

Г. А. Гончаров
Э. М. Каструбин

Высшая ступень аутогенной тренировки



Г.А. Гончаров
Э.М. Каструбин

Высшая ступень аутогенной тренировки

Санкт-Петербург
АЛЕТЕЙЯ
2014

УДК 615.851.2

ББК 88.6

Г 657

Гончаров Г. А., Каструбин Э. М.

Г 657 Высшая ступень аутогенной тренировки. – СПб.: Алетейя, 2014. – 128 с.

ISBN 978-5-91419-687-2

В книге Г. А. Гончарова и Э. М. Каструбина представлен многолетний практический опыт работы Московской школы гипноза по созданию и практическому применению эффективных психотехник защиты современного человека от влияния негативной информации, возрастания повседневных энергозатрат в результате стрессовых и экстремальных воздействий.

Рекомендуется психотерапевтам, психологам, гипнологам, студентам высших учебных заведений, сотрудникам предприятий, где человеческий фактор может влиять на возникновение техногенных катастроф и чрезвычайных ситуаций.

УДК 615.851.2

ББК 88.6

*В оформлении обложки использована картина
Никаса Сафронова «Преодоление»*

ISBN 978-5-91419-687-2



9

785914 196872

© Г. А. Гончаров, 2014

© Э. М. Каструбин, наследники, 2014

© Издательство «Алетейя» (СПб.), 2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемая читателю книга посвящена проблеме аутогенной тренировки. В первой части отражен многолетний опыт личного использования аутотренинга Геннадием Гончаровым для самореализации, самопознания и обучения.

Все, что удалось почувствовать и понять в процессе овладения методом, представлено в виде вопросов учеников и ответов на них. Результаты этой работы позволяют сделать вывод, что аутогенная тренировка помогает легче освоить самогипноз, повышает эффективность целевых внушений, развивает способности гипнотизера, открывает возможности этой психотехники быть инструментом самопознания.

Вторая часть книги рассказывает о высшей ступени аутогенной тренировки. Профессор Э. М. Каструбин представляет оригинальные программы внушений для позитивного аудиопрограммирования, нейтрализации негативных событий в прошлом и настоящем, формирования событий в будущем, с целью создания энергии позитивного мышления. При этом сокращаются постоянные энергозатраты биополя, происходит избавление от самоэнерговампиризма, необходимости быть энерговампиром.

Тексты программ объединяются по проблемам, которые больше всего волнуют современного человека, часто возникают в повседневной жизни. С помощью любых аудионосителей он может записать, а затем прослушать тексты внушений, которые затем реализуются в сознательной деятельности, в новой модели поведения, при оптимизации семейных отношений, способствуют оздоровлению, успехам в делах и личной жизни с помощью создания энергии любви.

В настоящее время, каждый из нас должен сделать выбор, избрать свой путь преодоления «накопленного» стресса негативных событий, профилактики болезней, депрессии – без лекарств, без алкоголя, без наркотиков.

Передавая свой опыт в решении этой проблемы, считаем, что он может широко распространяться без получения специального образования.

Авторы

ГЕННАДИЙ ГОНЧАРОВ

ПСИХОТЕХНИКА САМОПОЗНАНИЯ АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

ЧТО ТАКОЕ АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА?

«Ауто» – сам, «генная» – родная. Человек, занимающийся чем-то родным; занимающийся саморегуляцией. Аутотренинг – родное дело человеку. Ценность его заключается в том, что человек делает это для себя сам. Задача курса – научить человека влиять на самого себя. Что это дает? В первую очередь, это релаксация мышц, (необходимо расслабить все мышцы максимально). Для того чтобы расслабить мышцы, необходимо занять удобную позу, наиболее оптимальная поза – поза лежа, так называемая, поза «мумии». Где руки расположить вдоль тела; ноги на ширине плеч; голова, шея и спина на одной линии. Можно укладываться до тех пор, пока человек не реализует позу так, что ему не захочется шевелиться. Если невозможно заниматься лежа по каким-либо применяется сидячая поза, которая имеет тоже свои законы: голову наклонять можно вперед, руки лежат на бедрах, на коленях, не касаются, не пересекаются; ноги под прямым углом. Это называется поза «кучера».

И третья поза – поза «полулежа-полусидя» в удобном кресле. Итак, их всего 3: поза сидя, полулёжа и лежа, то есть поза мумии». Мы должны осознавать, что мы больше ничего не желаем. Нет никаких стимулов вставать, куда-то бежать, мы не хотим даже шевелиться. Я лично предпочитаю позу, сидя в кресле с подголовником, с подлокотниками. Это средняя поза между позой «кучера» и позой «мумии», она приемлема в кабинетах психологической разгрузки. Основная задача – достичь определенной неподвижности, чтобы могли в этой позе уснуть.

Вопрос. Опишите, пожалуйста, сам процесс аутотренинга

Итак, мы удобно сели. Условия зависят от того, что мы перед этим ели. Если мы перед этим выпили кофе, то занятие теряет смысл. Если мы выпили какие-то психотропные таблетки или стимуляторы, то

процесс теряет смысл. Нельзя есть острую пищу, она действует возбуждающе. Если человек неправильно питается, то ключ к саморегуляции он не получит.

Вопрос. Какая пища предпочтительнее: сладкая, кислая, горькая?

Сладкая. Начиная заниматься аутотренингом избегай всего острого, горького, соленого, кислого, также алкоголя. Нельзя употреблять в пищу горчицу, перец, лук, чеснок – все возбуждающее. Во всяком случае на первых этапах в течение первых трех месяцев, перед началом занятий часа за 2–3 лучше воздержаться. Нельзя употреблять алкоголь.

Начинать надо с того, что попытаться перейти на натуральные соки, ощутить их вкус, заниматься аутотренингом тоже сложно, когда мы выпили много жидкости, сердце стучит чаще, а сердцебиение мешает заниматься аутотренингом. Таким методом самонаблюдения мы видим, что лучше пить хорошую чистую воду, т. к. учащения сердцебиения нет, сердце бьется ровно и спокойно, и занятия проходят очень хорошо.

Итак, легкая сладковатая пища, так называемая, солнечная, которая легко усваивается, и хорошая чистая вода в течение первых 3–6 месяцев. Это перед началом занятий. Если мы съели что-то острое или горькое, но прошло уже несколько часов, то это не влияет ни на что.

Теперь об условиях проведения.

Основная нагрузка ложится на сердце. Сердце – должно биться ровно, ритмично, спокойно, не должно быть учащение сердцебиения. Если мы выпьем спиртное, сердце начинает чаще биться на 20–30 ударов. Если мы выпьем кофе – тот же самый эффект.

Для занятия нужен фактор помехи, т. е. помеха. Что-то должно мешать. Допустим, мы едем в машине и шумит мотор. Если мы едем в автобусе, разговаривают. Мы совершаем какую-нибудь экскурсию и хотели бы чтобы время в транспорте (допустим, нам ехать 6 часов) пролетело быстро и незаметно. Мы находимся в состоянии аутогенного погружения, и это как один миг пролетит. Так вот, должна быть помеха, но она не должна быть чрезвычайно сильной. Конечно, хочется позаниматься где-то на природе или дома, но аутотренинг и хорош тем, что он позволяет в метро отключиться и доехать за 20 минут до своей станции. Сознание человека лучше концентрируется, он проявляет волю, он знает, что помеха – это условное, не представляющее опасности (шум машины, работающий телевизор). Можно подумать так: «Другие люди живут значительно хуже. Что с того, что сейчас у меня в другой комнате родственники смотрят телевизор».

Вопрос. Какую пользу здоровью приносят занятия аутотренингом?

Во время занятий аутотренингом происходит повышение температуры. Из этого вытекает множество хороших последствий. В данное время в Японии, в других странах, у нас в Новосибирске появились приборы, с помощью которых можно кровь человека подогреть, кровь пропускается через специальный прибор и возвращается в тело человеку. Она нагревается до температуры 40–41°. После этого у человека исчезают почти все болезни. Здесь можно провести параллель. Во время занятия аутотренингом происходит разогрев крови. Во время релаксации, когда расслабляются мышцы, улучшается кровоток, кровоснабжение тканей, органов, особенно I мозга. У человека есть резервная сеть сосудов, в частности, у сердца, у мозга, у наиболее важных органов. Во время занятий аутотренингом эта резервная сеть начинает включаться за счет того, что расслабились мышцы, мышцы не давят на артерии, вены, капилляры, и кровоснабжение, в целом, улучшается.

В свободной позе ничто не сдавливается, кровоснабжение улучшается, происходит приток кислорода, особенно к мозгу и органам, которые снабжаются лучше кислородом. Например, кожные покровы. Кожа розовеет, блестят глаза, улучшается характер сновидений. Итак, кровоток у людей с повышенным или пониженным давлением, оно начинает стабилизироваться, стремиться к оптимизации. Таким образом, пользу мы получаем уже от того, что сели удобным образом и посидели так 10–20 минут. Начинает работать аутоиммунная система каждого органа, которая в обычном состоянии находится в спящем состоянии. Допустим, когда мы говорим: «Мои руки теплые, теплые, теплые», иммунная система рук наиболее активна. Когда мы говорим: «Дыхание легкое, спокойное, ровное, ритмичное. Я дышу легко и свободно», в этот момент наше внимание переключается на легкие, аутосистема легких начинает работать в особом режиме, потому что мы на них обратили внимание. На что мы обращаем внимание, это научно доказано, там улучшается кровоток и иммунные возможности этого органа, на котором сосредоточено наше внимание резко повышаются. Например, если мы сосредоточим внимание на ногах, а у человека нарушен кровоток в ногах (допустим, венозный отток крови нарушен), то при концентрации внимания на ногах будут исчезать факторы, вызывающие проблему, соответственно, исчезнет сама проблема, потому что усиливается ток крови. После занятий медитацией на базе аутотренинга повышается уровень т-лимфоцитов в крови. Это означает, уровень готовности иммунной системы почти в 10 раз выше. Если в организм человека попал какой-нибудь вирус, то он должен быть

сначала опознан, потом вырабатываются антитела. Т-нулевые лимфоциты – это клетки, уже готовые к опознанию чужака. Вирус А будет или вирус В, С. Если он уже попал, Т-нулевые лимфоциты быстрее его распознают – инфекция не успеет распространиться. Например, нас заразили гриппом, но мы перед этим занимались аутотренингом, и в нашей крови повышенное количество т-нулевых лимфоцитов. Они быстро распознают этот вирус и вырабатывают антитела, которые начнут бороться с этим вирусом, соответственно, вирус не успел распространиться организм быстро с ним справился. Но если мы потеряли 2–3 дня, то вирус начинает делиться, когда организм может спохватиться, начинается борьба, повышается температура. А так как у нас уже была повышена температура во время занятия аутотренингом, кровь была разогрета, то в ней уже больше антител. Таким образом, резко повышается иммунный статус, иммунная система увеличивается, ее возможности становятся большими как в плане распознавания, так и уничтожения вредных вирусов и бактерий. Вредоносная флора в виде вирусов, бактерий и других частиц (даже на генетическом уровне) под воздействием нашей иммунной системы, которая стала активней. Даже если у нас хроническое заболевание (инфекции, которые могут существовать, но мы их не замечаем), иммунная система, которая после занятий аутотренингом стала активнее, начинает влиять на нашу микрофлору, т. е. она начинает ее подавлять, и вредоносная микрофлора от нападения переходит к защите, образует колонии и живет неактивно. Если женщина или мужчина репродуктивного возраста получает какую-нибудь инфекцию или заболевание (например: туберкулез), при котором идет вялотекущий хронический процесс, то при занятиях аутотренингом мы имеем перевес, то есть организм не защищается, а нападает. Хронический процесс начинает меняться в сторону улучшения. Если был паритет, равновесие, были микробы, вредная микрофлора, но организм как-то в хроническом состоянии с этим справлялся. Это опасно, потому, что человек стареет, его иммунная система слабеет, и рано или поздно, та инфекция, которая была, она просто ждет своего часа для того, чтобы нанести решающий удар. А тут ситуация начинает меняться в нашу сторону, и вредная микрофлора начинает защищаться, образовывать колонии, ее распространение уменьшается, и она начинает жить маленькими колониями в местах своего существования. У нее возникает память, что доказывает, что все живое разумно по-своему Эти бактерии помнят, что когда-то на них напали, что человек может повысить свой иммунный статус, они больше не становятся активными в этом теле. Если они перейдут к другому человеку, то начнут там активничать. В теле

человека; который однажды их подавил, они боятся выходить за ареал своего распространения, то есть они становятся неактивными и не приносят вреда. Это очень важно, потому что от некоторых бактерий нам не удастся по каким-либо причинам избавиться (может быть, они очень жизнестойкие), но, если их нельзя вылечить, то можно облегчить течение болезни. Это крайне важно для тех людей, которые уже испытали все средства, ничего не получили и, в конечном итоге, пребывают в отчаянии. Начиная заниматься аутотренингом, они повышают, изменяют свой иммунный статус, как аутоиммунную ситуацию на местах (аутоиммунная реакция легких или печени, или рук), так и в целом аутоиммунное состояние улучшается.

Вопрос. Это происходит при регулярных занятиях аутотренингом, а если человек бросает?

5 % от ожидаемого, то есть пользу приносят только системные занятия, но если человек начнет вновь заниматься, то есть сегодня позанимался, потом бросил, потом опять позанимался, потом опять бросил, а потом все же начал заниматься, то те занятия, которые он проводил не пропадут. Они потом суммируются, но пользы они приносят мало, если это не системная вещь. Нужно подумать над тем, чтобы заниматься в одно и то же время каждый вечер, например, спланировать график. Хотелось бы обратить внимание на те эффекты, которые могут возникать.

Основная задача на 1 этапе – научиться расслабляться, т. е. релаксация мышц. Если удалось расслабить мышцы, то улучшается кровоснабжение тканей и органов. На этом фоне возникает сноподобное состояние. Когда человек расслабился, он погружается в сладкую дрему, вот на этом этапе возникает один из феноменов: человек достигает промежуточного состояния между сном и бодростью, когда он расслабился, он «повисает», «плывет» слегка. Можно назвать это эйфорией. Это состояние можно описать так: когда утром мы спим и осознаем, что никуда не нужно торопиться, что сегодня выходной день. Вроде бы мы выпались, но можем еще понежиться в постели еще час. Мы в таком полусонном состоянии сладкой неги пребываем. Вот это ощущения, которые должны быть. Если это не возникает, значит, аутотренинг проводили неправильно: либо не те слова, либо не те формулы, либо мы выпили кофе или алкоголь, или принимали возбуждающие средства. Я имею ввиду не психические, а физические, то есть, то, что реально возбуждает нашу нервную систему. Надо проанализировать предыдущие стадии. Эффект, который возникает: может подпрыгнуть рука или нога – происходит микросокращение мышц. Это бывает у нас и само по себе. Это называется аутогенный

разряд. Это, наверное, было у каждого: когда засыпаешь, рука вздрагивает. Это хорошо, ведь мышечная система избавляется от зажимов. Аутогенный разряд бывает как физический (вздрагивает рука, например), так и психический. Психических разрядов гораздо больше бывает. Иногда могут быть слезы. Человек занимается аутотренингом (особенно это люди пожилые или люди среднего возраста, у молодежи этого не бывает), у него может появиться слезинка из одного глаза. В худшем случае, человека может бросить в жар или в холод, может возникнуть какая-то боль, но это не боль, а какой-то фантом (из него выходит что-то). Эти явления впервые были описаны немецким врачом Шульцем и потом подтверждены институтом аутотренинга в Берлине. Эти феномены хорошо известны и описаны, но об этом не принято говорить, их не принято подчеркивать, потому что они у каждого свои: у одного пот, у другого слезы, у третьего какая-то радость, эйфория, у четвертого, наоборот, печаль. Это психический аутогенный разряд. Это значит, что из человека что-то выходит, в его психике происходит какой-то разряд, он избавляется от этого. Они носят временный характер.

