. Формирует бессознательное решение сделать восприятие постоянно позитивным. Синергическое взаимодействие состояний-компонентов приводит к возникновению новых характеристик.
- Комментарий: Важное состояние для шаманизма, а также для физического и психического здоровья. Лучшим описанием этого состояния может быть выражение "наполненность жизнью", которое было использовано Харвиллом Хендриксом, но на данный момент мы выбираем более известное название «Путь Красоты». Состояние хорошо описано в книге Экхарта Толле «Сила момента сейчас».
- Частота: Согласно нашим оценкам это состояние, а также состояние Внутреннего Покоя присутствует у 8% людей относительно постоянно, еще 14% могут распознать его.

Состояние Базового Счастья

- Характеристики: Ощущение счастья лежит в основе всех других чувств. Оно существует одновременно даже с негативными чувствами, такими как печаль или гнев. У женщин преобладает чувство непрерывной любви, хотя ощущение счастья по-прежнему присутствует.
- Причина: Слияние умов Сердца и Тела.
- Комментарий: Не устраняет ощущение травматичности прошлого.
- Частота: По нашим оценкам 9% имеют это состояние относительно постоянно, еще 12% могут распознать его.

Состояние Большого Неба

- Характеристики: Мир ощущается огромным. Небо выглядит гигантским. Ваши границы исчезают, особенно над головой.
- Причина: Умы Тела, Головы и Будды сливаются вместе. Чувство огромного неба возникает из телесного восприятия относительного расстояния между объектами и своим телом.
- Комментарий: Я не уверен, что состояние проанализировано тщательно. Есть вероятность, что оно может быть связано с каким-то другим феноменом. Предстоит еще проделать много работы в этом направлении.
- Частота: Не определена.

Состояние Взаимодействия Умов

- Характеристики: Три ума могут взаимодействовать друг с другом. Взаимодействие умов напоминает отношения в неблагополучной семье.
- Причина: Все сознания умов соприкасаются и находятся во взаимодействии.
- Комментарий: Полезное промежуточное состояние, но не настолько ценно, как состояние слияния умов. В схеме Перри все круги немного перекрываются.
- Частота: Согласно нашим оценкам 12% людей имеют состояние относительно постоянно, еще 23% способны распознать его.

Состояние Глубокого Покоя

- Характеристики: Более глубокое чувство покоя, чем в состоянии Путь Красоты. Ощущение сбалансированности, выровненности, отсутствие раздражения. По ощущениям физическое сердце находится в теле ниже. Чувство легкости тела, как будто уменьшился вес. Нельзя сказать, что не требуется усилий, но не в такой степени, как в обычном сознании. Умы осознают друг друга, могут взаимодействовать напрямую, и вы осознаете каждый из них одновременно.
- Причина: Сознания умов накладываются друг на друга, но не слиты полностью. Нет ощущения пустоты в теле.
- Комментарий: Промежуточное состояние, которое мы не пытаемся получить.
- Частота: Не определена.

Состояние Пустоты

- Характеристики: Тело под кожей ощущается полым. Все части тела ощущаются "непрерывными". Эмоции имеют скорее когнитивное, а не аффективное качество.
- Причина: Все умы сливаются вместе.
- Комментарий: Чакры не объединяются. Умы не подключены к Шаманической Сфере.
- Частота: По нашим оценкам 7% людей имеют это состояние относительно постоянно, еще 12 % способны распознать его.

Состояние Целостности

- Характеристики: Слово «целостность» является наиболее точным для этого состояния и спонтанно используется людьми, приобретающими его. Чувства: завершенность, совершенство, ничего не упущено. Музыка воспринимается особенно ярко.
- Причина: Слияние «энергии» или «сознаний» плаценты и хвоста сперматозоида с другими умами.
- Комментарий: Ощущение целостности существует независимо от состояния слияния других умов.
- Частота: Не определена.

Состояния, Связанные с Творцом (Рассмотрены в Книге 2)**Состояние Сознание Творца**

- Характеристики: Может 'говорить' с Творцом напрямую и перемещать сознание на этот уровень бытия по желанию.
- Комментарии: Связано с состоянием Свет Творца.
- Частота: Очень редко (по оценкам 0,003% людей имеют состояние относительно постоянно, еще 0,01% способны распознать его).

Состояние Свет Творца

- Характеристики: Внутренний свет, который в некоторых случаях может продолжаться за пределы кожной границы. Он имеет более интенсивный белый цвет в отличие от солнечного света, отличающегося более широким спектром.
- Причина: Ограниченнная связь с Творцом. Вероятно имеет связь с шарами света, частями Творца, которые входят в тело во время определенных событий развития.
- Комментарии: В шаманических состояниях яркий белый свет смешивается с флуоресцентным черным. Люди описывают этот «свет» как интенсивный или энергетически заряженный. Часто возникает чувство, что он приходит сверху. Может использоваться для регрессий, подобных перепросмотру жизни во время околосмертного опыта. Яркость света может быть разной.
- Примечание: Также относится к категории состояний Внутреннего света.
- Частота: Не определена.

Состояния, Связанные с Границами Тела или "Оболочкой" (Книга 2)**Состояние Отсутствия Кожи**

- Характеристики: Отсутствие ощущения кожной границы. События больше не воспринимаются лично, по крайней мере, сначала. Часто сопутствует состоянию Пустоты, когда все тело ощущается состоящим из воздуха.
- Причина: Это состояние является результатом устранения оболочки этого на уровне кожной границы и других менее значительных слоев.
- Комментарии: Наиболее очевидный слой связан с трансгенерационными травмами. Мы называем его "оболочкой", поскольку он, как правило, довольно непроницаем. Этот слой может стать очень проницаемым, что ощущается так, будто он был удален, хотя в действительности этого не происходило. В состоянии Целостности на границе возникает ощущение легкого жжения.
- Частота: Не определена.

Состояния, Связанные с Пустотой (Книга 2)

(К моменту написания Книги 2 некоторые названия были изменены.)

Состояние Соединения с Пустотой

- Характеристики: Ощущение, что бессодержательность Пустоты, которая пребывает вне физического существования, находится внутри себя. А также чувство окончательного понимания, кто ты.
- Комментарий: Это состояние, в которое мы входим при слиянии с Пустотой во время удаления "оболочки" на уровне кожи. Пустота может быть названа Бесконечностью или Дао в других традициях, но слово 'Пустота' подходит эмпирически.
- Частота: Очень редко (по оценкам 0,005% людей имеют состояние относительно постоянно, еще 0,02% способны распознать состояние).

Состояния, Связанные с Гайей (Книга 2)

Состояние Связь с Гайей

- Характеристики: Способность общаться с Гайей при помощи одного или более умов (то есть при помощи телесных ощущений, чувств или видения, или слышания). В лучшем случае четкая передача информации на всех уровнях.
- Причина: Полное подключение к Гайе является естественным состоянием. Эта связь блокируется травмой, связанной с неправильной интерпретацией сообщений Гайи.
- Комментарий: Том Браун Младший использует для этого состояния название «Внутреннее Видение», по-видимому, потому, что он в основном взаимодействует с Гайей с помощью визуальных образов. Мы изменили название, потому что оно может вводить в заблуждение, если используется другой способ взаимодействия с Гайей, а также потому, что это звучит как способность видеть внутренние органы.
- Частота: Не определена.

Состояние Творческий Принцип

- Характеристики: Ощущение себя как сущности творчества.
- Причина: Полное слияние с Гайей. Более глубокое состояние, чем просто связь с Гайей.
- Комментарий: Части Тройственного ума могут индивидуально сделать выбор в пользу связи с Гайей. В случае связи со всеми умами, вы познаете себя как олицетворение Творческого Принципа или, что эквивалентно, как Брахму-создателя миров. Подключение к Гайе различных умов по отдельности дает разные ощущения. Например, в случае телесного ума эта связь дает очень сексуальное ощущение, которое можно интерпретировать как репродуктивное творчество.
- Частота: Очень редко (по оценкам у 0,035% относительно постоянно, еще 0,17 % состояния знакомо).

Состояние Неограниченного Сознания

- Характеристики: Ощущение, что окружающие предметы находятся внутри собственного тела. Люди могут ощущать себя всем, на что они направили свое внимание, например, животным или растением.
- Комментарии: Описания состояния часто встречаются в шаманской литературе. Может быть подсостоянием состояния Обширности, но, скорее всего, является состоянием сознания Гайи.
- Частота: Очень редко (по оценкам у 0,01% относительно постоянно, еще 0,025 % знакомы с состоянием).

Состояние Радикального Физического Исцеления

- Характеристика: Дает способность исцелять практически все за считанные минуты.
- Причина: Блокируется смертью плаценты, трансгенерационными травмами, а также другими факторами.
- Комментарии: Как мы считаем, способность исцелять появляется в результате сильной связи с Гайей.
- Частота: Не определена, но очень редко.

Состояния, Связанные с Шаманической Сферой и Священным (Книга 2)

Подсостояние Священного Тела

- Характеристики: Часть или все тело излучает ощущение священности.
- Причина: Частичная связь с Шаманической Сферой, вероятно, из-за ослабления ложных идентичностей тройственного ума. В одном из случаев состояние возникло в результате слияния умов солнечного сплетения и сердца.
- Комментарии: Подсостояние полного состояния Шаманической Сфера.

- Частота: Не определена.

Состояние Шаманической Сфера

- Характеристики: Осознание того, что каждый ум является физическим выражением огромных, священных существ, которые выглядят как образы тотемных столбов в Шаманической Сфере – пространстве, заполненном светящейся темнотой. Вы, как совокупность этих священных тотемных существ, получаете опыт в крошечном человеческом теле. Дает чрезвычайное ощущение священности.
- Причина: Отbrasывание ложных самоидентичностей умов и перемещение Центра Сознания внутрь существ-тотемных столбов, находящихся в флуоресцентной темноте, приводит к переживанию опыта нахождения в Шаманической Сфере.
- Комментарии: Возможно лучшим названием было бы «Священное ничто» или «Священнототемное я». Тем не менее, мы решили взять уже существующее название, используемое Томом Брауном Младшим. Существует также вероятность того, что это состояние соответствует тому, что в йогической традиции называется Хрониками Акаши.
- Частота: Очень редко (по оценкам у 0,005% относительно постоянно, еще 0,01% знакомы с состоянием).

Синергическое Состояние: Священное Тело и Свет Разума

- Характеристика: Тело ощущается священным, и с закрытыми глазами вы будто смотрите в яркую флуоресцентную темноту.
- Причина: Та же, что и у отдельных состояний.
- Комментарии: Темнота соответствует Шаманической Сфере. Это синергическое состояние изменяет проявление состояния Свет Разума, приводя к появлению черного флуоресцирующего пространства.
- Частота: Не определено, но редко.

Синергическое состояние: Шаманическая Сфера и Свет Разума

- Причина: Та же, что у отдельных состояний.
- Характеристика: Тело ощущается священным, можно увидеть себя, состоящим из образов, напоминающих тотемные столбы, внутреннее пространство имеет яркий флуоресцентно-черный цвет.
- Комментарии: Сочетание состояний изменяет проявление состояния Свет Разума - появляется черная флуоресценция.
- Частота: Не определена, но очень редко.
- Состояния, связанные с различными Сферами (Шаманическая, Гайя, Священная Сфера) могут добавляться к уже описанным состояниям тройственного ума. Мы создаем имена комбинированных состояний, просто перечисляя имена отдельных состояний вместе. Ниже приведены некоторые примеры.