Возьмем неприятный случай: позанимался человек и у него появились слезы. Многие новички спрашивают, что это такое, насколько это полезно, потому что вместе со слезами выходит и горе. Считается, что выплаканное горе – не горе, а вовремя измененное состояние сознания, когда человек находится в своеобразном самогипнозе; в аутогенном погружении это носит такой очищающий характер. Выходит некое напряжение в нашей нервной системе. Мы получаем пользу не только для физического тела, но и для психики. Эффекты, которые мы получаем в результате занятий аутотренингом, это результаты полученных ранее зажимов, которые возникают в психике и в нервной системе человека. Нервная система человека связана с психикой: если угнетается психика, одновременно угнетаются нервная и иммунная системы. Если психика находится в хорошем состоянии, то иммунный статус тоже повышается. Психика должна быть в состоянии равновесия, то есть покой в душе. Для того чтобы получить это состояние покоя в душе на фоне глубокой релаксации, необходимо избавиться от зажимов, которых у нас великое множество. Например, обиды детства, переживания детства, последствия стрессов, гнев, чужая зависть, собственная зависть. Пример: ребенок в детстве соврал; с кем не бывает? Маленькие дети склонны. У них такой период, когда они начинают фантазировать и выдумывают. Они боятся, что об этом узнают. Возникают первые зажимы. Если ребенок уже подросток и находится в юном возрасте, юноше или девушке приходится скрывать какие-то поступки от родителей, то тут возникают постоянные зажимы.

Любой человек, который обманывает, подсознательно формирует эти зажимы. Это все накапливается. В итоге мы лишаем себя интуиции.

Совершая обман, мы ставим блоки в своем сознании, и мысль наша идет не прямым, а окружным путем. Мы начинаем мыслить медленнее, хуже. Эти зажимы психические, невидимые, но они реально существуют. Это не только от лжи, но и от всех плохих вещей, которые держит в себе человек. Когда-нибудь нужно с этим разобраться, устроить своеобразную исповедь перед своими родными и близкими, рассказать всю правду, тем самым мы избавимся от этих зажимов. Но есть и другой путь – более мягкий – во время занятий аутотренингом эти зажимы снимаются, поэтому могут быть слезы. Одна из основных задач – получить эту разрядку. Специально ее вызывать не нужно, она происходит сама. Чаще всего, она будет в виде образов. Мозг пытается визуализировать какое-то понятие. Страх детства (например, ребенка напугала собака). Он об этом уже забыл, но где – то этот зажим остался. Он может в чем-то визуализироваться. Или ложь, которая была необходима тогда, сейчас кажется детским страхом, пустяшным делом) поэтому чаще переходит в образы. Происходит визуализация этих понятий. Когда появляются образы, это очень хорошо: мы начинаем расслабляться, звучит текст, или мы сами его повторяем, или мы занимаемся под диск, который я предлагаю в качестве приложения к книге. Мы начинаем расслабляться, погружаться в сладкую дрему, начинаем видеть какие-то картинки (море, птицы), испытываем разные метаморфозы с нашим телом (оно вдруг становится тяжелым или легким. Это тоже образ), может возникнуть чувство полета.

Вопрос. Подсознание напрямую контактирует с нашими снами. Как с помощью аутотренинга мы можем влиять на свои сновидения?

Есть прямой путь и косвенный. Я рекомендую для начала косвенный путь, длинный, извилистый. Как говорят политики: «Наш путь извилист и тернист, но цели наши благородны». Прямой путь очень сложен, а извилистый и тернистый интереснее. Если удалось расслабиться и отключиться от суеты внешнего мира, переключиться на ощущения собственного тела, то создаются условия, предпосылки для изменения характера сновидений, т. е. в автоматическом режиме меняются сны. Они обязаны измениться, это определенный показатель того, что мы начинаем овладевать аутотренингом.

Вопрос. Какие занятия лучше: индивидуальные или групповые?

Групповые эффективнее. Конечно, есть свои преимущества и недостатки и в том, и в другом случае. При индивидуальных занятиях можно

применительно к личности каждого человека подобрать какие-либо методики, уделить больше внимания, но эффект выше при групповых занятиях. Когда люди занимаются в группе, за счет того, что у одного получилось, у второго получилось, подтягиваются те люди, у которых получалось хуже. А у лидеров получается еще лучше, так как они лидеры по природе своей. Отстающие подтягиваются, а лидеры могут себя мобилизовать.

Вопрос. Сколько вы занимаетесь аутотренингом? Расскажите о личном опыте. Чего вы добились?

Я начал заниматься аутотренингом в 7 лет. На начальном этапе я занимался и бросал, потом опять начинал заниматься, снова бросал. Я прошел ту стадию, которую, в принципе, проходят все. Через год или два я начал заниматься систематически, только тогда начались результаты. Я бросал на первом этапе потому, что не было результатов. Я терял веру, ведь у меня не было учителя, который мог бы мне подсказать. У меня не было этих книг, этих кассет, дисков, которые я сейчас записал сам. Моя вера была как маятник. Маятник мог качнуться в левую сторону, я потерял веру и подумал: «Ничего это не даст. Никакой пользы от этого нет». Потом что-то вдруг происходило, появлялась какая-то вера, появлялись телепатические возможности, на какое-то время что-то открылось. Я переполнялся верой и продолжал заниматься. Первые 2 года я занимался с перерывами, и эффекта никакого не было. Когда я начал заниматься систематически, я получил результат.

Вопрос. На здоровье это как-то повлияло?

Если переходить на личности, то у меня, думаю, хорошее здоровье. За все это время я никогда не болел ни гриппом, ни простудой, ни какими-либо другими заболеваниями. Последние несколько десятилетий я не обращаюсь к врачу.

Вопрос. Как человек, занимающийся аутотренингом может добиться исполнения своих желаний?

Исполнение желаний связано со снами. Если человеку снится один и тот же сон, и это связано с заранее поставленными целями, то это, скорее всего, сбудется. Крайне важно уметь управлять сновидениями, но управлять ими просто так невозможно. Предварительно нужно овладеть саморегуляцией: научиться вызывать тепло, холод, покалывание в руках и ногах, регулировать температуру, засыпать. Только тогда можно перейти на более высокую ступень. Управлять сновидениями

равносильно умению создавать желаемые образы, которые стремятся к самореализации. Это крайне сложно.

Вопрос. Вы сказали, что сладкая пища предпочтительнее для тех, кто занимается аутотренингом. А если у человека проблемы с лишним весом?

Здесь принципиально иной подход. Центр наслаждения пищей (в мозгу есть центр удовольствия от еды, который активизируется, когда человек ест и получает удовольствие) и речевой центр соседствуют, взаимно переплетаются. Нервные клетки, которые отвечают за удовольствие от еды, и нервные клетки речевого центра соседствуют близко. Когда человек говорит: «Ой! Я ем мучное и сладкое. Я поправляюсь!» Тем самым он себя программирует. Если он будет говорить. «Я прочитал в книге Гончарова, что, чем больше сладкого ешь, тем больше худеешь». Этим он включает программу Так и есть на самом деле, потому что сладкая пища или пища, имеющая сладковатое послевкусие (сама пища нейтральная, но дает сладковатое послевкусие) легче усваивается, переваривается. Она идет на разогрев тела. У человека, не занимающегося саморегуляцией, все вещества (45 % идет на обогрев тела, 45 % идет на восстановление белков, жиров, углеводов) расходуются на нужды организма, а у человека, который занимается аутотренингом, вся пища идет на обогрев тела, т. е. человек не полнеет от сладкой пищи. Во время занятий звучат такие формулы: «Мои руки теплые, теплые, теплые. Мои ноги теплые, теплые, теплые». Для этого нужна дополнительная энергия, она идет как раз от сладкой пищи. Она легко усваивается, быстро переваривается, дает мало отходов – наиболее полезна и эффективна.

Аутотренинг пришел из Раджа-йоги. Там используется именно этот принцип потребления «солнечной» пищи, то есть все, что росло под солнцем: овощи, фрукты. И молочно-фруктовая диета: свежие фрукты (виноград, сладкие розовые яблоки), мед, сладости, хорошие кондитерские изделия из натуральных продуктов (без добавления ароматизаторов, подсластителей, усилителей вкуса).

Вопрос. Можно похудеть с помощью аутотренинга?

Происходит формирование тела, нормализуется обмен веществ, меняется аппетит (он становится умеренным). Если человек переедает, при этом стараясь похудеть, то ничего от этого не будет. Просто пропадает аппетит после занятий. Специально аутотренинг не даст возможности похудеть. Просто меняется отношение к еде, человек начинает питаться правильно, у него нормализуется обмен веществ, он перестает

поправляться, потом становится тоньше и худеет. Есть возможность похудеть на высоких уровнях, на уровне самогипноза. Это когда человек уже овладел аутотренингом, ему дальше некуда двигаться, он может сделать самовнушение: «Хочу похудеть на 20 кг». Но на первом уровне саморегуляции, который мы сейчас рассматриваем это невозможно.

СНЫ И СНОВИДЕНИЯ

Вопрос. Какие бывают сны?

По категориям: категория хороших снов, категория плохих снов, категория повторяющихся снов, есть сны с продолжением, они относятся к категории повторяющихся снов. Еще одна категория это “de ja vuе” или синдром уже виденного. Это тоже имеет отношение к снам. Особая категория – осознаваемые сны (управление снами). Управление снами во время этого осознания представляет для нас наибольший интерес. Все, раннее сказанное, будет являться подготовительной базой к управлению снами и сновидениями. Сначала о плохих снах: если человеку снится, что он тонет, задыхается в дыму, теряет сознание, становится умалишенным и, как продолжение этой плохой категории, принимает наркотики (для наркоманов), пьет вино (для людей, страдающих от алкогольной зависимости), курит сигарету (для тех, кто бросил или собирается бросить курить), то эти сны означают, что реальность может снова возвратиться такой, какой она была (например, до того, как он бросил курить. Это указание на то, что он вновь закурит). Исключения составляют сны, в которых человек горит. Не когда задыхается в дыму, а именно горит. В этот момент тело его разогревается, и мы можем провести параллель с занятиями аутогенной тренировкой, во время которых человек представляет, что его тело нагревается. Это очень полезно для здоровья, когда разогревается кровь, она стимулирует деятельность иммунной системы и оказывает благотворное влияние на весь организм и здоровье человека. Плохие сны – всегда предупреждение. Любой сон – своеобразное предупреждение, но плохой – наиболее яркое предупреждение о том, что с человеком может произойти. Особенно, если снится угроза жизни, на это стоит обратить внимание и проанализировать. Сны не имеет смысла разгадывать, их необходимо воспринимать так, как снится все. Если человеку снится, что он тонет или задыхается в дыму, теряет сознание или лишается разума, то это прямые указания, что так оно и будет. Плохих снов существует великое

множество. Все предусмотреть невозможно, поэтому мы оцениваем, нравятся они нам или нет. Например, осталось тяжелое ощущение после ночного сна (снилось человеку что-то негативное: кто-то за ним гнался, или он увяз в какой-то трясине), значит, так сон и нужно воспринимать. Часто в сонниках пишут так: если человеку снилась рыба, то это к беременности. Другие говорят, что это к болезни. Третьи утверждают, если на рыбе была чешуя крупная, то это к деньгам, прибыли, финансовой удаче. Четвертые утверждают, что поймать рыбу – это поймать удачу, особенно крупную. А если рыба мелкая, то мелкую удачу поймать. Так расшифровывать сны не нужно, это неправильно. Если ты во сне поймал рыбу, рассматривать это нужно с позиции того, что ты когда-то поймал рыбу или будешь ее держать в руках так, как это приснилось.

Вопрос. Как реагировать на плохие сны?

Плохие сны необходимо рассказывать, делиться своими страхами, опасениями со знающими людьми, лучше с учителем, человеком, который занимается духовными практиками. Из всех учителей я могу порекомендовать лишь учителей йоги. Человек, который не менее 10 лет занимается хатха-йогой, только хатха-йогой, может дать Вам необходимую помощь и точный ответ. Выговорившись, человек частично избавляется от напряжения в нервной системе и от образа, который ему приснился и действует на его тело. Если человеку снилось, что он тонет, то когда-нибудь он может оказаться в воде и его случайно накроет небольшой волной. В этот момент в подсознании могут сработать некие механизмы, и человек испугается, подсознательно (в сознании он может этого не помнить) вспомнится тот сон, и человек действительно может утонуть, может возникнуть реальная угроза жизни, а если бы он рассказал тот сон многократно, поделился, осознал, что это всего лишь предупреждение, то этого бы не произошло. Эти сны нам в помощь. Высший разум или наше подсознание, или наш опыт проявляется таким образом. Это помощь со стороны вселенной и нашего подсознания. Как сказали бы верующие, Господь любит нас, поэтому посылает нам предупреждения. Рассказывая плохие сны, человек разряжается, и не хватает энергии негативной для того, чтобы сбылось то плохое, что снилось во сне. Этим оправдано то, что плохие сны надо рассказывать.

Значительно интереснее хорошие сны. Их можно разбить на разделы. Все, что снится либо уже было, либо когда-нибудь сбудется, т. е. сны – некая объективная реальность, которая существует сама по себе, а мы можем лишь воспользоваться этой информацией, приходящей к нам во сне. Разгадывать сны не нужно, их нужно воспринимать так, как

они снятся, и анализировать то, что снится. Хорошие сны те, в которых человеку снится церковь, священнослужители, священник, представитель любой религии. Если снится монах, то это более высокий уровень (предполагается, что это люди, занимающиеся более высокой духовной практикой. Их духовные достижения выше, чем у священнослужителей). Это тоже хороший сон, он может дать какой-то совет во сне в плане духовной практики, в плане какого-либо воздержания, как победить себя. Еще более высокой категория снов, когда людям снится кто-то из святых, канонизированных святых, как Серафим Саровский, Сергей Радонежский, Ксения Петербургская и др., известные на Руси, канонизированные святые русской православной церкви. Если снится кто-то из чудотворцев таких, как Николай Угодник, целитель Пантелеймон, почитаемых на Руси. Это бывает крайне редко. Еще более высокая категория снов, когда человеку снятся бестелесные сущности: ангелы приносят благую весть. Много религиозных примеров в библии, когда ангелы и бестелесные сущности являлись святым и пророкам, которые постились в пустыне, укрепляли дух, истязали свою плоть, тогда им являлись сущности из тонкого мира. Деве Марии являлся ангел и предупредил, что у нее родится сын, рассказал, как его уберечь от опасностей.

Во всех духовных книгах подтверждается наличие иерархической структуры, наличие тонкого мира, сущности из которого могут являться человеку и предупреждать о чем-то, напоминать что-либо. Известны также случаи чудесного исцеления. Такой случай произошел и со мной: занимаясь йогой, я повредил колено. Используя технику осознаваемых сновидений, занимаясь аутотренингом, из аутогенного погружения я перешел в управляемый сон, в котором я всю ночь как бы лечил теплом своих рук большое колено, которое повредил в результате неправильных занятий хатха-йогой. Утром я проснулся с чувством, что колено больше болеть никогда не будет. Было ощущение, что боль не просто ушла, а что ее никогда не было, т. е. ощущение здорового колена, здоровой ноги. С тех пор прошло несколько лет, но в колене даже при большой нагрузке нет болевых ощущений. Ключ к сновидениям дает человеку большое могущество. Получить ключ к снам означает получить ключ к своему здоровью, к самоисцелению. Поэтому крайне важно знать фазы, которые ведут к управлению сновидениями. Можно провести параллель между управляемым сном и гипнотическим внушением, которое сделано во время гипнотического сна. Внушения во время гипнотического сна имеют огромную силу воздействия, примерно такую же силу имеет сон, в который мы входим из аутогенного состояния. Разница лишь в том, что в одном случае внушение произведено гипнологом со стороны в момент

переключения раппорта, контакта с усыпленным человеком, а в другом случае произвольно самовозникший образ влияет на нас. Мы учимся использовать то, что нам дано в реальной жизни, то, что возникает само по себе в ответ на нашу деятельность, наш образ жизни. Сновидения ведь зависят от нашего образа жизни, от того, что мы едим, пьем, как спим, живем, где учимся или работаем, чем занимаемся. Все это будет представлено в наших снах в той или иной форме. Еще более высокая категория снов, когда нам является кто-то из великих учителей, таких как Иисус Христос, Будда, Магомет, Богородица.

Наивысшая стадия, когда человеку является сам Господь, когда человек видит Бога во сне, чаще всего люди видят это в виде некоего сияния. Когда это сияние ослепляет, сущность человека может измениться, естественно в лучшую сторону. Все плохое, негативное, последствия страха, фобии, болезни могут исчезнуть после одного такого сна. После такого необычного сна человек сильно меняется, меняется личность человека. Он может бросить употреблять спиртное, наркотики, курить. Человек начинает заниматься тем, о чем мечтал в детстве, когда его душа не была отягощена различными пороками. Он возвращается к своему истоку, к своей сути. Такое огромное значение имеют сны высокой категории. Имеют тенденцию к тому, чтобы сбыться, только повторяющиеся сны и сны с продолжением. Сон с продолжением – это тот случай, когда человек спит, просыпается на какое-то время, потом засыпает и ему продолжает сниться тот же сон, развиваются события дальше. Это тоже относится к категории повторяющихся снов. Чем чаще повторяется сон, тем ближе та реальность, которую мы в нем видим.