Комбинированное Состояние: Священное Тело и Целостность

- Характеристики: Ощущение "Я от Бога". Все тело ощущается глубоко священным. Эти качества появляются в дополнение к чувству целостности.
- Причина: Сочетание некоторой связи с Шаманической Сферой и состояния Целостности тройственного ума.
- Частота: Не определена.

Комбинированное Состояние: Состояние Пустоты, Священное Тело и Осознание Потока.

- Характеристики: Такие же, как у отдельных состояний. Легкость.
- Причина: Умы сливаются в золотой шар. Чакры сливаются в один диск. Ограниченнная связь с Шаманической Реальностью.
- Частота: Не определена.

Комбинированное Состояние: Целостность, Состояние Пустоты и Священное Тело

- Характеристики: Тело ощущается пустым, целостным и священным одновременно. Ограниченнная связь с Шаманической Реальностью.
- Частота: Не определена.

Состояния Внутренней и Внешней Осознанности (Книга 2)

Два пункта в этой группе относятся к пиковым способностям. Мы считаем, что они являются результатом определенного пикового состояния, но пока мы не можем сказать, что это за состояние, поэтому мы продолжим использовать название «пиковые способности». Я предполагаю, что название состояния будет таким же, как и название способности, когда мы выясним, что это такое.

Способность Внутреннего Видения

- Характеристики: Видение, чувствование и перемещение в пределах собственного тела или тел других людей.
- Причина: Не определена.
- Комментарий: Пиковая способность. Возможно подсостояние. Это разновидность способности Клеточного Сознания. Это название, к сожалению, конфликтует с выбором Тома Брауна Младшего для состояния Связи с Гайей (Том Браун Мл. называет Связь с Гайей «Внутренним Видением»). Возможно, название "Внутренний фокус" могло бы стать хорошей альтернативой.
- Частота: Очень редко (по оценкам у 0,025% относительно постоянно, еще 0,03% знакомы с состоянием).

Способность Клеточное Сознание

- Характеристики: Осознание каждой клетки в организме.
- Причина: Не определена.
- Комментарии: Вероятно, это отдельное состояние.
- Частота: Редко (по оценкам у 0,01% относительно постоянно, 0,06% знакомы с состоянием).

Состояние Свет Разума

- Характеристики: Диффузный, мягкий, чистый свет внутри тела. Может быть испытано в любом месте, куда будет направлен Центр сознания. Имеет ощущение безграничности и появляется подобно солнечному свету.
- Причина: Является светом, присущим самосознанию тройственного ума, не встречающему препятствий.
- Комментарии: Это состояние позволяет людям регрессировать по желанию. Также полезно для целого ряда других целей, например, слияние с сознанием другого человека. Когда возникает вместе с шаманическими состояниями или состоянием Священного Тела, то свет преобразуется в яркую флуоресцирующую темноту. Яркость может варьироваться, полное состояние отличается исключительной яркостью.
- Частота: По нашим оценкам – 90% людей ощущают внутреннее пространство темным 90% времени, 10% людей ощущают 50% светимости 50% времени; 0,5% людей имеют полную светимость 90% времени; 0,5% людей имеют полную светимость 100% времени.

Состояние Неограниченного Сознания

- Характеристики: Наиболее заметная характеристика – это то, что люди могут ощущать себя всем, на что направили свое внимание, например, это могут быть животные или растения. Окружающие предметы будто находятся внутри собственного тела.
- Комментарии: Описания состояния часто встречаются в литературе о шаманизме. Может быть подсостоянием состояния Обширности.
- Частота: Очень редко (по оценкам у 0,01% относительно постоянно, еще 0,025 % знакомы с состоянием).

Состояние Обширности

- Характеристики: Состояние имеет спектр от отсутствия реактивности до более глубокого опыта, когда человек становится наблюдателем, чье сознание сливаются со светло-серой средой, которая заполняет все пространство. На этом глубоком уровне, объекты, как и собственное тело, просто находятся в серой среде и их трудно воспринимать.
- Причина: Судя по всему, утрачивается при первой схватке во время родов.
- Комментарии: Очень важное состояние для исцеления (см. Книгу 3).
- Частота: Не определена.

Добро и Зло (Книга 2)

Выбор между добром и злом

- Характеристики: Во время стрессовых ситуаций часто тонкий, неосознанный выбор между добром и злом на уровне чувств и впоследствии действий.
- Причина: Выбор, сделанный незадолго до рождения каждым из умов по отдельности.
- Комментарии: Это не совсем состояние, а, скорее, предопределение выбора.
- Оценки: Выбор зла в некоторой степени - 95% людей. Только 5% никогда не выбирают зло. 8% либо не выбирают зло, либо выбирают максимум 1% времени.

Состояние Сознание Христа

- Характеристики: Невероятная любовь и сила, предположительно такие чувства были у Иисуса.
- Причина: Мы предполагаем, что это выбор в пользу добра со стороны каждого ума. Пока что это не подтверждено.
- Комментарий: Это напоминает состояние, когда вы любите, а не просто чувствуете любовь. Это может быть комбинированным или самостоятельным состоянием. Я продолжаю исследования.
- Частота: Не определена.

Опыт Магическое Пространство

- Характеристики: Метафизическое 'место', куда может отправиться сознание, чтобы создать что-либо.
- Причина: Блокируется травмой доклеточного ума на этапе сразу же после бесконечных колец.
- Комментарии: Эта травма создает условия, которые предрасполагают тройственный ум делать выбор в пользу зла. Название заимствовано у Тома Брауна Младшего. Фраза "творческое пространство" лучше подходит для названия, но мы остановились на уже существующем названии.
- Частота: Не определена.

Состояния Внутреннего Света (Книга 2)

Есть несколько состояний, которые связаны с внутренним и внешним (относительно тела) светом. Нам известны на данный момент два состояния, мы предполагаем, что есть и другие состояния. Бывает трудно определить, какой именно свет есть у человека, опираясь на словесные описания, так как передать внутренний опыт словами сложно.

Обратите внимание, что люди в состоянии Священного Тела или в шаманическом состоянии не всегда понимают, что они имеют внутренний свет – их внутренне пространство выглядит флуоресцентно-черным. Мы считаем, что слово "светимость" передает оба эти качества «светящейся темноты», и поэтому часто используем его при определении состояния у людей. Обратите внимание также, что в нашей технике WHN мы часто упоминаем слово «легкий» или «легкость», чтобы описать конечную точку в исцелении травмы, когда возникает чувство, что тяжесть упала с плеч. Таким образом, чтобы избежать путаницы (light – свет и легкий одновременно), мы склонны использовать слово «светимость», когда речь идет о состояниях внутреннего света.

В будущем мы можем изменить эту номенклатуру, когда найдем лучшие способы давать названия.

Эти состояния уже перечислены в других категориях, но включены сюда как состояния, связанные со светом, чтобы облегчить поиск.

Состояние Свет Разума

- Характеристики: Диффузный, мягкий, чистый свет внутри тела. Может быть испытано в любом месте, куда будет направлен Центр сознания. Имеет ощущение безграничности и появляется подобно солнечному свету.
- Причина: Является светом, присущим самосознанию тройственного ума, не встречающему препятствий.
- Комментарии: Это состояние позволяет людям регрессировать по желанию. Также полезно для целого ряда других целей, например, слияние с сознанием другого человека. Когда возникает вместе с шаманическими состояниями или состоянием Священного Тела, то свет преобразуется в яркую флуоресцирующую темноту. Яркость может варьироваться, полное состояние отличается исключительной яркостью.
- Частота: По нашим оценкам – 90% людей ощущают внутреннее пространство темным 90% времени, 10% людей ощущают 50% светимости 50% времени; 0,5% имеют полную светимость 90% времени; 0,5% имеют полную светимость 100% времени.

Состояние Свет Творца

- Характеристики: Внутренний свет, который в некоторых случаях может продолжаться за пределы кожной границы. Он имеет более интенсивный белый цвет в отличие солнечного света, отличающегося более широким спектром.
- Причина: Ограниченнная связь с Творцом. Вероятно имеет связь с шарами света, частями Творца, которые входят в тело во время определенных событий развития.
- Комментарии: В шаманических состояниях яркий белый свет смешивается с флуоресцентным черным. Люди описывают этот «свет» как интенсивный или энергетически заряженный. Часто возникает чувство, что он приходит сверху. Может использоваться для регрессий, подобных перепросмотру жизни во время околосмертного опыта. Яркость света может быть разной.
- Частота: Не определена.

Разные Состояния

Состояние Внутренней Гармонии

- Характеристики: Тело излучает ощущение гармонии.
- Причина: Еще не определена.
- Частота: Не определена.

Экстатическое состояние

- Характеристики: Ощущается как непрерывной всплеск эндорфинов.
- Комментарий: Кажется, это то, на что ссылался суфийский учитель Руми.
- Частота: По нашим оценкам у 1,5% относительно постоянно, еще 3% состояние знакомо.

Состояние Внутреннего Золота

- Характеристики: Внутреннее пространство становится глубокого ярко-золотистого цвета. Если происходит слияние умов, то образующийся шар имеет золотистый цвет.
- Комментарий: Мы не знаем, для чего это, но алхимики были уверены, что это важно. Люди, проделывающие обширную внутреннюю работу, в конце концов достигают этого состояния. Это может иметь какое-то отношение к прошлым жизням или сознанию человечества.
- Частота: Не определена.

Состояние Доступа к Прошлым Жизням

- Характеристики: Способность получать доступ к прошлым (или будущим) жизням. В полном состоянии все прошлые и будущие жизни сливаются с этой жизнью.
- Причина: Состояние/способность блокируется травмой овуляции.
- Комментарии: Другие жизни также могут получать доступ к этой жизни. См. Главу 7.
- Частота: Не определена, но кратковременно возникает при использовании некоторых методов терапии.

Состояние Осознания Потока

- Характеристики: Ощущение движения потока энергии от задней поверхности тела к передней, подобно перемещению воздуха сзади.
- Причина: Слияние всех чакр в диск в районе солнечного сплетения.
- Комментарии: Характеристики могут слегка различаться у людей, находящихся в среднем сознании и в состоянии Пустоты. См. Главу 7.
- Частота : Не определена.

Приложение В

Последовательность Событий Развития

Этот частичный список событий развития предоставляется в качестве помощи для размещения событий, упоминавшихся в Книгах 1, 2 и 3 в хронологическом порядке. Больше информации о событиях развития может быть найдено в книгах и на веб-сайтах, перечисленных в конце Главы 4. Основные проблемы, которые могут возникнуть на каждом из этапов, включены только для справки. Используемые сокращения: (Т) – том, (Г) – глава.

Примерно за 6 месяцев до рождения матери, плод находится в матке бабушки

Доклеточные умы формируются по отдельности внутри «бесконечных колец». (Т2)

- Травма разделения в процессе их отделения от кольца.

Движение через границу бесконечного кольца. (Т2)

Магическое пространство. (Т3)

Телесный мешок формируется вокруг доклеточного телесного сознания. (Т3)

- Телесный мешок приобретает трансгенерационные травмы. Это выглядит как серебряные пылинки, плывущие в жидкости.