Однажды ко мне на прием пришла женщина стюардесса, подруга другой стюардессы, которая улетела на знаменитом аэробусе А-300. Этот самолет разбился возле Кемерово в Сибири. В газетах писали, что, когда лайнер набрал высоту, и был включен автопилот, старший пилот разрешил своему сыну сесть в кресло пилота и взять на себя рычаги управления. Но возникла нештатная ситуация, т. к. если в крайнее левое, а затем в крайнее правое положения несколько раз перевести рычаги, то автопилот может отключиться. Знающий человек никогда не стал бы этого делать, только ребенок, которому позволили посидеть в кресле пилота, мог себе этого позволить. Но именно такой сон снился стюардессе, которая сказала: «Все! Последний раз лечу!» Ей снился сон, в котором вместо обученного летчика самолетом управляет ребенок. Она решила, что этого быть не может никогда. Но сон есть сон, сниться может гипотетическая ситуация. В реальной жизни так и произошло. Она разбилась, погибли все. Перед этим она сказала своей подруге, что больше

не может видеть этот сон, уходит с работы, и это ее последний рейс. Высшие силы, ее подсознание ее предупредило. Она, как стюардесса, видела, что иногда капитан этого аэробуса брал с собой на борт своего сына, но он не прикасался при включенном автопилоте к рычагам управления. Возможно, ее подсознание дорисовало эту картину, зная характер старшего летчика и его ребенка. Во сне произошло дорисовывание этой ситуации.

Поэтому любой сон есть предупреждение. Чем чаще он повторяется, тем ближе само событие, которое созревает. В данном случае работают какие-то причинно-следственные факторы. Если правильно реагировать на наши сновидения, мы можем избежать многих неприятностей. Приведу еще один пример. Я выступал по телевидению в программе «Для тех, чья душа не спит» в Нижнем Новгороде и рассказывал о снах. Оператор, который производил съемку, подошел ко мне после передачи и рассказал, что ему снится его отец, который предупреждает о том, что в остановку, на которой он будет когда-то стоять, врежется самосвал. Я ему сказал, что так и должно быть, как сказал умерший отец. Я посоветовал ему не стоять на самой остановке, а отходить на несколько метров. На следующий день это и произошло. Он был очень мне благодарен за то, что я его предупредил и за то, что вел эту съемку и мог это слышать, ведь именно в тот день он стоял немного дальше от проезжей части, чем обычно. На его глазах это произошло. Это случай из реальной жизни.

Я приводил примеры неуправляемых сновидений. Личность человека, наше «я» является пассивным наблюдателем и практически ничего не может сделать. Я же предлагаю очень интересную технику управления сновидениями. Для этого необходимо регулярно заниматься аутогенной тренировкой, то есть основное условие – релаксация, достижение позы (сесть или лечь удобно, расслабиться, отключиться от суеты внешнего мира). Заниматься нужно вечером перед сном, можно позволить себе погрузиться в сладкую дрему, сладкую негу минут на 20–30 под приятную музыку или под диск «Курс аутотренинга». Тогда у нас появится возможность хоть на короткое время в момент глубинного расслабления осознать, что тело наше уже спит, а мы еще находимся в промежуточном состоянии между сном и бодрствованием. Это начало стадии, в которой мы сможем создавать сны. Начинают возникать образы: моря или птиц, или просто цветные картинки. Это предтеча снов, то, что им предшествует. Из этих картинок мы можем попытаться создать некое желаемое сновидение или желаемые образы. Допустим, мы хотим приобрести автомобиль или хотим, чтобы нам его подарили. Можем, мы хотим, чтобы нам подарили мобильный телефон или интересующую нас книгу Мы можем

попытаться представить ярко, красочно нужную нам вещь или событие. С этим нужно уснуть. Это еще не означает, что так оно и произойдет, но если нам удастся сделать это несколько раз, то больше шансов, что на День рождения нам подарят именно ту модель мобильного телефона, о которой мы мечтали. При этом мы можем сделать эксперимент более чистым и никому не говорить о том, что мы хотим.

Все, о чем я говорил – тема для анализа. Единственное, что нужно делать – анализировать сны. Это принесет наибольшую пользу

Для управления снами есть 2 пути: низший и высший. Высший путь доступен людям, давно занимающимся аутогенной тренировкой или медитацией на базе аутогенной тренировки. К примеру, они занимаются год, два или три (в зависимости от интенсивности и регулярности занятий). Если занимаются регулярно, интенсивно, постоянно, в одно и то же время, то речь может идти о годе. Если же занимаются нерегулярно и, допустим, один раз вечером, один раз утром, то речь может идти о 2 годах. Если же занимаются эпизодично, пропуская занятия, то речь может пойти и о 3 годах. Но и 3 года – это не много, если в достижениях человека избавление от тяжелой болезни или изменение личности, судьбы. Даже 3 года нерегулярных занятий дадут результат. Низшая ступень, которая позволит нам управлять нашими снами, это косвенное управление сновидениями. Достигается это работой со снами, а предварительной работой с собственным телом, правильным питанием (смотри главу о питании), правильным образом жизни.

УПРАВЛЕНИЕ СНАМИ

Вопрос. Что дает управление снами?

Это контроль над своим физическим телом с целью его восстановить, исправить. Только в измененном состоянии сознания, каким является сон, можно самому себе помочь скорректировать свое психологическое, психическое состояние, физическое, физиологическое. Абсолютно все можно сделать со своим телом: похудеть или поправиться, избавиться от болезней или комплексов, проблем. Все это можно сделать, управляя снами.

Вопрос. Вы придумали 2 способа управления снами. Расскажите о них.

Я их не придумал, я их знаю. Это знание возникло путем наблюдения за собой. Занимаясь более 25 лет саморегуляцией, я открыл это.

Скорее всего, это существовало до меня, будет существовать и после, но я получил к этому ключ и попытаюсь это объяснить. Итак, низшая ступень саморегуляции (или управление снами). Напрямую на данном этапе нет возможности влиять на сны, т. е. корректировать сны, соответственно, корректировать свое состояние. Мы можем только опосредованно. Что значит «опосредованно»? Мы можем сменить характер сновидений, не сам сон. Допустим, нам снятся кошмары. Вместо кошмаров будут сниться нейтральные сны. В этом будет заключаться наше управление снами. Мы корректируем не сами сны, а лишь оттенок снов, поэтому это называется низшей ступенью. Никому не нравится, когда снятся кошмарные сны. А вместо них стали сниться нейтральные – это уже есть коррекция вмешательства. Сон – это отражение нашего состояния. Нас что-то тревожило, беспокоило. Если тревога ушла, тот изменится и характер сновидений. Если мы продолжаем заниматься классическим ауто-тренингом (пытается достичь состояния релаксации), влияем на фазы, предшествующие засыпанию (когда мы уснем, мы уже не сможем ничего сделать, что снится, то снится, что дадут, то и смотрим), то мы сможем и дальше улучшать характер сновидений, расслабив мышцы рук и спины. Всем известно, если человек спит неудобно, или в этот момент кто-то стучит за дверью, за стеной, то нам может присниться трактор, камнедробилка или, что мы трясемся на чем-нибудь. Это все гипертрофированно воспринимается.

Расслабляясь, каждый раз, мы занимаемся ожиданием, тем самым ожидание – это психическая сила. Человек может ожидать с отчаянием, безвольно. Здесь же ждет с верой, что так оно и будет. Эта методика проверена, оправдана, дается сейчас из рук учителя, из уст учителя. Вы обязаны верить, потому что не может быть иначе. Это проверено не только мной, а тысячами поколений, занимающихся йогой (откуда и пришел ауто-тренинг). Вера, как заботливая мать, человека оберегает, успокаивает и гарантирует ему результат. Ожидание, наполненное верой, принесет желаемый результат. Тогда изменится эмоциональная окраска. Мы продолжаем вновь и вновь каждый раз перед сном концентрироваться на расслаблении. На втором этапе на место нейтральных снов (допустим, они нас тоже не удовлетворяют, и хочется приятных снов) приходят эротические сны. Основной инстинкт представлен в подсознании, поэтому эта фаза обязана быть у любого нормального человека. Ее не может не быть, так как у всех у нас было, есть или будет влечение к кому-то. Если снятся эротические сны, значит, все идет по плану так, как нужно. Это еще не управление снами. Но мы сменили русло сновидений. Мы уже управляем не тем, что внутри, а характером сновидений:

Что конкретно снится и кто. Если это мужчина, то какая девушка или женщина приснится. Может он хочет увидеть свою знакомую, а приснится совершенно другая девушка, которую он недолюбливает явно, а на самом деле, это может быть наоборот. Пока мы еще не можем управлять снами, но то, что начали сниться сны на эротическую тему, это уже хорошо. Я перечисляю то, что нужно ожидать. Третья стадия, когда снится что-то хорошее, приятное, и утром человек это помнит. Четвертая стадия наступает, когда всю ночь человеку снится что-то хорошее, приятное, волшебное, но утром он не помнит, что именно. Эти сны еще более полезные, они представляют большую ценность на нашем духовном пути.

На этой стадии происходит разрядка, переносятся ощущения в реальную жизнь. Если человеку снилось ночью что-то очень хорошее, душевное, но утром он помнит, что снилось что-то хорошее, на что конкретно, он никак не может вспомнить. У него на весь день остается настроение соответствующее. Сон перешел в эмоцию. Мозг разрядился, и все это перешло в эмоциональную окраску

Вопрос. Если нам снятся хорошие сны. Что лучше: помнить их или нет?

Лучше, когда мы не помним сюжет сна. Это значит, что спали мы глубже, релаксация была лучше, мы отключились, погрузились в сон значительно глубже, чем, если бы мы помнили сны. Поэтому это одна из последних, а вернее, самая последняя стадия, когда снится что-то хорошее, и сон переходит в эмоцию. Человек заряжается от своих снов. Дальше идут стадии, которые не достигают обычные люди, они доступны для монахов, которые отошли от мирской жизни, для людей, занимающихся йогой, боевыми единоборствами, для тех, кто занимается гипнозом или обладает паранормальными способностями, для всех людей, которые хотят развить в себе, так называемые совершенства (В Индии их называют сидхи). Для этого нам нужен сон без сновидений, сон как маленькая смерть. Бог смерти Танатос и бог сна Гипнос считались близнецами. Оба они были сыновьями Ночи в древнегреческой мифологии. Но, что самое интересное, бог смерти не смог победить Геракла, когда они боролись в одном из подвигов Геракла, зато его победил бог сна, и Геракл уснул. Поэтому считается, что бог сна сильнее, чем бог смерти. В данном случае рассматривается сон как маленькая смерть. Это условное название, естественно. Когда человек засыпает, он как бы на какое-то время умирает, а утром, просыпаясь, воскресает. В таком сне человек получает наибольшие мистические силы. Поэтому просветленные люди, совершенные люди, достигшие какого-то уровня саморегуляции, стремятся выйти на эту стадию, при которой не снятся сны: когда

мы закрываем глаза, расслабляемся, и ночь проходит как один миг, как одно мгновение.

Есть такое понятие «йога-нидра» или «сон йогина» – сон без сновидений, то, о чем, мы сейчас говорили. Сон, при котором человек полностью отключается и не получает опыта во сне.

Вопрос. Это была низшая стадия управления снами. А высшая?

Высшая стадия – это прямое управление снами, а этом случае человек осознает себя и может сопротивляться тому, что снится. Допустим, снится какая-то угроза, что кто-то за нами гонится; кто-то на нас напал, а мы вдруг осознали себя, и нам снится уже то, что мы хотим, то, что мы желаем. Ситуация начинает меняться, развиваться по нашему сценарию. Приведу пример, который я уже рассказывал. После занятия йогой, когда я растянул себе колено, всю ночь мне снился сон, в котором я его лечил теплом своих рук. Наутро я проснулся и осознал, что колено больше никогда болеть не будет. В другом сне человеку снится, что он заговаривает бородавки. При этом он не знает, какие нужно произнести заклинания, фразы или молитвы, но он водит руками над бородавкой, что-то шепчет, придумывает какие-то свои заклинания. Утром он смотрит на эту бородавку, а она на месте, и ничего с ней не произошло. Смотрит на следующий день, на следующее утро, потом через 3 недели (не меньше 3 недель должно пройти). Наступает фаза забывания, т. е. он устал уже на нее смотреть и забыл про нее. Через какое-то время он обнаружит, что ее не стало. Любое явление должно пройти через стадию забывания, особенно после такого сна. Это пример более высоких сновидений.

Вопрос. Сны приносят не только исцеление?

Можно получить многое, потому это и высшая стадия. Но пока мы говорим о здоровье, о самоисцелении, самовосстановлении. Если эти строки читает здоровый человек, у которого нет явных заболеваний или психических отклонений (талант или гениальность не в счет), можно попробовать перейти к высшей стадии, т. е. к работе с образами. Приведу еще один пример: загипнотизированному человеку внушили во сне, что он гений, что он гениальный музыкант. И он играет на флейте, на которой никогда раньше не играл. Или ему внушают, что он гениальный художник. Эти эксперименты проводил в свое время известный московский гипнолог Владимир Райков и получил уникальные результаты. Очевидно, он спохватился, что нарушает какие-то природные законы, и перестал это делать, потому что есть в этом несправедливость, человек не работал над собой, а стал гением. За счет энергии гипнотизера он получил эту

способность, но не за счет своего таланта. Факт этот существует. Если загипнотизированному человеку внушить, что он гений, или он увидел какой-то образ, который произвел на него сильное впечатление, то можно это же сделать самому себе во время естественного сна. Если Вы во сне увидите, пожелаете, создадите яркий образ, допустим, машины, иномарки. Вы видите, как она блестит, ее модель, название фирмы на капоте и на бампере. Вы видите себя обладателем этой машины, то это означает, что образ, который вы создали будет стремиться к реализации. Это можно назвать тайной или истинной магией, которая движет королями, политиками, президентами, народами и историей. Образ, созданный в особом состоянии стремится к реализации. Основная ошибка несведущих в магии людей – попытка в обычном (бодрствующем состоянии сознания апеллировать к образам, оперировать ими, посылать, направлять к ним, но ничего не выходит. Получается, что мы живем в 2 мирах. Образ, созданный в параллельном мире, мире снов, будет материализовываться в реальном.

Вопрос. Чтобы создать эти образы или заняться самолечением, во сне нужно, если можно так сказать, проснуться. Как это сделать?

Совершенно точная формулировка. Нам нужно выйти на уровень осознания себя, вернее, перейти с одного уровня на другой. Можно погрузить себя в снопоподобное (аутогенное) состояние с помощью аутотренинга (расслабления мышц рук, ног, спины, шеи) и начинать создавать образы (той же машины или книги, которую вы бы хотели получить на День рождения, или дом на берегу реки, в котором Вы когда-либо хотели бы жить – любой красочный образ). Образ яркий до галлюцинаций, его можно помнить и в бодрствующем состоянии, в реальной жизни. Настолько этот образ захватывает, действует и пленяет самого создателя. Существует несколько путей, хотя я разрабатываю один, т. к. считаю, что если мы будем братья за несколько дел, мы ничего не добьемся. Если же мы будем заниматься чем-то одним, то это приведет к результату. Во время аутотренинга он все-таки себя осознает, человек осознает, человек осознает, что тело его спит, а он бодрствует. Поэтому он может себе приказать. «Мои руки теплые, теплые; мои ноги теплые; тепло в глубине живота; дыхание легкое, ровное, ритмичное». И он находится в просоночном состоянии. Начав работать с образами, картинками, цветами (начиная с красного цвета, по спектру радуги подняться вверх: красный, оранжевый. По знаменитой считалочке: каждый охотник желает знать, где сидит фазан. Соответственно, по начальным буквам: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.) Созерцать красный цвет, пытаться

увидеть занавес Большого театра; оранжевый – солнце; желтый – цвет одуванчиков; зеленый-цвет листвы; голубой – цвет воды; синий – цвет неба; фиолетовый – цвет космоса или сирени. Концентрируясь, выделить этот цвет, превратить его в чистый. Из этих цветов впоследствии можно создавать образы, которые будут стремиться к реализации. Вот в этом суть высшей ступени, на которую мы сможем подняться в управлении сновидениями – это возможность создавать образы, а перейти к этой ступени мы сможем, скользя из аутогенного состояния в сон. Сон должен стать продолжением нашей аутогенной тренировки. Есть другая версия, мне мало понятная, я не занимался этим направлением, но знаю, что это существует. Карлос Кастанеда в своих книгах рекомендует заниматься следующим образом: необходимо во время такой же медитации попытаться увидеть свои руки, уснуть с этим и во сне попытаться увидеть свои руки. Считается, что руки имеют большое представительство в мозге, и человек как бы просыпается во сне, переходит в просоночное состояние и может работать с образами.

Вопрос. Можно ли с помощью аутогенной тренировки вызывать один и тот же сон, чтобы он сбылся?

Да. Можно и нужно. Это закрепляется в нашем сознании и подсознании, мы можем помнить этот сон в бодрствующем состоянии, занимаясь своими обычными делами. Если частица из сна, образ перейдет в наше бодрствующее состояние, то это еще лучше.

Вопрос. Каковы цели, на которых нужно сосредоточиться при занятиях аутогенной тренировкой, при занятиях медитацией?

Если сформулировать более точно, наш курс можно назвать медитацией на базе аутотренинга, потому что аутотренинг – это скорее релаксация, а я пошел дальше. То есть при занятиях аутотренингом, классической релаксацией, конечно, все то, о чем мы говорили будет само по себе возникать, но если мы будем ставить перед собой четкую цель, то результаты будут лучше, чем если бы они возникали спонтанно. Одно дело, если мы осознаем, что даже если мы не будем никаких целей перед собой ставить, все равно это будет, но если мы будем ярко, красочно, точно представлять цель, то результаты будут четче, лучше. Они более яркими будут. Начнем мы с того, как достичь гармонии, как достичь равновесия между сердцем и мозгом, между душой и разумом. Это же и основная цель всех психофизических систем и всех религий, начиная с христианства, кончая буддизмом. Все они хотят достичь равновесия или гармонии. Рассмотрим этапы. Прочитав эту книгу, начав заниматься, мы

окажемся на каком-то уровне. Может на нулевом, на первом, на втором воображаемом. Когда я перечисляю, что испытывает человек на каком-то уровне, приступив к занятиям, мы можем осознать, где мы находимся, на каком из уровней на нашем жизненном, духовном пути. Например: если я говорю, что удалось реализовать позу и сесть удобно, то через 15–20 минут автоматически возникнет I стадия дремы. Это состояние человека в метро, который утром едет на работу. Он не выспался и, что называется, клюет носом. Если у него проверить энцефалограмму, на ней хорошо будут видны альфа-веретена. Обычное состояние человека – это обычный, нормальный альфа-ритм, т. е. на энцефалограмме острые зубчики, человек, находящийся в состоянии сладкой дремы, или он еще не проснулся, или погружается в состоянии блаженства, у него заметны на энцефалограмме веретена. Альфа-ритм замедляется. Всем нам хорошо известно чувство человека, которому не нужно в воскресенье идти на работу, и он может понежиться в своей кровати. Лишь бы только спать, спать и спать. И чтобы никто его не трогал и не беспокоил. Может кто-то себя узнает в этой стадии даже без аутотренинга. Возникновение альфаритма – научно установленный факт. Это означает, расслабились мышцы. Частота колебаний мозга у человека в состоянии бодрствования 15–18 Гц, если же мы расслабились, занимаясь аутотренингом, или еще не проснулись, но вынуждены ехать в институт или на работу, то у нас вместо 15 будет 12 колебаний. Если же мы продолжаем дальше заниматься аутотренингом, наши мышцы продолжают еще глубже расслабляться, то мы дойдем до частоты в 7 Гц, т. е. 7 колебаний в секунду. Это своеобразная мистическая черта. Частота 7 Гц – это частота микровоздуха, а именно на этой частоте у человека возникает страх, всевозможные фобии: боязнь замкнутого пространства, боязнь оказаться на высоте или в метро, боязнь темноты. Это состояние возникает, когда частота колебаний мозга равна 7 Гц. Как только человек испытывает страх, у него учащается сердцебиение. Это дверь, дверь к нашему сверхсознанию. Она плотно закрыта. Это своеобразная психическая дверь, препятствие или преграда. Рассмотрим такую картину адепта, ученика, вставший на путь саморегуляции, начинает и поначалу у него получается все правильно. Он реализовал позу, сел удобно, отключился от суеты внешнего мира, может, он даже включил приятную музыку, он расслабляется, у него возникли альфа-веретена, возникло состояние дремы. Казалось бы, все идет хорошо. Он еще глубже погружается в себя, в ощущения собственного тела, и вдруг необоснованный приступ страха. Это частота 7 Гц. Основная задача: достичь гармонии между мозгом и сердцем. Сердце, как мы описали раньше должно

биться ровно, спокойно, ритмично, примерно 60 ударов в минуту, 1 удар в секунду. Итак, занимаемся, вдруг выходим на частоту 7 Гц, а когда человек сильно пугается, учащается сердцебиение очень сильно. Получается, что чем больше мы занимаемся, тем больше расшатываем некие механизмы в себе самом на частоте 7 Гц. Мы пытаемся достичь равновесия, успокаиваем сознание, мышцы, а на частоте 7 Гц попадаем в бурю. Наш организм испытывает настоящую эмоциональную бурю. Эмоция страха очень сильная, вспыхивает в нашем теле все: гормональный фон меняется. Гипотетически равновесие становится недостижимым; но это просто барьер, который нужно преодолеть. Вновь я обращаю внимание на обязательные условия релаксации. Хорошо расслабившись, человек этот барьер преодолет легче. Не расслабившись, он будет вышвырнут в обычный мир. Путь к саморегуляции ему будет отрезан. Его просто не пустят к самому себе. Только успокоив вновь дыхание, мысли, сердцебиение, расслабив мышцы, мы сможем продолжать дальше, преодолев этот, образно говоря, сверхзвуковой барьер. В худшем случае мы можем прекратить занятия, в лучшем случае мы можем осознать, что нас просто «тряхнуло» на частоте 7 Гц по непонятным причинам. На этом уровне могут вздрагивать, подпрыгивать руки, могут потечь слезы, могут возникнуть воспоминания: обидные или, наоборот, тревожные, агрессивные. То есть это произойдет некий разряд. Есть понятие «аутогенный разряд», именно это мы сейчас описывали. Мы готовы к этому. Предупрежден значит, вооружен. Не прочитав эту книгу, не зная об аутогенных разрядах, многие люди не смогли бы преодолеть этот барьер, а теперь смогут. Дальше происходит падение частоты колебаний мозга. Из-за того, что расслаблены мышцы, и буря в нашем организме успокоилась, всегда идет более глубокое расслабление. Нас встряхнуло, потом мы поняли, что опасность позади, и еще лучше успокаиваемся. Поэтому мы сразу выходим на частоту 3 Гц, 3 колебания в секунду, а сердце имеет 1 колебание в секунду. Если оно бьется 60 ударов в минуту; в секунду оно дает 1 колебание, а мозг 3. Значит, через 2 на третий раз колебания мозга и сердца будут совпадать, и будут возникать парадоксальные стадии. Это, так называемый, тетаритм или тетаволны, мистический тетаритм. Парадоксальная стадия, когда возникает ощущение, что человек занимается медитацией, как будто он спит, ничего не слышит, не видит, но одновременно через 2 колебания на 3 (когда колебания мозга и сердца совпадают) возникают интересные феноменальные проявления психики.

Психика дает поразительные порой результаты: ясновиденье, способность к целительству, спонтанные психические разряды. Человек может ощутить жар в правой или левой руке и выбросить его во внешний мир.

Если бы он интересовался целительством, то мог бы в этот момент кого-то исцелить. Это происходит спонтанно и для новичка кажется чем-то новым, необычным и удивляет. Это парадоксальная стадия. Внешне человек выглядит, как будто он отключился, уснул, а внутренне человек находится в здравом уме и ясной памяти, хорошо контролирует себя. Последняя стадия – это, так называемые, медленные дельта-волны сна. Это происходит, когда частота колебаний мозга начинает соответствовать частоте колебаний сердца. Когда внутри себя, чисто внешне ничего не делая, работая только психически, мы приходим к некоему равновесию между разумом и душой, сердцем и мозгом. На физическом уровне совпадает частота колебаний мозга и сердца. Возникает то состояние, к которому ведут все религии мира, гармония. Нужно знать, что бывает при совпадении частот. Люди, изучающие или изучавшие физику, помнят, что такое резонанс. Резонанс возникает при совпадении частот. Резонанс – это резкое возрастание амплитуды колебания при совпадении частот. Когда частота сердца и мозга совпадает мы приобретаем фантастические силы, можем пользоваться ими. Это трудно объяснить, поэтому я приведу несколько примеров. Это если бы человек захотел и приобрел силу ветра, или приобрел жар, который идет от огня. Он очень ярко может представить и вызвать в себе этот огонь, вызвать жар внутри самого себя. Это уже паранормальные способности открываются, и их много. Можно сказать, что человек на короткое время становится всемогущим, но он еще младенец, который ничего не знает, не понимает, но ему уже дали эти силы. Можно назвать это состояние сверхсознанием, можно это состояние назвать самадхи. В разных странах у разных народов одно и то же состояние называют по-разному, но, по сути, состояние сознания одно и то же, когда совпадают частота колебаний мозга и сердца. Индусы это могут называть нирваной, верующие православные могут сказать, что святой Дух снизошел на человека. Люди, занимающиеся аутотренингом, могут сказать, что достигли гармонии. Не важно, как мы это назовем. В этой книге мы показываем путь и ступеньки, описываем состояние сознания. Это психические процессы, их крайне трудно описать. Психика наша неустойчива и переменчива, я только лишь приближенно описываю, но, надеюсь, читатели узнают себя, когда я, допустим, говорил, что на частоте 7 Гц возникают какие-то страхи, учащается сердцебиение, подпрыгивает рука при занятиях аутотренингом, возникают мышечные сокращения. Мы себя в этом будем узнавать. При этом вступает в действие все то, о чем я говорил ранее. Если мы пили вчера вино или только что пили кофе, то регулировать деятельность сердца мы не можем, мы можем только наблюдать за деятельностью сердца,

мы можем приказать мозгу, мышцам, но не сердцу. То есть мы перед этим можем вести только здоровый образ жизни: не пить кофе и вина, не есть острого, соленого, горького, кислого — того, что может учащать наше сердцебиение, иначе достижение гармонии станет невозможным, нереальным. Теперь нам становится более понятным все то, что было написано ранее в книге, почему нужно было вводить такие ограничения хотя бы на первом этапе.

Вопрос. Расскажите о развитии способностей.

Развитие способностей является последствием, косвенными второстепенными проявлениями. Мы просто занимаемся саморегуляцией, а параллельно открываются какие-либо способности.

Вопрос. Какие именно?

Улучшается память, усиливается концентрация внимания, то есть рассеянное внимание становится более концентрированным. У всех это происходит по-разному. У кого-то возрастает собранность, сосредоточенность, у другого человека появляется способность к яркому образному мышлению, именно эта способность к образному мышлению связана с исполнением всевозможных желаний. На это можно обратить внимание, иначе ученик, адепт, вставший на путь саморегуляции, может не заметить, что у него после 6 месяцев занятий появилась способность ярко, красочно мыслить. Я хочу заметить, если человек ярко представит какой-либо образ, к примеру, тот же автомобиль Porsche, ярко, красочно будет его видеть, этот образ будет отправлять в общее информационное поле земли, то рано или поздно этот образ заставит о себе говорить среди друзей, иногда выпивши, может размечтаться, с подругами. Это может быть любой другой образ: мобильный телефон или что-то еще. Речь сейчас идет о великой мечте, все-таки она предпочтительнее. Образ действует двояко: он может загипнотизировать самого творца, создателя этого образа. Загипнотизировать настолько, что этот обладатель пойдет и сделает это сам: пойдет и купит себе этот мобильный телефон, не выдержит, не дождется, пока ему подарят. Или этот образ перейдет на более могущественного человека, который в состоянии его выполнить, если сам человек не в состоянии купить дорогой автомобиль. Он может повлиять на более сильных людей, финансово сильных, и они исполнят этот образ, потому что он будет очень стойкий, яркий и красочный. А образы других людей не будут иметь такую силу. Вот в чем преимущество ауто-тренинга. Из-за того, что ауто-тренинг приучает нас к постоянной концентрации внимания на своем теле, каждый вечер, садясь или ложась

в ту или иную позу, мы сами себе говорим: «я расслабляюсь и успокаиваюсь. Мое внимание на правой руке, мое внимание на левой руке. Моя правая рука теплая, теплая, теплая». При этом мы и образ представляем тепловой, тактильный, и чувствуем, что рука тяжелая и теплая, и мышцы расслабились, расслабились и пальцы руки, и предплечье, и плечи, то привычка концентрировать внимание на своем собственном теле перейдет в привычку концентрировать внимание на образах. Внимание начнет переходить на детали, и образ начнет уточняться: какого цвета машина, какая модель. Человек начнет проявлять какой-то интерес и полезет за справочниками, уточнит, наведет справки, и образ станет еще ярче и точнее, еще красочнее. Появится еще больше шансов, что он материализуется, т. е. есть закон: любой образ стремится к материализации. Он не может существовать сам по себе, пока не воплотится в нашу мечту.

Вопрос. Может ли образ влиять на фантазию человека?

Фантазия влияет на создание образа. Эмоции, фантазия добавляют красок в образ, который изначально задумал. Например, человек-архитектор захотел построить дворец, Растрелли, допустим. Этот образ он вынашивал и лелеял много лет. Когда представилась возможность, то Зимний дворец, а ныне Эрмитаж в Санкт-Петербурге был построен. Образ этого дворца, который мастер вынашивал много лет, в конечном итоге, воплотился в мраморе, камне, золоте.

Вопрос. Можно ли занимаясь аутотренингом, развить способность влиять на других людей в своих интересах?

Да, это происходит спонтанно. Человек, который занимается аутотренингом, если он не хвалится, а молчит, то он накапливает некую магнетическую силу, он становится притягательным, он обладает личным магнетизмом. Светятся глаза внутренним огнем, самоуверенностью, твердость во взгляде и в решениях, но не жесткость в голосе. Именно это привлекает. Когда человек имеет грубый голос, то это отталкивает людей, а когда внутренняя сила идет через какую-то мягкость (аутотренинг все-таки стремится к какой-то мягкости: релаксация, тепло, удобная поза.) Нет ничего жесткого, чтобы культивировал в себе человек. Это сочетание некой внутренней силы и внешней мягкости вызывает такой магнетизм, тогда люди, которые тянутся к Вам – человеку, занимающемуся саморегуляцией, и хотят ему угодить, т. е. для того, чтобы выйти с ним в контакт, они говорят: «Слушай, я тебе принес красивую авторучку в подарок», или «Я тебе принес тут диск послушать». Они попытаются как-то угодить Вам. Они будут реализовывать Ваши подсознательные

желания, они будут вычислять, что Вам необходимо и пытаться это Вам предложить. Вы начинаете материализовывать свои желания и влиять на них, пока еще слабо, но это начальный этап влияния.

Вопрос. А если человек, на которого вы хотите повлиять, выше по статусу?

Это более сложно. Когда речь идет о равных: о друзьях, подругах, то здесь проще. Когда же речь идет о человеке, который занимает более высокое положение, финансовое положение более высокое, то, получается, что мы его должны превзойти. Чаще всего бывает так, что мы моложе, чем тот, кто занимает более высокое положение (он старше, потому достиг более высоких результатов). Это может быть и в искусстве (известный актер или художник). Он занимает более высокое положение, его знают, его произведения знают: картины, книги. Поэтому, конечно, «перебить» нет, но вызвать его интерес можно.

Вопрос. Это будет происходить само собой?

Да, естественно. То есть этот ответ – спонтанная реакция. Пока, на первой ступени аутогенной тренировки, мы рассматриваем только спонтанные проявления, как отреагирует мир на нашу работу над собой. Пока мы не можем управлять, хотя это уже своего рода управление, пока опосредованное, косвенное, но управление. Мы уже будем получать те результаты, которые хотим, цели будут достигнуты те, которые мы ставили перед собой: мы будем вытаскивать нужный билет на экзамене или преподаватель явит к нам свою снисходительность, или друг принесет нам нужный диск послушать.

Вопрос. Далеко не всем людям присуща интуиция. Можно ее развить?

Это сложнее, чем создавать образы или влиять на других людей. Влияние будет проявляться сразу, даже на начальных этапах занятий. А интуицию значительно сложнее развить. Интуиция похожа на то, что предшествует восходу солнца, т. е. пробуждение интуиции похоже на предтечу зари. В нашем сознании возникает как-будто свет, как-будто светлеет небо перед восходом солнца, как это обычно бывает (этот образ нужно обязательно увидеть, посмотреть когда-нибудь. Когда солнце еще не взошло, встать пораньше и посмотреть в ту сторону, откуда оно восходит. В этом месте появляется заря, небо светлеет.) В сознании человека пробуждение интуиции похоже на то, что предшествует восходу солнца. Как-будто ожидание того, что оно сейчас взойдет, появится и вспыхнет свет. Это часто внешне субъективно, что человек чувствует, а как

работает интуиция, я сейчас объясню. На протяжении жизни, начиная с самого рождения и кончая последним вдохом, человек вынужден врать.