Слияние доклеточных умов яйцеклетки, умы сердца и затем головы входят в ум тела. (Г6)

- Предпосылка для «кражи душа» создается здесь. (Т3)

Сеть меридианов растет во время слияния. (Г7)

Чакры закрепляются в сети меридианов во время слияния. Формируется единый чакральный шар. (Г7)

Через какое-то время доклеточная яйцеклетка вновь продолжает свое развитие

Доклеточная яйцеклетка входит в "фонтан" и становится золотой. (Г8)

Мать рождается

- Потенциальная травма яйцеклетки во время рождения матери.

За два месяца до зачатия, внутри отца

События подобные тем, которые описаны для яйцеклетки.

- Основные различия - дополнительные чакры и другие доклеточные формы.

Сперма развивается. Поддерживающие клетки защищают сперму.

- Часто повреждения в результате ударов хвостами других сперматозоидов.

Прохождение спермы через каналы яичек. (Г7)

Примерно за 1 день до зачатия, внутри матери

Яйцеклетка созревает.

Кокон опутывающий яйцеклетку растворяется.

Формируется покрытие яйцеклетки в виде питающих клеток. (Г7, К2)

Овуляция - яйцеклетка выбрасывается из яичника.

- Ощущения похожие на рождение, оказывают влияние на возникновение впоследствии некоторых родовых травм.

Движение вниз по фалlopиевой трубе.

- Секреция запаха, привлекающего сперму.
- Потенциальные механические повреждения во время прохождения.
- Потенциальные химические повреждения от материнских токсинов.

Эякуляция отца во время секса.

- Потенциальное повреждение во время эякуляции - столкновения сперматозоидов.

- Потенциальный конфликт со спермой других отцов.

За несколько минут до зачатия

Яйцеклетка выбирает сперматозоид по его светимости.

Событие свободное от травм по ощущениям похоже на королевскую свадьбу. (Г6)

- Травма может привести к тому, что выбранный сперматозоид почтует конкуренцию с другими сперматозоидами.

Яйцеклетка дотягивается "руками", чтобы втащить сперматозоид внутрь.

- Часто механическая травма из-за слишком сильного удара сперматозоида об яйцеклетку или из-за его удара об яйцеклетку под углом.

Зачатие

Хвост сперматозоида отделяется (по ощущениям) от верхней части спины.

- Травма в момент смерти сознания хвоста сперматозоида.
- Если оболочка яйцеклетки твердеет слишком рано, то она срывает хвост сперматозоида вместо того, чтобы корректно отделить его.

Головка сперматозоида открывается, и выходят хромосомы.

- Событие ощущается как смерть.

Мешок, располагавшийся вокруг сперматозоида, перемещается к стенке яйцеклетки.

Хромосомы перемещаются по яйцеклетке как пучок медных проводов.

Чакры объединяются.

Клеточные умы яйцеклетки и сперматозоида объединяются. (Г6, Г8)

Шар света входит в новую зиготу. (Т2)

Через 12 часов после зачатия, первое клеточное деление

Может восприниматься как еще одна травма смерти.

Через 6 дней после зачатия, имплантация

Вход в матку.

- По ощущениям напоминает падение в пустоту или американские горки.

Потеря слоя питательных клеток вокруг зиготы. (Т3)

«Голова» яйцеклетки сталкивается со стенкой матки. (Г6)

- Возможны травмы, если не удается имплантироваться легко или вообще не удается сделать это.

«Живот» раскручивается и вставляется в стенку матки. Из зиготы в стенку выбрасывается жидкость.

Шар света входит в стенку матки и затем в зиготу. (Т2)

- Потенциальная травма, если шар света удерживается матерью и не входит в зиготу.

Рост плода от зачатия до рождения

Многочисленные события развития. Некоторые из них могут быть связаны с пиковыми состояниями. В течение этого периода могут произойти разнообразные основные травмы.

- Травмы, создающие условия для последующего «похищения души». (Т3)

- Травмы, связанные с попыткой «бегства» в какую-либо из Сфер в стремлении избежать травм. (Т2)

Через 6 недель после зачатия

Большинство беременностей подтверждается.

- Часто совершение попытки абортов.
- Утренняя тошнота.

Недиагностированный близнец обычно погибает к 6 неделе.

- Травма смерти близнеца может вызвать чувство тоски и затем воспроизводится в отношениях.

7-9 месяцев после зачатия

Плод чувствует, как пространство внутри матки становится более тесным. Мать начинает испытывать некоторый дискомфорт. Затем ей становится трудно дышать.

Рождение

(см. описание Базовых Перинатальных Матриц, этапов рождения, в книге Станислава Грофа «Приключение самопознания»).

Выбор между добром и злом непосредственно перед началом родов. (Т2)

Инициация родов командой Гайи "отделиться от своей матери". (Т2)

- Обычно потеря состояний слияния троичного ума и способности слышать Гайю. Ребенок переворачивается и располагается головой к тазовым костям матери.
 - Может вызвать симптомы головокружения и тошноты позднее в жизни.
- Начинаются схватки. Голова плода соприкасается с костными структурами тазового дна. (Начало ВРМ 2 в системе Грофа.)

- Ребенок чувствует себя беспомощным, т.к. ничего не может сделать.
- Интенсивный гнев на мать .
- В этот момент формируются предвестники травм насильника и жертвы
- Зубной скрежет является распространенным симптомом, проявляющимся позднее.

Первые схватки. (Т2)

- Наиболее сильная травма в процессе рождения. Непреднамеренное отделение от Творца, Сфер, других умов. Может ощущаться как полное уничтожение.
- Основные травмы в связи с первым кислородным голоданием, так как во время сокращений матки приток крови к ребенку снижается.

Вторая схватка. (Г7)

- Делается выбор между жизнью и смертью. Блокируется связь с Гайей. Выбор стареть и умирать и продолжительности жизни.