Вопрос. Интуиция зависит от лжи?

Она блокируется ложью: Человек вынужден обманывать, человек вынужден не договаривать. Юноша или девушка скрывает свои поступки от родителей, от друзей. Мальчик или девочка в еще более раннем возрасте могли взять какую-то игрушку или разбить что-то, не сказать об этом, чтобы не узнали родители. Это тоже блок. Могут соврать, потому что боятся, что узнают. Таких «боятся, что узнают» за всю жизнь может накопиться очень много. Я сказал только о лжи, а есть и другие блоки: какие-то пороки, курение, запрещенный секс или первый опыт у юношей, у девушек, сосание пальца в детстве, за что ругали – их очень много, бесчисленное количество. В конечном итоге получается, что, понаставив таких преград и блоков, зажимов психических и физических, мысль наша мечется, она вынуждена идти к осознанию через эти преграды. Можете себе представить, как идет мысль через эти барьеры и преграды в нашей голове. Она идет окружным путем, извилистым, ломаным. Как только мы убираем эти преграды, скорость, быстрдействие мозга начинает возрастать, а ведь мозг совершает миллионы операций в секунду. Если все эти миллионы начинают совершаться в 3–4 раза быстрее. Каждая микрооперация тоже шла через препятствие. Это и будет работа интуиции: человек по непонятным причинам вдруг видит конечный результат. Не успели ему задать вопрос, как он уже знает ответ. Параллельно улучшается память, здоровье становится лучше, наступает покой в душе, глаза спокойнее смотрят на мир.

Вопрос. Барьеры эти снимаются сами собой?

Во время занятий аутотренингом они сгорают. Во время занятий медитацией на базе аутотренинга. Это почти одно и то же, на первом этапе аутотренинга мы расслабились, погрузились в дрему, а потом чуть-чуть «поплавали» на волнах, на восходящих потоках воздуха полетали, помедитировали, в состоянии блаженства побывали. В этот момент, в этом состоянии исчезают первопричины всех болезней, несчастий, проблем, сжигаются «якоря», препятствия, зажимы, барьеры.

Аутотренинг должен стать делом всей жизни, рождается человек на этой земле, чтобы заниматься совершенствованием. Саморегуляция, самосовершенствование – единственная в жизни задача и должна быть, потому что она параллельно решает и все остальные проблемы: улучшится память, интуиция, притянутся нужные люди и исполнятся

нужные желания. Проходя мимо, мы добьемся тех результатов, которые человек пытается получить, не занимаясь аутотренингом, и тратит на это годы, а занимаясь аутотренингом, получает это как вознаграждение, дар.

Вопрос. А такие сверхспособности, как чтение мыслей или ясновидение, могут проявиться?

Чтение мыслей происходит при постижении деятельности сознания. Когда человек наблюдает, как создаются мысли, когда он участвует в создании своих мыслей, когда он знает, как создать мысль или видит, как она зарождается, тогда он понимает, как ее можно передать другому человеку. Когда она рождается в голове одного человека, то он может и передать ее другому. Постигание деятельности сознания происходит при концентрации внимания на сердце, на сердечной чакре. Если мы поставим специфическую цель, развитие некоторых паранормальных способностей, то во время занятий аутотренингом, расслабившись или закончив заниматься аутотренингом, перейдя к медитации на базе аутотренинга, мы должны сконцентрировать свое внимание на сердечной чакре или просто на сердце, или на месте, где находится сердце по нашим представлениям. Это будет одно и то же. Занятия йогой и высокая религиозность дадут это же, занятия восточными единоборствами тоже это дадут. Это может получить и очень хороший домохозяин, который прожил со своей женой и детьми от начала и до конца. Великая реализованная идея это даст, но что-то посредственное это дать не может. Если муж с женой прожили вместе, они безумно любили друг друга, не изменяли. Их любовь божественна, она дает им эти способности.

Вопрос. А если самый обычный человек хочет научиться читать мысли людей, сколько для этого нужно заниматься?

Во время занятий аутотренингом (саморегуляцией) имеет смысл приносить формулы, в которых присутствует идея сна, но при этом не концентрироваться на самом сне, а концентрироваться необходимо на фазах, предшествующих засыпанию, а именно: приятная тяжесть, тепло, тяжелеют веки и т. д. Допустим, человек начал заниматься аутотренингом, ему удалось расслабиться, отключиться. Что при этом делать? Может загадывать какие-то желания? Допустим, человек занимается аутотренингом, влияет на самого себя, а получается, что не влияет, а просто расслабляется, т. е. все вертится вокруг релаксации. Да, это основное, это главное, это платформа, база, фундамент. Я все время возвращаюсь к тому, что нужно глубже и глубже расслабляться. Но, в конце концов, мы расслабились, погрузились в эту сладкую дрему. Что дальше? Если бы это

был банальный сон, то мы просто легли бы на правый или на левый бок и уснули, это у тех людей, у которых здоровый сон, а у тех, у кого нездоровый сон, масса других причин не уснуть, учащенное сердцебиение, беспокойные мысли (они им просто не дадут уснуть). В таком случае вновь аутотренинг и упорядоченность мыслей будут возникать, вместо мыслей – ощущения: тяжести, тепла, дремы, неподвижности и т. д. Вместо мыслей появились ощущения – это и есть фаза, предшествующая засыпанию, то есть возникают условия для наступления сна. Здесь нужно уже просто наблюдать. Если все эти предварительные фазы мы прошли (и тяжесть, и тепло) и все формулы повторили (и «легкое дыхание», и «сердце бьется ровно, ритмично и спокойно, «и «мой лоб приятно прохладен» – это будет в отдельном тексте). Мы начинаем наблюдать, т. е. созерцать. Фактически концентрация внимания, которая является основой всего метода, была достигнута. Нам удалось, посредством формул аутогенной тренировки, переключить внимание с внешнего мира на ощущения собственного тела. Все органы чувств повернуты внутрь себя, с внешней вселенной на внутреннюю вселенную. Тело человека приравнивается к целой вселенной, настолько оно сложно. Даже одна клетка может быть равна вселенной, не говоря уже о целом теле. При этом опосредованно достигается еще один положительный результат – мозг перестает анализировать поступающую извне информацию, т. к. ее нет, а информация поступает изнутри. Некоторые исследователи говорят, что мозг тратит 40 % собственной энергии, (на обработку информации, поступающей по органам чувств извне) а тут этой информации нет, и он ее не анализирует.

Значит, мозг отдыхает, он не тратит от 40 до 70 % энергии. Даже если взять по минимуму, то 40 энергии будет экономиться. Она никуда не может исчезнуть, она начинает работать внутри своего тела, т. е. излишки энергии начинают выравнивать пульс, к примеру, успокаивать сердцебиение, восстанавливается работа почек, жидкостей, отток венозной крови улучшается, меняется тонус сосудов, т. е. энергия остается в теле и идет на его восстановление, что и происходит в банальном естественном сне. Было человеку плохо, устал вечером, лег спать, хорошо спал, утром проснулся без головной боли, хорошо отдохнувшим, набравшимся сил, потому что во сне происходит то же самое, что и при аутогенной тренировке: поворот органов чувств внутрь самого себя.

Вопрос. А можно сохранить эту энергию и выплеснуть во внешнюю среду?

Да. Цель аутотренинга – накопление и правильное использование энергии. Если мы не будем заниматься аутотренингом, а просто будем

жить, то во время естественного сна нет никакого восстановления энергии, как во время аутогенной тренировки. Потому что уснуть человек может и будучи напряженным, тогда и сосуды пережаты (он поджал как-то руку, скорчился, лег не удобно, повернул шею как-то). Он спит в состоянии напряжения, и таких целительских процессов не будет, как во время аутогенной тренировки, когда человек реализовал позу и максимально расслабился, расслабился не только физически, но и психически, т. е. обиды детства, переживания начинают растворяться. Поэтому состояние медитации во время аутотренинга качественно выше, чем сон, почти в 10 раз. Эффективность его несоизмеримо выше. Конечно, мы восстанавливаемся и во время обычного сна (иначе бы мы истощились), а во время медитации мы еще интенсивнее восстанавливаемся. Энергию, которую мы экономим, мы можем направить на внешний мир в будущем. Сначала я расскажу о том, что должно и будет происходить во время медитации. Сейчас нам нужно сконцентрироваться на внутренних процессах. Осознав их, мы можем подчинить их себе. Бессознательно они могут протекать как угодно. Мы можем жить 100 лет и никак не влиять на самого себя, при этом мы не получим той власти, к которой стремимся, божественной власти.

Итак, осознание – концентрация должна перерасти в созерцание, в видение. Созерцать значит видеть, но это несколько другое явление. Видеть сложно. Видеть, как течет кровь по венам и по артериям. Человек этого не видит, но когда чувствуешь, ощущаешь журчание, то возникает и образ. Курильщик, например, начал заниматься аутотренингом, и через 2 недели регулярных занятий он почувствовал, что расслабляются ноги, там возникает журчание. Это естественное состояние для людей, у которых в результате 20 летнего курения сосуды забиты и сужены. Когда они начинают расширяться, возникает эффект улучшения кровотока, т. е. действительно кровь лучше движется в ногах, у человека обязан возникнуть какой-то образ, он должен это увидеть. Появится любой субъективный образ, не обязательно что-то конкретное. Главное, чтобы концентрация плавно перерастала, перетекала в созерцательность. Это, не говоря об образах, которые человек начинает видеть. Любое психоэмоциональное состояние, которое будет возникать (успокоился, как-то приятно, хорошо) вызовет какие-то образы: в одном будет представляться море. Если дать человеку образ счастья или радости, то вспомнится какой-то момент из детства: «пятерку» получил или конфету подарили, или машинку. Через эти ассоциации будут возникать образы, а это уже созерцание. По сути, концентрации, как таковой уже не будет. Она сменяется созерцательностью, как

камера показывает какой-то пейзаж. На что направлен объектив (объектив – это наше внимание), то мы и начинаем видеть, воспринимать. Может быть смутно, может вообще только цвета: зеленый, красный, оранжевый. Мы будем достигать созерцательности, но это промежуточная стадия. Если мы сконцентрируемся только на созерцании, то тоже приобретем одну интересную особенность, из этих смутных образов, картинок, при желании, мы сможем создать что-то очень четкое, если это нам необходимо. К примеру, мечтает человек купить дом у реки или автомобиль, или мобильный телефон. Он из этих смутных образов может выкристаллизовывать четкий образ, яркий и красочный. Осознание того, что это обязательно сбудется, даст дополнительные силы, чтобы постараться.

Вопрос. А может направить энергию, которую сохранили, на самолечение?

Да. Это дальнейший этап. Созерцание – это хорошо, это момент тонкий, творческий, неосязаемый. Первая стадия – концентрация, вторая – созерцание, а третья, самая высокая – сосредоточение.

Сосредоточение – более высокая, более глубокая стадия. Сосредоточение – однородность созерцания и сознания, т. е. содержание нашего сознания, становится однородным. Если мы зацепились за какую-то тему, то только на этой теме удерживается сознание. Мы одновременно видим и ощущаем, и осязаем. Все органы чувств направлены на эту тему. Неоднородность содержания сознания – это норма, а однородность – это не норма, а уже божественное состояние. Человек так устроен: что он видит, о том он и думает. Поэтому в состоянии бодрствования содержание нашего сознания неоднородно: мы думаем о работе, о делах, об искусстве, о деньгах, о чем угодно. Наше сознание состоит из отдельных фрагментов нашей жизни, а вот однородность течений – это сложно.

Допустим, мы думаем, о предстоящем экзамене. Мы представляем преподавателя, мы видим его лицо, мы видим текст, строчки, слова лекций. Мы видим, в чем будем одеты – все, что касается экзамена. Эта однородность будет присутствовать, хотя в реальной жизни это сложно и почти недостижимо (только гениям). К примеру, Фишер, чемпион мира по шахматам. Современники писали, что ни о чем другом, кроме шахмат, он не думал, ничем больше не увлекался. С 4 лет шахматы стали его жизнью. Естественно, он стал чемпионом мира. Он лучше всех знал эту тему, больше комбинаций видел. Поэтому основная задача – получить однородность содержания и сознания, тогда на что бы мы не направили свое внимание, мы будем иметь устойчивый интерес и будем

познавать объект, на который направлено внимание. Мы не научимся мысли читать, если будем думать. «А что наш преподаватель? Какой вопрос лично нам он задаст?» Мы получаем выход на всезнание. Это называется «сан яма», то есть 3 в 1. Сан Яма означает, что мы посредством концентрации, созерцания и сосредоточения можем получить ответ на любой вопрос.

Вопрос. Концентрировать свое внимание мы сможем только во время занятий или это перейдет в жизнь повседневную?

Занимаясь аутотренингом, мы себя обуздаем, набросим своеобразную узду на сознание, которое переключается, как норовистая лошадь, готовая скакать куда угодно. Задача во время аутотренинга – себя обуздать, это перенесется в реальную жизнь. Устойчивость, сконцентрированность, способность видеть объект, на котором ты сконцентрировался, это помогает его лучше познать, остается после медитации. Ценность медитации не в самой медитации, а в ее последствиях. Она делает человека устойчивым, как минимум, талантливым, а, в идеале, может сделать из него гения. Это, по сути, путь к гениальности. Даже если удалось выйти на уровень созерцания, и вместо ощущений начинают возникать образы (они обязаны возникать, я как практик, занимающийся медитацией на базе аутотренинга более 25 лет, это заявляю). Они возникают достаточно быстро, так устроен человек: способность к созерцательности в нем заложена. Тогда нужно перейти на наблюдение, ничего при этом не хотеть, не желать, не создавать при этом какие-то образы специально. Просто наблюдать за тем, что происходит, что возникает: цвета ли, яркие ли картинки, плывут ли они или стоят на месте. Стараться связать это со своим телом, внимание, по возможности, удерживать на ощущениях своего тела. Оно будет рваться наружу, представляться в роли моря, птиц, пальм и т. д., но нужно снова и снова возвращать его к телу. На каком-то этапе это удастся, тогда мы можем сконцентрироваться на сердце, на сердечной чакре, на месте, где находится сердце. Мы должны сосредоточиться на груди, где мы предполагаем местонахождение сердца (не конкретно на сердце, как на органе, а на этом месте). В какой-то момент, это не сложно будет сделать, почувствовать пульсацию. Основная задача заключается в том, что природа нашего сознания, нашего «Я» еще не изучена до конца, но многие исследователи, я в том числе, считают, что сознание имеет квантово-волновую природу, по сути, имеет природу света. А свет, мы из физики знаем, тоже имеет двойственную квантово-волновую природу, то есть свет распространяется в виде волны и в виде луча.

На начальном этапе, когда человек не овладел саморегуляцией, его сознание шарит по закоулкам тела в виде луча. Мы говорим: «Наше внимание на руках», луч нашего внимания пошел на руки. На первом этапе наше внимание имеет природу луча, мы им управляем, как бы высвечиваем участки нашего тела. Спустя какое-то время, когда мы уже овладеваем аутотренингом, этот луч начинает гаснуть, начинает возникать волна. Мы начинаем одновременно ощущать, например, тяжесть тела. Вся тяжесть тела: все тело сонное, не хочется шевелиться, в каждой клеточке приятная истома. Это уже волна. При концентрации внимания на сердце, мы будем осознавать распространение этой волны в виде пульса, т. е. пульсация во всем теле, включая мочки ушей (это контрольный тест: если удалось почувствовать пульсацию в мочках ушей, значит человек просветленный, одаренный, достиг высокой ступени духовного развития в отношении самого себя). Читатели могут сесть удобно, расслабиться и попытаться почувствовать пульсацию в мочках ушей. Смею вас уверить, это далеко не каждому удастся почувствовать, но через год, второй результаты будут. Я рассчитываю на массового читателя: у одного будут через год, у второго через 1,5 года, у третьего через 2 года. Все люди разные, все зависит от быстродействия нашего мозга, от состояния нервной системы, закомплексованности.

Внимание приобретает полевою структуру, становится полем, оно заполняет собой все тело не в виде луча, а одновременно ощущается все тело. Это будет ощущаться в виде пульсации: расширяемся и сужаемся. Мы как бы стали одним единым. Это самое хорошее, т. к. в теле в этот момент происходит полная гармония. Если был болен какой-то орган, то его нагрузку на себя заберут другие органы, потому что они одновременно его слышат. Т. к. нет никаких препятствий, мозг наилучшим образом снабжается кислородом, идет одновременный сигнал от мозга к периферии и из периферии в мозг, т. е. мозг может обрабатывать все сразу (не там, где внимание – узкий луч, а мы знаем о себе сразу все). В автоматическом режиме происходит гармонизация, человек попадает в своеобразную целительскую систему, где, в первую очередь, восстанавливается тело, потому что нашему «Я» нужно в нем находиться, это основная задача. Пребывание в таком состоянии само по себе очень полезно и целебно. Не нужно делать каких-то особых формул, чтобы избавиться от язвы или заболеваний почек, печени или желудка. Мы должны достичь именно полевого состояния сознания, когда наше сознание расширяется в виде волны. На некотором этапе наше сознание может выйти за пределы тела, вот здесь начинается магия, мистика, паранормальные возможности нашего тела.

Итак, первое, восстанавливается энергетика, и экономится огромное количество нервной энергии, нашей внутренней жизненной силы, более того, если мы приобретаем пульсацию, и наше сознание становится полем, то оно стремится к расширению. Чем больше у нас будет вырабатываться энергии, тем шире мы можем выйти за пределы тела. Тогда та власть, которая распространяется на тело, будет распространяться за его пределы. Если в сферу действия того человека, который занимается аутотренингом, попадет кто-то другой, он будет подчинен. Именно поэтому, научившись влиять на самого себя, мы приобретаем возможность влиять на других. Но попытаться находясь в себе, выйти из себя в виде луча и повлиять на другого человека – это неправильно. Ложный путь, как многие хотели бы. Они представляют воздействие гипнолога или экстрасенса, чтобы тот вышел и протянул луч своего внимания, направил как прожектор на другого человека, вошел в него и начал управлять – это неверно, поэтому у всех и не получается. Лишь получив тотальную власть и контроль над каждой клеточкой своего тела, выйдя за пределы своего тела хотя бы на 2, 3, 5 или 10 см, но выйти нельзя в виде луча, только в виде поля, т. е. расшириться во всех направлениях сразу.

Есть такое понятие «расширение сознания». Некоторые люди, достигшие этой возможности в силу спонтанных каких-то проявлений, под воздействием наркотиков, психотропных средств, на короткое время получившие эту способность, иногда приобретают и какие-то паранормальные способности. Это может выражаться в том, что они могут феноменально провести какой-то важный концерт, например, как Элвис Пресли. Под действием наркотиков он выходил за пределы самого себя и оказывал просто гипнотическое воздействие на зрителей, то есть его песни пережили его самого, но всем известно, что он жизнью заплатил за эту способность. Наркотик дает человеку возможность расширить свое поле и свое сознание перевести из квантовой природы в волновую, тогда мы максимально влияем на все стороны, на зрителей, слушателей. Музыкантам, художникам это необходимо, видимо, для воздействия на публику. Многие этим грешат. Но это необязательно должен быть наркотик, в древних текстах есть указания на этот счет, что плата – всегда жизнь. Если вы хотите пожертвовать своей жизнью, то Вы сможете на короткое время получить нужные способности, нужную силу, но после этого смерть. Плодами, результатами своего творчества воспользоваться будет невозможно. Общеизвестно, что наследство Элвиса Пресли делят сейчас его дочь и другие люди, но никак не сам Элвис Пресли.

САМООЗДОРОВЛЕНИЕ. САМОЛЕЧЕНИЕ. САМОВОССТАНОВЛЕНИЕ

Вопрос. Поможет ли аутотренинг при острой боли?

Если мы снимаем просто боль, при этом не обязательно устраняется причина. Причина может и остаться. Это такой яркий пример, он требует точного и конкретного ответа. К примеру, у человека болит голова (или острая зубная боль, или острая почечная боль). По сути, у человека, который занимается саморегуляцией, правильно питается, ведет соответствующий образ жизни, этого быть не должно. Если же это возникает, это указывает на то, что что-то делается неправильно, потому что существуют причинно-следственные связи. Они действуют во вселенной, они непоколебимы и отражают реальное положение вещей. В голове нет болевых рецепторов, это отражение неблагоприятных тенденций в теле. Сама головная боль – это всего-навсего зеркальное отражение негативных ощущений, которые мы испытали в течение дня, если к вечеру разболелась голова, это просто совокупность всего негативного таким образом проявляется. Поэтому просто лечить голову – совершенно неправильно, допустим, пить таблетки от головной боли, которые прервут всего лишь сигнал, а причина останется. Естественно, необходим отдых или сон, побывать в какой-то очень приятной, хорошей обстановке, лечь удобно или посидеть, отдохнуть, восстановиться. Это такие общие примеры, а есть более конкретные. Они связаны с воображением. Многие люди интуитивно чувствуют, что в воображении кроется что-то важное, чрезвычайно ценное, чрезвычайно значимое. Я хочу в своей книге это подтвердить. Во-первых, воображение есть только у человека, на Земле, возможно, и в космосе только люди обладают этой способностью. Все остальные существа не обладают воображением, то есть у человека есть в запасе нечто волшебное, куда он может уйти – в мир своих иллюзий, образов. Порой этот мир преобладает в жизни некоторых людей. Сейчас мы чуть отодвинем самолечение, самооздоровление, а потом к этому вернемся. Сейчас я хочу сконцентрироваться на работе с образами, потому что они как раз и позволяют нам устранить причину, из-за которой возникают боли или болезни, или негативное состояние нашего тела. Приведу пример из йоги: существует хатха-йога и раджа-йога. Если человек, йогин или йог, или адепт (ученик) сможет сесть удобно (предполагается, что это поза «лотоса»). Если невозможно реализовать позу лотоса, то любая удобная поза,

например, поза в кресле с подголовником, с подлокотниками. Когда мы удобно сели, восстановили мысли, успокоили дыхание и сердцебиение, посидели 10–15 минут, то, в принципе, мы готовы к работе с образами, но чаще всего, это происходит хаотично. Они возникают, неизвестно куда исчезают, неизвестно, что за ними стоит. Предполагается, что образы состоят из света, из обычного света. Тогда мы должны знать, как поглощать этот свет, как его вбирать. Можно сказать, что мы едим пищу, которая распадается, разлагается на тепло. Пища накапливала этот свет, тот же зеленый чай, который под солнцем рос, тот же сладкий виноград, который созрел и набирал энергию солнца, получая этот свет, те же растения, которые обладают способностью к фотосинтезу. Возможно, это тот свет, ретрансформированный, который с мысленной помощью создает образы. Можно сказать, что мы поглощаем свет и глазами, созерцая все красивое, совершенное, созерцая дерево, к примеру, или цветок. Там огромное количество всевозможных линий существует. Если мы смотрим на произведение рук человеческих, чаще всего, это прямоугольное творение. Находясь в своей квартире внутри большого города, мы можем оглянуться вокруг и увидим, что дома прямоугольные, окна в этих домах тоже прямоугольные. Зайдя в квартиру, мы видим прямоугольную дверь, мы видим прямоугольник телевизора, мы видим перед собой шкаф, в котором прямоугольные стекла, мы видим дверцы прямоугольные. Есть, конечно, и закругленные формы, но так много прямоугольного всего, что, не осознавая того, в нашей голове возникает что-то примитивное и простое, т. е. образы обедняются. А созерцая, допустим, цветущий куст жасмина, мы не увидим там прямых углов. Мы увидим миллионы комбинаций. Каждый цветок неповторим, два одинаковых листочка невозможно найти, а если подул легкий ветерок, то это все еще двигается, листок накладывается на листок, возникает новая линия. Это миллионы линий. Созерцая куст жасмина или сирени, мы отпечатываем этот образ в своем сознании, в своем мозгу, и, таким образом, богатство этих линий приобретает нами. Мы приобретаем огромное количество потенциально возможных комбинаций, созерцая предварительно нечто совершенное, красивое. Мы потом имеем возможность из этого создать новые образы. Это то, что у нас от Бога, не от нашей наследственности, наших предков, а от нашего духа, того, что непознаваемо.

Итак, существует раджа-йога и хатха-йога. Реализовав позу (на примере йоги, как наиболее совершенной системы), йогин может выполнить физические упражнения, например, комплекс из 16 поз (есть поза лотоса, скручивания позвоночника, поза «лука», «горы» или

какая-то другая поза). Предварительно, прежде чем сделать эту позу, йогин должен ее представить, потом уже по этой матрице, т. е. он должен представить, как должен стоять позвоночник, как должна быть рука, сжаты пальцы или разжаты, сведены какие-то пальцы, и замыкать. И для чего это, т. е. сначала поза делается в воображении, она должна быть идеальной, только тогда она реализуется в реальной жизни. Если в воображении она была сделана идеально, т. е. он знает как, насколько повернуть шею или голову, или зажать щитовидную железу, и что за этим следует. Тогда он будет стремиться реализовать ее и в реальности. Так вот оказывается, что можно не делать эти позы, а просто сидеть в позе «лотоса» или в позе удобной в кресле и делать то же в своем воображении. Но выяснится одно интересное обстоятельство: в воображении сделать это еще тяжелее. Проще сесть и сделать это физически, потому что держать эти комбинации в голове и перетекать из одной позы в другую только в своем воображении — это несоизмеримо труднее. Так вот раджа-йога отличается от хатха-йоги тем, что при раджа-йоге делается это все умственно в своем воображении, и очень четко, точно, ярко, красочно, до галлюцинаций, а в хатха-йоге это делается физически, поэтому хатха-йога ниже, немного проще. Ведь все-таки проще взять и сделать, чем так долго, так тонко и так сложно все это выполнять в своем воображении. Но это равно, более того, воображаемое чуть лучше, потому что он точнее. Никогда в своем физическом воплощении человек не может сидеть так, чтобы его позвоночник был как струна. Он чуть-чуть будет искривлен, потому что сила земного тяготения, возраст дают какие-то поправки, и невозможно держать позвоночник в виде струны, а в своем воображении мы в идеале это делаем. Поэтому воображаемое более совершенно, чем материальное, но они равны.

Теперь мы подходим к главному. Если наше тело дестабилизировано, допустим, что-то болит, что-то не гнется, где-то напряжены нервы, где-то воспалительный процесс идет, то во внутреннем, тонком теле, которое повторяет наше физическое тело, есть очаг нарушения на тонком уровне. Работая в своем воображении, устраняем этот очаг. Получается, что в идеале методы самолечения, самооздоровления, самовосстановления замыкаются на правильную работу воображения. Это взаимные процессы. Человек во время медитации, аутотренинга начинает видеть свое тело, просто его видит, чувствует, видит и видит его идеально правильно. Как только он начинает его видеть, оно начинает восстанавливаться по этим линиям, по этим конфигурациям. Начинает устраняться глубинная причина, которая вызывает какое-либо заболевание.

Вопрос. Если закрыть глаза и постараться представить свое тело, представляется очень часто оно расплывчатым и как-будто в дымке. Что в этом случае делать?

Это приходит со временем. Сначала нужно сконцентрироваться на одной детали. К примеру, руки увидеть. Чаще всего, мы хорошо помним свои руки, мы помним все до мельчайших деталей: пальцы, форму руки. Можно перед этим посмотреть на свои же руки, попытаться их ярко зафиксировать в воображении. Достаточно начать с одной какой-то детали, потом это будет разрастаться. Что же касается острой боли. К примеру, у нас сильнейшая головная боль. Мы ложимся в позу «шава-сана» (лежа на спине, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч). Попытаемся расслабиться и осознать такой момент, что боль – это пульс, что то, что в нас пульсирует это и осознать такой момент, что боль – это пульс, что то, что в нас пульсирует это и есть боль, т. е. та жилка, то, что бьется в голове в виде такой острой боли – это просто пульс. При концентрации внимания боль может усилиться, и это нормально, это говорит о том, что процесс контролируем, пусть не очень еще хорошо, но тем не менее. Если то, что я говорю, узнаваемо для читателя, это уже хорошо. Итак, в случае любой острой боли (пусть это даже зубная боль будет или головная, или боль в почках, печени, или в пояснице, или в коленях), всегда это пульс, т. е. молотком стучит этот пульс в голове, как выражаются некоторые люди, у которых есть эта головная боль. Сконцентрировавшись, затаив дыхание и понаблюдав, мы заметим, что боль усилилась, т. к. мы на нее обратили внимание. Когда отвлекается человек, может быть, что какие-то провалы бывают, и боль как бы уменьшается якобы, но это, на самом деле, не так. Итак, вооружившись знанием, опираясь на твердую веру, а вера, как заботливая мать, нас оберегает от всевозможных ошибок. В данный момент я призываю к этому – верить в то, о чем здесь говорится, вооружившись терпением, сосредоточиться на пульсации боли и обратиться необходимо к своему сердцу, как, впрочем, в любом другом случае, только к сердцу. Эта методика имеет название «сверхсильный запрос». Делается это редко, в данном случае, говорится о том, чтобы возник момент веры, есть это или нет, могу ли я это сделать, прочитав книгу Геннадия Гончарова, или не могу, доступно мне это или не доступно. Я просто предлагаю попробовать. Попробуйте! Итак, сели удобно, расслабились, сосредоточили внимание еще раз, потому что оно отвлекается, как отвлекается во время чтения книги, так оно отвлекается во время самого упражнения, поэтому мы все время повторяем само упражнение. Сосредотачиваясь на боли, осознали, что она как бы усиливается, и еще

сильней стучит молоточками в висках эта самая боль, мы обратились к своему сердцу с такими словами; именно словами, даже не мыслями: «Ну пожалуйста, один раз сделай так, чтобы боль исчезла. Я расплачусь завтра: я не буду завтра пить. Я вообще неделю пить не буду (Если это в результате вчерашней гулянки возникло!) Я на работу не пойду, я ото-плююсь – я расплачусь».

Начать с этого, с обещаний своему сердцу, что Вы отдадите должное, что потом успокоитесь, что дадите ему возможность поработать в льготном режиме. «Пожалуйста, Гончаров обещал, что может получиться, дай мне момент веры.» Сердце как будто вздрогнет, оно должно вздрогнуть, как будто услышит Вас, потому что в сердце находится душа – это более высокая система думающая, это так называемая, надсистема, т. е. наше персональное «Я» связано с телом, это как бы осознание тела, обращается к более высокой системе, с просьбой к своей душе, которая связана с Богом или к частичке Бога. Но в данном случае мы обращаемся к органу, в котором находится душа. Мы обращаемся с просьбой, со сверхсильным запросом: «Ну, пожалуйста, один раз в жизни сделай так, чтобы мгновенно исчезла боль». Именно с такой просьбой надо обратиться, не с требованием, но с таким сильным пожеланием: «Один раз, только дай мне поверить. Я потом расплачусь, я не буду доводить себя до такого состояния, что у меня будет возникать зубная (или головная) боль. Я, в конце концов, обращусь к стоматологу и вылечу этот зуб, который я давно хотел вылечить. Но ты мне сегодня, здесь и сейчас сделай так, чтобы на пике боли она исчезла». Возможно, это был лично мой опыт, у других это было несколько иначе, раздастся хрустальный звон, похожий на звон чистого горного хрусталя или на звон хрустального бокала. Как будто такой звук: «Оммм». Такой вот в сердце раздастся хрустальный звон, как будто тонкая серебряная ниточка, это визуализация, это, на самом деле, не так. Просто у каждого возникнет некий собственный образ, т. е. человек привык все визуализировать. Любое непонятное явление он хочет как-нибудь представить. В данном случае возникает похожий на стон, безмолвный стон, который переходит в звук «Оммм», т. е. мистический этот звук «Оммм» – это как бы имя Бога. Произносится имя Бога или ответ. Возникает тонкая серебряная ниточка, идущая из сердца в голову, там, где пульсирует этот пульс. И на пике, на волне боли, боль исчезает. И человек боится пошевелиться, он не может в это поверить, он испытывает при этом какой-то даже транс. Можете себе представить, что чрезвычайно сильная, острая боль вдруг на фазе своего пика исчезла! Что при этом чувствуешь! Несравненное чувство удовольствия, блаженства от того, что вот она была и вдруг

нет, и как не хорошо. Но злоупотреблять этим нельзя. Это для веры, что ты это можешь, и твоё тело на это способно при правильном исполнении этого. Это необходимо не для того, чтобы убрать боль, а для возникновения момента веры, для осознания того, что в человеке есть, так называемые, сидхи, и что человек имеет божественное происхождение, которое может быть реализовано в данном случае.

Вопрос. Если голова опять заболела через 2 дня, уже нельзя сердцу врать, что мы расплатимся, только бы прошла боль?