Еще схватки, шейка матки по-прежнему закрыта.

- Состояние "Нет выхода" из БМП2 Грофа. Обычно интенсивный гнев в адрес матери. Активация травмы насилия в матери.

Шейка матки раскрывается, и плод начинает двигаться через нее. (БМП3 в системе Грофа начинается с постепенного движения плода через родовые пути.)

- Чувство потери соединения с матерью и брошенности.
- Мать обычно в течение 5-30 минут испытывает панику, не понимает, что она делает, становится плаクсовой. Это называется "переходный этап" в акушерстве.
- Мать испытывает боль, как правило, просит обезболивание, которое является огромным шоком для ребенка.
- При движении через шейку матки ребенок обычно чувствует радость. Мать испытывает облегчение.
- Перемещение через родовые пути. Движение плода вниз и поворот головки.
- Травмы, связанные с поворотом головки, и часто повреждение черепа при прохождении нижней части позвоночника матери. Это может привести к ухудшению 3D восприятия и ориентации.
- Прорезывание головки и рождение (БПМ4 в системе Грофа).
- Лица большинства младенцев обращены к спине матери во время родов. Тема самооценки в момент, когда ребенка рассматривают впервые.
- Как правило, врачи поворачивают голову ребенка не в ту сторону и травмируют шею.
- В 50-е годы медсестры обычно задерживали роды до момента появления доктора. Это обычно вызывает у ребенка чувство горя и сильнейшей ярости.
- Часто тяжелое кислородное голодание, когда пуповина сжимается.
- Ослепительный свет и боль в глазах, когда ребенок попадает под люминесцентные лампы.

Ребенок приобретает кожную границу подобную смоле, когда выходит из влагалища. Ребенок, как правило, теряет состояния слияния троичного мозга и способность слышать Гайю.

Ребенок вне матери

Первый вдох.

- Обычно травматичный момент, так как пуповина перерезается слишком быстро до того, как кровь выйдет из плаценты.

Мгновенное переживание опыта «истины». (Т2)

Мгновенный доступ к архетипам. (Г7)

Перерезание пуповины. (Это может быть до или после первого вдоха.)

- Рождение обычно очень травматично из-за слишком раннего перерезания пуповины и из-за того, что кровь не переходит из плаценты в ребенка.
- Оболочка отвердевает при перерезании пуповины.

Матка продолжает сокращаться .

Возникают травмы отделения и смерти плаценты. (Г6, Г8).

- В результате травмы смерти плаценты потеря состояния Целостности.
- Ребенка часто забирают от матери и уносят в другую комнату, в результате чего возникают сильные травмы брошенности и одиночества.
- Как правило, возникают травмы из-за чрезмерно яркого света, холода в комнате, соскабливания первородной смазки, а также из-за слишком плотного пеленания.

Глоссарий

- Прикладная кинезиология (Applied kinesiology):** Разработана для хиропрактики, использует изменения мышечной силы, чтобы протестировать различные проблемы и чувствительность к токсинам. Это тот же механизм, который используется в биолокации. Ошибочно предполагается, что тело не обладает самосознанием.
- Среднее сознание (Average consciousness):** Человек, который не имеет пиковых состояний за исключением некоторой степени связи между солнечным сплетением и телом. Самое распространенное состояние.
- Тело (Body):** Рептильный мозг, расположенный у основания черепа. Оперирует телесными ощущениями. Ощущает себя в нижней части живота. По-японски называется «хара». Это мозг, к которому мы обращаемся во время биолокации или мускульного теста.
- Дыхательные техники (Breathwork):** Использование гипервентиляции в течение длительных периодов времени с целью способствовать исцелению. Существуют разнообразные процессы.
- BSFF - стань свободным быстро (Be Set Free Fast):** Техника создана Ларри Нимсон, это версия TFT с применением только трех меридиональных точек. В разновидности, называемой мгновенное BSFF, процесс запускается при помощи внутренне запрограммированного ключевого слова.
- Ум Будды (Buddha brain):** Префронтальные структуры мозга. Эмпирически ощущается как огромная, массивная статуя Будды, расположенная над головой. Обычно сливаются с умом головы.
- Структуры Будды (Buddha brain structures):** Выглядят как кабели или контейнеры внутри тела. Они могут ассоциироваться с чужеродными имплантами. «Будда» создает их во время некоторых видов травм. Они часто вызывают физическую боль.
- Чакры (Chakras):** Энергетические центры, связанные с различными областями тела. Они «выглядят» как белые или цветные шары с геометрическими деталями. Например, сердечная чакра напоминает штурвал корабля. Они могут быть объединены в один белый диск вблизи солнечного сплетения.
- Клеточный ум (Cellular brains):** Самоосознающие органеллы в сперматозоиде, яйцеклетке или зиготе, которые затем развиваются в многоклеточные умы плода. В качестве эквивалента в тексте используются определения: «субклеточный ум» или «органелла».
- Клеточные воспоминания (Cellular memories):** Воспоминания сперматозоида, яйцеклетки и зиготы. Включают в себя ощущения, чувства и мысли. Также в литературе под этим могут подразумеваться воспоминания сознания тела.
- Центр Осознания (CoA - Center of Awareness):** Вы можете найти центр вашего самосознания, указав туда, где "Вы" находитесь в вашем теле. Это может быть определенной точкой или областью, может быть внутри или вовне тела, а также может располагаться в нескольких местах.
- Слияние (доклеточное) (Coalescence):** Событие развития, во время которого физически отдельные доклеточные умы объединяются в один клеточный организм. Это происходит в случае яйцеклетки примерно за шесть месяцев до рождения матери, в случае сперматозоида – примерно за два месяца до зачатия.
- Системы конденсированного опыта – CKO (Coex – Condensed experience):** Название предложено Станиславом Грофом, относится к феномену, характерному для регрессивного исцеления, когда связанные травмы активируются вместе, в результате чего проявляется их взаимосвязь.
- Комбинация состояний (Combination states):** Два или более пиковых состояния, испытываемых одновременно. Характеристики комбинации являются суммой индивидуальных особенностей.
- СПЛ (Спокойствие, Покой, Легкость) (CPL – calm, peace, lightness):** Конечная точка исцеления травмы, возникает, когда клиент переходит в пиковое состояние, как правило, временно.
- Творец (Creator):** "Место" и "Сущность", с которыми сталкиваются люди во время околосмертного опыта. Это похоже на плоскость света, которая обладает самосознанием.
- Событие развития (Developmental event):** Кратковременное событие, связанное с биологическими изменениями или опытом, через которые проходит развивающийся организм, будь то

сперматозоид, яйцеклетка, плод, ребенок или взрослый в процессе своего развития. Примерами могут послужить: зачатие, имплантация, первый удар сердца и т.д.

Модель событий развития (Developmental events model): Наличие или отсутствие различных психических и физических заболеваний, пиковых состояний, переживаний и способностей связано с наличием или отсутствием соответствующих пренатальных травм.

Биолокация (Dowsing): Использование маятника или рамки для связи с сознанием тела. При этом используется тот же базовый механизм, что и в мускульном тесте или прикладной кинезиологии.

EFT - Техника Эмоциональной Свободы (EFT - Emotional Freedom Technique): Терапия, которая использует простукивание меридиональных точек для устранения эмоционального и физического дискомфорта. Классифицируется как меридиональная (меридианная) или энергетическая терапия.

Фокусирование (Focusing): Предложено Юджином Джендлином (Гендлином), включает в себя связь с сознанием тела ('прочувствованные ощущения'), чтобы освободить травматический материал.

Слияние умов (Fusion): Наиболее тесное взаимодействие, возможное для двух или более сознаний умов. При слиянии они становятся одним целым, их отдельные идентичности утрачиваются. Когда все умы сливаются, их сознание можно увидеть как золотой шар, находящийся чуть ниже пупка, который меньше, плотнее и мощнее, чем сознание соединившихся умов (соединение - более слабая степень взаимодействия). Возможно здесь кроется происхождение концепции «философского камня» и алхимии.

Гайя (Gaia): Биологическое сознание планеты Земля. В некоторых состояниях сознания внешне это выглядит как уплощенная сторона огромного шара или здания, поделенного на части вертикальными и горизонтальными линиями. Наш вид занимает одну из областей этой структуры.

Инструкция Гайи (Gaia instruction): Все шаги событий развития направляются Гайей. Инструкции для шагов могут быть переданы при помощи фраз.

Трансгенерационная травма (Generational trauma): Проблема или дисфункциональное убеждение, передающееся из поколения в поколение. Может быть исцелена.

Сердце (Heart): Одна из частей тройственного ума, это лимбическая система или старый мозг млекопитающих. Оперирует последовательностью эмоций и по ощущениям находится в центре груди.

Дыры (Holes): Используя пиковые способности, люди могут видеть то, что выглядит как черные дыры в их теле, которые дают ощущение бесконечно глубокой пустоты и недостаточности. Некоторые методы терапии приводят к их осознанию. Они возникают в результате физического повреждения тела.

Бесконечное кольцо (Infinite ring): «Место» создания доклеточных умов. Ощущается как бесконечное кольцо, состоящее из подобных доклеточных умов.

Состояние Внутреннего Покоя (Inner Peace state): Пиковое состояние, которое дает ощущение непрерывного внутреннего покоя. Также в этом состоянии все прошлые эмоциональные травмы больше не являются эмоционально болезненными, когда они активируются. Это подсостояние состояния Пути Красоты.

Кундалини (Kundalini): Характеризуется ощущением тепла на незначительном участке тела (около трех сантиметров в диаметре), которое медленно движется вверх по позвоночнику. Это может продолжаться в течение нескольких месяцев, а в некоторых случаях лет. Кундалини стимулирует травмы и необычные духовные переживания, создавая серьезные проблемы для большинства людей.

Слияние сознаний (Merging): Два человека или более разделяют сознание и воспоминания. Ощущается так, будто человек становится больше и включает в себя другого человека. Может быть опасно, так как делает возможным «похищение души».

Соединение умов (Merging of brains): Сознания биологических умов можно объединить вместе, и степень соединения можно показать графически на диаграмме Перри. Объединенные сознания умов становятся более интегрированными, но все еще сохраняют индивидуальность, в то время как во время слияния они ее утрачивают. Слияние соответствует большей степени взаимодействия, чем соединение.

Меридианы (Meridians): Энергетические каналы, проходящие через тело. Используются в акупунктуре и EFT.

Мускульный тест (Muscle testing): Общение с сознанием тела с использованием силы мышц в качестве индикатора. Тот же механизм используется в прикладной кинезиологии.

Ум (Mind): Неокортекс или мозг приматов. Оперирует мыслями и находится в голове.

Внетелесный опыт (OBT – Out of body experience): Опыт, когда ваша сущность находится за пределами физического тела, сохраняя при этом способность видеть.

Ум органеллы (Organelle brains): Самоосознающие органеллы в сперматозоиде, яйцеклетке или зиготе, которые затем развиваются в многоклеточные умы плода. В качестве эквивалента в тексте используются определения: «субклеточный ум» или «клеточный ум».

Прошлые жизни (Past lives): Понятие встречается в некоторых видах терапии. Опыт жизни в прошлом или будущем в других теле и личности. Это явление отличное от родовых воспоминаний.

Пиковая способность (Peak ability): Способность недоступная в среднем сознании. Пиковые способности варьируются от исключительных физических способностей до тех, которые находятся за пределами нашей западной системы убеждений.

Пиковый опыт (Peak experience): Кратковременное пиковое состояние или другой необычный опыт.

Пиковое состояние (Peak state): Одно из 15 основных состояний, которое дает опыт и способности, недоступные в среднем состоянии сознания. Ощущается как значительное улучшение среднего состояния. Пиковые состояния могут проявляться в комбинации и в разной степени. Существует также ряд подсостояний.

Схема Перри (Perry diagram): Схема, использующая окружности для определения степени соединения сознаний тройственного ума.

Ум плаценты (Placental brain): Самосознание плаценты.

Мощная терапия (Power therapy): Такое обозначение было введено доктором Чарльзом Фигли, который также впервые использовал психологическую категорию под названием «посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР). Это относится к чрезвычайно эффективным методам лечения (первоначально EMDR, TIR, TFT и VKD), которые устраниют симптомы ПТСР и другие.

Доклеточные умы (Precellular brains): Самоосознающие умы на стадии, когда они еще являются независимыми организмами и не включены в яйцеклетку или сперматозоид в качестве умов органелл.

Доклеточная травма (Precellular trauma): Травма биологической системы-прототипа яйцеклетки или сперматозоида, которая соответственно происходит до того, как яйцеклетка или сперматозоид сформируются в виде клетки.

Психологическая реверсия (Psychological reversal): Человек сопротивляется исцелению или пиковому состоянию на уровне сознания тела. В случае использования энергетической терапии исцеление может блокироваться до тех пор, пока не будет устранена психологическая реверсия. В WNH это приводит к тому, что клиент не хочет исцеления, но не блокирует исцеление напрямую.

Радикальное физическое исцеление (Radical physical healing): Физическое исцеление, происходящее буквально за минуты. Это включает исцеление повреждений, которые обычно рассматриваются как неподдающиеся исцелению, например: шрамы, травмы позвоночника и т.д. (Позднее этот термин был заменен на «регенеративное исцеление». Фраза «радикальное физическое исцеление» больше не используется.)

Шаманская Сфера (Realm of the shaman): Пристанище священных сущностей, пространство которого выглядит как флуоресцирующий черный бархат. Состояние, которое используется шаманами для интенсивного исцеления. Более подробное описание можно найти в книге Тома Брауна Младшего «Видение».

Сущность (Self): Часть нас, которая испытывает себя как «я есть». Она вечна. Это часть нас, которая присутствует во всех наших прошлых жизнях. Также называется духом. Также называется полной осознанностью.

Самоидентификация (Self-identity): Каждая из частей биологических умов делает вид, что она является кем-то или чем-то еще. Необходимость этого возникает из-за дискомфорта, испытываемого умом.

Шаманические состояния (Shamanic states): Состояния, практикуемые в шаманизме. Как правило, они связаны с телом или подключением к Гайе.

Оболочка (Shell): Слой, располагающийся на уровне поверхности кожи, который дает нам ощущение, что у нас есть кожа, и удерживает наше сознание в границах наших тел. Может давать ощущения жжения или болезненности.

Ум хвоста сперматозоида (Sperm tail brain): Самосознание хвоста сперматозоида.

Духовный кризис (Spiritual emergency): Опыт, как правило, имеющий отношение к духовным или мистическим традициям, воспринимаемый как травмирующий или подавляющий до такой степени, что перерастает в кризис.

Стабильное состояние (Stable state): пиковое состояние, которое сохраняется без каких-либо действий по его поддержанию, но не обязательно непрерывно.

Субклеточный ум (Subcellular brains): Самоосознающие органеллы в сперматозоиде, яйцеклетке или зиготе, которые затем развиваются в многоклеточные умы плода. В качестве эквивалента в тексте используются определения: «клеточный ум» или «ум органеллы».

SUDS - Субъективная шкала дистресса (Subjective units of distress scale): Используется для оценки степени боли, возникающей в результате травмы. Первоначально оценивалась по шкале от 1 до 10, теперь от 0 (нет боли) до 10 (максимальная боль).

Синергическое состояние (Synergistic state): Два или более пиковых состояния, испытываемых одновременно. Имеет характеристики, которые являются новыми или отличающимися от характеристик отдельно взятых состояний.

TAT - Техника Акупрессуры Tanac (Tapas Acupressure Technique): Создана Тапасом Флемингом изначально для исцеления аллергии, этот метод также работает в случае травм и других проблем, эффективен в случае трансгенерационных травм.

TFT - Терапия Мысленного Поля (Thought Field Therapy): Оригинальная версия терапии на основе простукивания меридианов разработана Роджером Каллаханом. Он также открыл психологическую реверсию и способ ее временного отключения, который является частью методики.

TIR - Редукция Травматического Инцидента (Traumatic Incident Reduction): мощная терапия, использующая регрессию.

Травма (Trauma): Момент времени или последовательность моментов, когда сохраняются ощущения, эмоции и мысли, связанные с болезненными, сложными или приятными переживаниями. В результате образуются постоянные убеждения, приводящие к проблемам в результате нецелесообразного поведения. Тяжелая травма может вызывать посттравматическое стрессовое расстройство.

Тройственный ум (Triune brain): Мозг состоит из трех основных биологических частей, сформировавшихся в процессе эволюции. Это: Р-комплекс (тело), лимбическая система (сердце) и неокортекс (ум). Каждая обладает самосознанием, предназначена для различных функций и оперирует ощущениями, чувствами или мыслями соответственно.

Нестабильное состояние (Unstable state): Пиковое состояние, которое прекратится, если не будет активно поддерживаться.

WHH - Исцеление от Всего Сердца (Whole-Hearted Healing): Метод регрессивной терапии. Использует внегородской опыт для исцеления травм.