Не врать, а обращаться к сердцу, не рекомендуется часто. Там нет понятий «правды» и «неправды», там есть причинно-следственные связи. Если эти связи будут дестабилизированы, нарушены, то все будет происходить по закону причинно-следствий, т. е. причина возникла (ты вчера пил, гулял, переедал), сегодня – следствие (реакция сосудов). И ничего больше никогда не будет. В мире так все и есть, т. е. причинно-следственные связи, но над всеми этими причинно-следственными связями стоит что-то высшее, созерцает, наблюдает и иногда позволит вмешаться в ответ на Вашу просьбу, но, естественно, испытывать судьбу много раз нежелательно.

Вопрос. Как выйти из этого состояния, когда цель достигнута – боль исчезла?

Обычно ученики поступают следующим образом: они боятся пошевелиться, боятся, что называется, дышать. Ну, естественно, дышать-то можно.

Мы наблюдаем, что называется, затаив дыхание. Можно просто полежать, отдохнуть, можно расслабиться, можно позволить себе уснуть, если Вы способны отключиться. Лучше всего, если это сопровождается тепловыми явлениями: может какое-то тепло пойти в руку или в ногу, может теплое пятно возникнуть на позвоночнике. Чаще всего, процесс сопровождается выделением тепла, т. е. такого рода процесс. За этим лучше всего наблюдать, не участвовать, не мешать, не помогать. Лучше всего – наблюдение. Это запоминается, когда ты отстраненно спокойно философски наблюдаешь, не подталкиваешь (хотя возникает желание усилить волну, когда тепловая волна пошла по телу вдруг потеплели ноги, какое-то тепло в груди возникло). Лучше все-таки наблюдать, как она возникает, и как она гаснет, к примеру Чем меньше мы вмешиваемся, тем лучше. Польза от этого упражнения будет проявлена в другом совершенно: мы оценим не сам этот сверхсильный запрос, мы понимаем, что здесь мы были в роли нищего, просителя, низшего духом человека. Мы

вдруг начинаем осознавать. «О, Боже мой, действительно вчера перебрал, слишком поздно вернулся, слишком тяжелый день был. Можно было бы туда не ездить, на эту встречу, я потратил 2 часа на дорогу туда, там 2 часа, потом обратно, а результат, по сути, нулевой. Можно было бы и по телефону решить этот вопрос». Человек начинает более точно воспринимать свои действия и поступки, т. е. начинает точнее видеть эти причинно-следственные связи: ярче и красочнее. И опять это переходит в воображение. В своем воображении он уже решил эту задачу значительно тоньше. Получается, польза совершенно в другом – в возникновении некоего видения себя в жизни.

Вопрос. Можем ли мы, концентрируясь да собственном теле, заметить какую-либо болезнь на начальном этапе ее возникновения и устранить.

Да, конечно. Во-первых, необходимо осознать, что, если орган здоров, то мы обычно не знаем, где он находится. К примеру, если у Вас здоровая селезенка, то Вы о ней почти никогда не вспоминаете, толком не знаете, где она находится, или у вас здоровые почки, или щитовидка, поджелудочная. Но если она как-то сигнализирует о себе – это тот случай, когда в органе находится уже болезнь. Мы просто о нем думаем, вспоминаем, как-то его ощущаем, в разговоре прикладываем руку иногда (то ли к печени, то ли к селезенке, то ли к почкам, то ли к груди). Это неосознанно происходит. То есть мы, например, говорим: «Сердце», и как-то его касаемся. Если оно представлено в нашем мозге, значит, там есть какая-то заноза в виде боли. Но если мы о каком-то органе не помним, вообще о нем не вспоминаем, только когда я напомнил, о нем сказал, тогда мы волей-неволей о нем вспомнили. Прочитал где-то и подумал: «А! Оказывается у меня еще и селезенка есть!» Значит, она здорова и тот орган здоров. А тот, который шлет сигналы любого характера, даже не болевые, а просто мы подумали, что «Мы поели слишком жирную пищу. Ой! Это, наверное, вредно для нашей печени». Тем самым, мы о ней как-то вспомнили, подумали, и она послала импульс, сигнал. Значит, действительно в ней что-то происходит и этот орган обращает на себя наше внимание.

ПРОФЕССОР Э. М. КАСТРУБИН

ВЫСШАЯ СТУПЕНЬ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Современные исследователи приняли эстафету знаний о психоэнергетике от цивилизаций прошлого, определивших роль энергетических тел и центров в энергетике биополя. Д. Слейт (2003) на основании изучения кирлиан-фотографий считает, что биополе создается взаимодействием внешней и внутренней энергосистем, является энергетическим комплексом, который обеспечивает энергозатраты событий прошлого, настоящего и будущего.

Существует тонкая энергетическая прослойка, получившая название «атомный щит», она защищает физическое тело от энергозатрат во время астральных путешествий, внешних ментальных воздействий, существ тонких миров. Плотность этой прослойки и эффективность защиты влияет на состояние энергетики биополя. Внутренняя энергосистема состоит из астрального тела и энергоцентра в области солнечного сплетения, её работа нарушается при психотравмах, конфликтах, низкой самооценке, эмоциональном напряжении, стрессовых и экстремальных воздействиях. В том случае, когда отсутствует компенсация энергозатрат в повседневной жизни, возникает необходимость в использовании чужой энергии, человек становится энерговампиром. При этом наблюдается отсутствие желаний, поисковой активности, снижение работоспособности, отключение каналов чувственного восприятия, что предупреждает о приближении депрессивного состояния. Практический опыт показывает, что регулярное проведение курса аутогенной тренировки, переход к её высшей ступени в виде самогипноза и позитивного аудиопрограммирования, восстанавливает взаимосвязь внутренней и внешней энергосистем, позволяет получить космическую энергию, использовать ресурсы бессознательного.

Таким образом, имеется возможность без применения психотропных нейротропных средств, стимуляции нервных центров создать энергетическую «подушку безопасности» для компенсации повседневных энергозатрат, нейтрализовать влияние негативных событий прошлого в виде «накопленного стресса». В этом случае повышается внушаемость, усиливается концентрация внимания на счастливых эпизодах прошлого, приятных воспоминаниях, программах позитивного мышления. Введение и преобладание позитивной информации, создание для этого новой модели поведения обладает значительным эффектом восполнения энергозатрат. Дело в том, что негатив без всяких препятствий и ограничений суммируется в бессознательном, а затем поступает в сознание при необходимости принятия каких-либо решений. В то же время позитивная информация становится достоянием сознательной деятельности только после перехода в самовнушение с помощью ресурсов бессознательного во время транса и самогипноза.

Выяснилось, что уровень и скорость энергозатрат во многом зависят от удовлетворения потребностей личности, наличие средств для исполнения желаний и стремлений. При этом эмоциональное напряжение, «свободно плавающая тревожность», страх, неуверенность, образы негативных событий прошлого сопровождают неудовлетворенные потребности, являются причиной самоэнерговампиризма.

По сути своей депрессия представляет собой беспомощность в удовлетворении потребностей и отрицательный прогноз в решении этой проблемы. Положительные эмоции, позитивное мышление, позитивное аудиопрограммирование во время самогипноза компенсируют энергозатраты неудовлетворенных потребностей, негативных убеждений и предположений. Самогипноз, как высшая ступень аутогенной тренировки, является своеобразным мостом в бессознательное, что позволяет использовать энергетику бессознательного для компенсаций энергозатрат, которые сопровождают жизнь современного человека.

По образному выражению З. Фрейда сознание является всего лишь крошечным всадником, который мчится на огромной лошади бессознательного. Известно, что судьба человека во много определяется внушениями, самовнушениями, которые формируются в бессознательном под влиянием воспитания, обучения и социума.

Как отмечает Д. Лилли, «мы все являемся жертвами программ, заложенных другими людьми». Таким образом, энергоресурсы бессознательного дают возможность устранить влияние постоянно действующих энергозатрат негативных событий прошлого на формирование позитивных событий настоящего.

Языком, который понятен бессознательному, служат косвенные внушения, метафоры, притчи, символы, образы; они превращают позитивную информацию в самовнушение, которое потом приходит в сознательную деятельность. В химической лаборатории бессознательного мысленные образы становятся реальностью, а мозг в трансе не отличает необходимый вымысел внушения от реальных негативных событий. Восприятие позитивной информации идет всей системой бессознательного при активном участии высших центров регуляции и саморегуляции. Этот процесс доставляет удовольствие бессознательному, сопровождается усилением секреции мозгом нейромедиаторов удовольствия и наслаждения. В современной гипнотерапии появилось новое направление, «новый гипноз», где для наведения транса используют тексты приятных воспоминаний, путешествий в детство, где нас любят и оказывают помощь.

При «новом гипнозе» происходит реорганизация психических процессов связанных с запретами, комплексами, энергоблоками самовнушений прошлого, которые требуют постоянных энергозатрат, приводят к психогенным и нейрогенным заболеваниям. Наслаждение, которое испытывает бессознательное от внушений «нового гипноза» автоматически передается в центры управления и регуляции важнейших функциональных систем организма. Повторение, гипнорепетиции позитивных аудиопрограмм способствуют формированию позитивных событий будущего. Это гимнастика бессознательного ума. Самогипноз, его проведение в домашних условиях имеет свое преимущество в виду того, что он устраняет эффект отторжения смысла внушения системой «свой-чужой», которая действует во время контакта с гипнотизером. Во время транса пациент размышляет о собственных проблемах, сопоставляет их с образами внушения, участвует в активном поиске нового, переходит от обсуждения проблем к их решению с учетом своих интересов. В этот момент пациент испытывает счастье и блаженство, к нему приходит душевный покой, устраняется усталость души, от редкой возможности мысленно познавать и изменять самого себя. Эти чувства помогают нам ощутить вибрации любви, которые приходят от Творца всего живого на Земле. Он создал нас по своему образу и подобию, подарил бессмертную Душу и сознание Души в виде бессознательного, которое всегда стремится через «бегство в здоровье» принести нам счастье, благополучие, увеличение продолжительности жизни. Позитивное программирование, энергия позитивного мышления открывает эти возможности бессознательного в новой модели поведения, в личностном росте. В настоящее время установлено, что самогипноз, который назвали «доброй силой», является высшей ступенью любой аутогенной тренировки, мощным современным

методом, раскрывающим ресурсы бессознательного и направляющим их на получение новых возможностей сомореализации, развития личностного роста, что осуществляет защиту от самознерговампиризма, исключает возможность становиться энерговампиром. Направление позитивных внушений в бессознательное, нейтрализация негативных событий прошлого, создание новой модели поведения может изменять судьбу человека. В соответствии с представлениями нейропсихологов о влиянии пространства и времени на психические процессы, чувственные образы восприятия создаются в настоящем, но сохраняются в прошлом. В то же время психомоторные процессы становятся достоянием будущего. Таким образом, процесс создания событий будущего должен предусматривать двигательную активность всех участников предполагаемых и желаемых изменений.

Бессознательное без согласия сознания защищает его от опасной информации, подобно сновидениям действует одновременно в настоящем, прошедшем и будущем. Духовная эволюция обеспечивается энергетикой бессознательного, это сознание Души, духовная составляющая человека. Существует коллективное бессознательное, оно представляет собой вневременную всеобщую часть мировой Души, содержит все духовное наследие человечества. При достижении уровня сверхсознания, во время транса, бессознательное становится посредником при установлении метаконтакта с Высшим Разумом. Голосом бессознательного является интуиция, она проявляется в сознании в виде идеи, озарения, предчувствия, творчества. При внезапном вторжении информации коллективного бессознательного в сознание человека могут возникать психические заболевания. Таким образом, современная психология располагает возможностью нейтрализации негативной энергии дел и помыслов, связанных с наличием у человека свободной воли, стремления любым путем достигать самовыражения. При психологическом консультировании нужно широко использовать высшую ступень аутогенной тренировки, обучение самогипнозу, прослушивание текстов позитивного аудиопрограммирования.

Эти программы записываются своим голосом или голосом любимого человека с помощью любых аудионосителей. Каждый диск или кассета включает в себя тексты, которые необходимы в решении жизненных проблем. Продолжительность аудиовоздействия не должна превышать 40–60 минут, в этот момент не рекомендуется использование других психотехник, музыки, исключается «штурм мозга». Для подготовки к позитивному аудиопрограммированию можно использовать аппарат для электротранквилизации «Микро-Лэнар». Продолжительность его работы

в соответствии с заводской инструкцией составляет 40 минут, затем он отключается и на фоне расслабления мышц, полученного с помощью аппарата проводится аудиовоздействие. При отсутствии аппарата необходимо провести подготовку с помощью универсальной программы расслабления мышц, что является подготовкой к аудиовоздействию:

«Представляю на мысленном экране различные негативные события моей жизни, превращаю их в облако энергии, направляю в прошлое из моего настоящего и будущего, пропускаю через мышцы расслабляющую силу, заполняю мысленный экран образами приятных воспоминаний, перемещаюсь в пространстве в мир приятных воспоминаний, где меня хвалили, награждали, дарили цветы, объяснялись в любви: преобразую образы приятных воспоминаний в чувства удовольствия, радости, избавления от всего, что беспокоило; испытываю счастье и блаженство от возможности обрести душевный покой, устранить усталость души, мысленно познавать и изменять себя.

Отчетливо представляю поток ослепительно яркой энергии белого света, направляю его в верх головы, он становится расслабляющей силой, входит во все части тела, создает мягкость и невесомость мышц в верхней половине тела. Направляю мощный поток ослепительно яркой энергии белого света расслабляющую силу в грудь, живот, бедра, промежность, создаю мягкость и невесомость мышц нижней половины тела. В этот момент происходит удаление из крови всех ядов и токсинов. Животворный поток энергии поступает в энергетические центры в виде шаров ослепительно яркой энергии белого света. Он проникают в энергетические центры головы, горла, груди, живота, промежности, восстанавливают работу энергосистем биополя. Концентрирую ослепительно яркую энергию в области сердца, создаю вокруг тела энергетическое поле, оно защищает от негативной энергии собственных мыслей и мыслей других людей, что приносит здоровье и счастье. Принимаю все изменения, которые будут происходить, как проявление ко мне Божественного внимания, отдаю себя в любящие руки Бога, с этого момента он осуществляет мою защиту. С каждым днем мне становится во всех отношениях лучше и лучше от проникновения в тело расслабляющей силы в виде Божественной энергии ослепительно яркого белого света. День за днем, благословлением Господа, моё здоровье улучшается во всех отношениях. Излучаю энергию любви ко всему живому на Земле, получаю удовольствие и наслаждение от обладания животворной энергией любви».

Представленная программа предшествует прослушиванию следующих дисков:

1. Первый день. Первый сеанс

Программы создания новой модели поведения

- 1) Новая модель поведения
- 2) Позитивная модель поведения
- 3) Расширение сознания
- 4) Достижения единства с Высшим Разумом

2. Перерыв в 2–3 дня. Второй сеанс

Основы позитивного мышления

- 1) Создание позитивного мышления в различные периоды жизни 2) Позитивное мышление в повседневной жизни

- 3) Основы позитивного мышления
- 4) Достижения любви ко всему живому

3. Перерыв 2–3 дня. Третий сеанс

Оптимизация семейных отношений

- 1) Создание энергии любви
- 2) Исцеление любовью
- 3) Создание женской нежности
- 4) Оптимизация семейных отношений
- 5) Программа примирения
- 6) Программа прощения

4. Перерыв 2–3 дня. Четвертый сеанс

Проблема выздоровления, исцеления

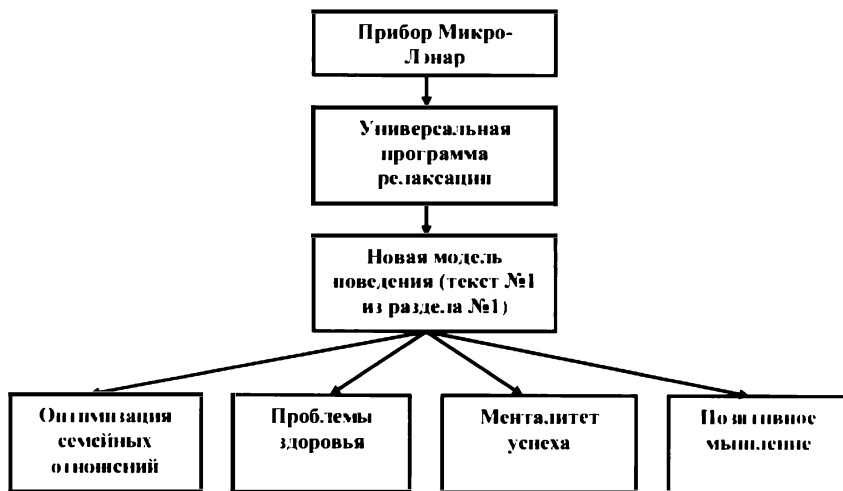
- 1) Программа мысленного исцеления
- 2) Созидание здоровья
- 3) Божественное исцеления
- 4) Программа продления жизни

5. Перерыв 2–3 дня. Пятый сеанс

Менталитет успеха

- 1) Создание менталитета успеха
- 2) Успех в делах и процветание
- 3) Прекращение энергетических связей с прошлым
- 4) Жить «здесь и сейчас»

После проведения представленного курса позитивного аудиопрограммирования, при необходимости, повторяется первый раздел новой модели поведения (текст № 1) в сочетании с текстами второго, третьего, четвертого и пятого разделов. Каждый из них избирается в зависимости от актуальных для данного периода жизни событий.



НОВАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ

«С этого дня вы открываете в себе особые, неограниченные, Божественные способности, они принадлежат только вам, являются вашим достоянием. Помните, что вера рождает ощущение Бога в себе, покровительство высших сил, уверенность в невидимом.

Тайны мироздания раскрываются в красоте и совершенстве природы, а самопознание позволяет обрести власть над собой. Для того, чтобы измениться, стать другим, важно расстаться с ошибками прошлых лет, найти оптимальное решение проблем здесь и сейчас. Возможность простить, принять себя и других без чувства вины и обиды позволяет увидеть в каждом человеке частицу Божества.

Следует оставаться самим собой, доверять интуиции, голосу совести, допускать различие мнений, уходить от иллюзий. Трудности всегда сменяются благоприятными обстоятельствами, с ними приходят помощь, поощрение, успех. Преодоление испытаний обогащает опытом, преобразует страх и тревогу в мужество, смелость находчивость.

Полагайтесь только на себя, ищите достойный выход из любого положения. Оставайтесь энергичным, радостным, доброжелательным

человеком, будьте счастливы и обходительны. Такая манера поведения привлекает к вам преуспевающих людей, формирует оптимальные события в настоящем и будущем. Полученный опыт используйте для поиска нового в работе и отношениях без нанесения кому-либо вреда.

Проявляйте критичность, избирайте достоверные факты, отстаивайте свое мнение, добивайтесь признания и содействия. Избегайте негативных влияний и мыслей, нейтрализуйте их молитвами и позитивным мышлением. Наслаждайтесь тем, что нравится, отвечает вкусам и убеждениям. Смотрите на мир сквозь призму получения удовольствия, пусть ваше сердце будет источником мудрости и вечной радости.

Принимайте подарки судьбы, без сожаления расставайтесь с деньгами, в этом случае они станут источником новых поступлений. Развивайте воображение, создавайте нужные вам образы без волевых усилий, заранее представьте свое восхищение ролью победителя, осуществлением всех желаний. Познание Божественной гармонии, понимание прекрасного учит нас ценить доброту, оказывать помощь, любить себя, заслужить любовь. Этот небесный дар приводит к духовному обновлению, творческому долголетию, избавляет от одиночества.

Союз души и тела, нежность и наслаждение открывают в нас мужчину и женщину, становится торжеством любви. Тревожность, сомнения исчезают в объятиях любви, она снимает усталость души, реализует сокровенные мечты.

Доверьте себя Святому Духу, любящим рукам Бога. Он определяет величие человека в способности дарить друг другу здоровье, счастье, любовь и милосердие. Нас восхищает творец всего живого, его участие в судьбе. Мы ощущаем единство Бога и высшего духовного разума, способны видеть сквозь годы, перемещаться во времени, принадлежать вечности.

Это всеведущий, Божественный уровень сверхсознания, он позволяет получить недоступную ранее информацию, пользоваться абсолютным знанием. Наша цель служить человечеству, изменить мир к лучшему, сохранить его для будущих поколений. Ощущение единства с Богом в сердце каждого из нас позволит спасти жизнь на земле. В мыслях и делах мы всегда любим, благодарим, прославляем Бога».

ПОЗИТИВНАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ

«Вы становитесь свободным человеком, это новый стандарт поведения, его создает ваше бессознательное. Освободитесь от проблем и ограничений, связанных с различными недоразумениями и ложными убеждениями. Вы вступаете в мир нового опыта, в новое качество жизни,

получаете более возвышенную эмоциональную точку зрения, где существует возможность выбора, доступность исполнения. Вы превратились в волшебника, владеете своим волшебством, выбрали жизненную силу, любовь, свет, жизнь, здоровье, богатство, счастье, успех. Оставьте с волшебством силы бессознательного, оно останется с вами и позволит управлять своей собственной вселенной, своим организмом с любовью и уважением. Все ваши привычки должны быть совместимы с оптимальным состоянием здоровья и энергетики биополя. Ваша иммунная система, другие эмоциональные системы организма, нервы, клетки, работают в оптимальном режиме, поддерживают тело в идеальном состоянии, весе и форме. Каждый день вы встречаете прекрасным здоровьем, ваш разум становится все более осознающим, реагирующим, созидющим. Вы излучаете уверенность в себе, правильное понимание жизни, это отражается в манере поведения и походке. Неуклонно возрастает чувство собственного уважения и достоинства. Каждый день вы выглядите все лучше лучше и лучше, чувствуете себя лучше лучше и лучше. Это связано с тем, что нет ограничений в достижении успеха и радости жизни. Вы открыли путь к сокровищнице внутри себя, в ней содержится вся необходимая для вас сила, любовь, радость, вдохновение. Вы становитесь для себя любовью, радостью и счастьем жизни, совершаете плавание по реке жизни через замечательный мир опыта, вас сопровождает улыбка. Мысленно освобождайте себя от негативных влияний суждений событий в прошлом и настоящем. Вы верите желаете и ждете наступления только позитивных событий в жизни. Это сокращает энергозатраты биополя, позволяет получить энергию высшего порядка. Она струится через внешнюю энергосистему живым потоком через все тело.

Происходит открытие всех энергетических центров, в них наблюдается повышение пульсаций и вибраций. Это способствует поступлению из окружающего пространства энергии жизни, праны, создает пранический ток, который дает энергию жизни каждой клетке, появляется способность давать свою любовь тем, кто её достоин, помогать им, оказывать поддержку различными способами. Каждый день усиливает интерес к проблемам собственной жизни, это проявляется в ощущениях любви и счастья при взаимодействии с окружающим миром.

Происходит мысленное удаление от негативных событий прошлого, что позволяет получить удовольствие в повседневной жизни от происходящих событий. Появляется убеждение в правильности выбранного пути, достигаются поставленные цели, решаются проблемы, в этот момент включаются только те клетки тела и нейроны мозга, которые образуют нейронные ансамбли для получения удовольствия

и наслаждения от событий, приносящих счастье и здоровье. Из глубин бессознательного извлекаются творческие способности, таланты, которые были скрыты до сих пор. Устранение негативных событий прошлого позволяет стать лучшим другом для самого себя, создателем собственного успеха, проявлять к себе любовь и уважение. Вы замечаете в своей жизни все новое и хорошее, сердце излучает энергию ослепительно яркого белого цвета, чистую энергию бессознательного, в ней содержится радость, жизненный успех, который с каждым днем сияет все ярче и ярче. Влияние этого света распространяется на все тело и нейроны мозга, приносят душевный покой, устраняют усталость души. С каждым днем усиливается ваша любовь к окружающему миру и к самому себе. В этот момент происходит мысленное исцеление всех органов тела, поврежденные участки заживают, атипичные клетки растворяются, погибают. Возможность самоисцеления самопознания приносят уверенность в преодолении любых препятствий. Уверенность в собственном успехе отражается в вашем поведении счастливого и здорового человека, который может удовлетворить собственные интересы и потребности, проявлять любовь и доброту в общении с людьми. В этом вам помогает любовь и восхищение красотой окружающего мира. При внезапном возникновении негативных событий превратите их в облако энергии, направьте его в прошлое в пустоту, а затем из пустоты получите позитивный вариант устраненной негативной ситуации. В этом случае вы действуете внутри потока космической энергии высшего порядка. Становитесь участником позитивных событий, создающих благо для всего человечества. Вселенная обеспечит вас всем, что необходимо на протяжении всей вашей жизни».

РАСШИРЕНИЕ СОЗНАНИЯ

«Процесс расширения моего сознания бесконечен, этот мир дан мне на счастье, я верю в свое предназначение. Прошлый опыт укрепил меня, я проникся высшими идеалами духовной эволюции. Мое познание мира бесконечно. Мир, покой, бесконечное радостное познание. Мой путь светел и чист, я желаю добра всем живым существам, мое сознание очищается, объединяется с сознанием Вселенной. Это делает меня счастливым.

Я пришел в этот мир для того, чтобы он стал лучше. Моя жизнь полна внутреннего смысла, где присутствует желание радостного улучшения мира.

Внутри меня только тишина, покой, собственный немеркнущий свет, вечное развитие, беспредельное познание, радость бытия. Красота мира

становится моей путеводной звездой, а гармония – средством достижения покоя и истины.

Купаюсь в море энергии, она входит в меня, проникает, пронизывает все тело. Начинаю понимать истинные ценности жизни, достигаю новых духовных возможностей, мое сознание раскрывается подобно цветку.

Постепенно приобретаю способность управлять своей внутренней энергией, космические связи делают возможности беспредельными, силы никогда не иссякают. Энергия космоса периодически поступает в тело, наполняет клетки, молекулы, очищает их от негативной энергии.

Нахожусь на ковре лучезарной природы, наслаждаюсь гармонией звездных миров, пребывающих в вечном движении. Во мне присутствует энергия солнца и звезд, мировой океан энергии, который наполняет космос.

Энергия восстановления преобразует тело, ее нельзя остановить. Мой мозг обновляется, сознание становится чистым и спокойным.

Живительные силы покоя насыщают все тело, мозг наполняется невидимыми силами покоя и безмолвия. Мое истинное «я» спокойно и неразруσιμο, оно было до рождения в этом теле, существует здесь и сейчас и будет существовать вечно!»

ДОСТИЖЕНИЕ ЕДИНСТВА С ВЫСШИМ РАЗУМОМ

«Моя душа обладает способностью общения с внешним миром, способами этого общения. Они позволяют обрести сведения и знания, которые необходимы для развития ума и органов чувств, перейти к сверхсознанию. Раскрываюсь навстречу потоку знаний, сведений, информации. Получение этих знаний позволяет осознать свое величие, снять ограниченность, подняться в своем развитии.

Одобрю и приветствую каждый шаг к достижению этой цели.

Проникаюсь сознанием, что есть единая жизнь, которая является основой всего существующего.

Эта жизнь проявляется через меня, образ, вещь, любые формы.

Великий океан жизни бережно поддерживает и несет меня, хотя кругом могут быть бури и волны. Чувствую себя в безопасности в этом Великом океане Жизни. Наслаждаюсь чувством полной безопасности.

Составляю одно целое с Великим океаном жизни, ощущаю силу, знание и мир. Прошу Единую жизнь проявиться, нести меня на гребне волн океана. Все становится хорошо и спокойно, когда я чувствую, что Единая жизнь проявляется через меня и во мне, позволяет существовать, полностью раскрыть душу».

СОЗДАНИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ
В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ (по Т. Эндрюсу)

«Представляю себя в комнате, где находится старинное, украшенное цветами зеркало. Из него исходит мягкий свет, он словно притягивает меня. Вижу себя без одежды, в идеальной форме. Начинаю заново сознавать свою красоту и привлекательность.

В зеркале видны два бутона роз, они появляются на ступнях ног. Знаю, что они пробуждаются, когда посвящаешь жизнь служению, идешь по стопам духовных учителей, никогда не устаешь делать добро другим людям.

Бутоны роз на ступнях ног начинают распускаться лепесток за лепестком. Они прекрасны и излучают тепло. Перед глазами проходят те периоды жизни, когда не было препятствий, все шло легко. В памяти появляются события и люди, помогавшие сделать шаг в нужном направлении. Вижу перед собой путь будущих успехов, он освещает розы, появляющиеся на коленях. Они пробуждаются после долгих часов медитации и молитвы.

В это время смирение становится основным принципом и характерной чертой моей жизни. Это розы нежны и прекрасны. Они раскрываются и в это время вспоминаю тех, кто наклонялся, чтобы помочь мне в трудную минуту.

Вижу себя помощником других людей. В зеркале видны розы, появляющиеся на моих руках, они пробуждаются в тот момент, когда я посвящаю свою жизнь другим, они протягивают руки для помощи и исцеления. Руки излучают волны вибрации, когда я учусь и создаю новое. Пока раскрываются бутоны роз, вспоминаю руки любящих меня людей. Они протягивают их во имя помощи, любви, дружбы.

Представляю, как протягиваю руку другим, вижу тех, кого благословил нежным и любящим прикосновением своей руки. Вижу розу, которая появляется у основания позвоночника. Она пробуждается быстрее, когда очищается и укрепляется биополе, низшие энергии переходят в высшие.

В момент раскрытия бутона вспоминаю периоды моей жизни, которые помогли мне очистить биополе, встать на путь духовной эволюции, принести позитивную энергию во многие сферы моей деятельности.

Вижу появление розы в области солнечного сплетения, где оно соединяется с селезенкой. Гармония разума и эмоций создает новую энергетику и ее источник.

Вспоминаю периоды жизни, когда удавалось сдерживать эмоции, встретить людей и ситуации, где соединялись участие и действие. Вспоминаю людей, направленных по пути, сделавшем их жизнь прекрасной, наполненной позитивной энергией.

Следующая роза появляется в сердце. Она посылает свой свет тем, кто нуждается в моем сострадании и сочувствии. Оно было необходимо на протяжении всей моей жизни.

Важно научиться работать с состраданием и пониманием, свет этой розы будет исцелять меня и моих близких.

Вижу события моей жизни, когда другие отвечали мне любовью, роза начинает распускаться. Вижу любовь тех, кто находится рядом. Они чувствуют, что моя любовь будет обладать исцеляющей силой, когда они будут общаться и находится рядом со мной.

Роза света в моем горле пробуждается, я вспоминаю события, которые придали силы, воодушевили, взволновали, одобрили. Вижу близких людей, при общении высказывали добрые слова; принимаю решение поскорее повидать этих людей. Гармония интеллекта с интуицией приводит к оживлению розы между бровями, это роза природных женских энергий.

Происходит усиление слияния каналов биополя при пробуждении воображения и интуиции. Роза распускается и вспоминаются мечты, которые сбывались, становились реальностью. Эти мечты волнуют меня и они не могут появиться без уверенности в их осуществлении. Роза света над макушкой головы – место мужских энергий. Могу воздействовать на розу между бровей для усиления женских энергий воображения и вдохновения. Моя мечта превращается в реальность, когда я вижу «розу света», а она начинает распускаться над макушкой головы. Могу увидеть, что мне нужно для этого сделать. Движение энергии в этом направлении приближает будущее.

Эта роза приносит осуществление всех желаний моей жизни. На моем теле распустились и начали проявляться все розы, они светятся с новой силой, излучают сияние и энергию. Золотистое сияние окружает меня, оно напоминает одежду из золотого света, который заполняет биополе, излучает здоровье. Мысленно представляю эту картину, сохраняю ее в своем воображении, благодарю Создателя.

Изображение в зеркале исчезает. Образ золотистого сияния, которое соединяет свет и энергию всегда будет сохраняться в моем сознании».

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

«Представляю свою жизнь только положительной во всех ее проявлениях. Мое восприятие людей и окружающего мира только положительное, негативные мысли отсутствуют.

Устраняю из памяти все события и мысли негативного характера, беспокоившие в прошлом. Заменяю их на поступки и события полные добра

и доверия к людям, окружающему миру. Новый образ мышления позволяет полностью и во всех отношениях изменить жизнь.

Сейчас она отражает полную гармонию с окружающим миром, ощущением счастья, добра, любви, успехов. Доставляет удовольствие видеть успехи, полюбить себя, свою внешность, привычки, особенности характера, мысли; заботиться о себе.

Наслаждаюсь дружеским отношением ко мне на работе, дома, среди друзей и близких. Позитивные мысли каждый день создают душевный покой, новый подход к решению жизненных проблем, особое мироощущение. Оно позволяет найти удачу и счастье в повседневной жизни, достичь успехов во всех делах и начинаниях.

Позитивное отношение ко всем проблемам жизни позволяет видеть в делах Божественный промысел, получить уверенность в разрешении трудностей. Позитивная сила мышления становится инструментом получения успехов.

Постоянно чувствую, что позитивная сила заполняет мое сознание, движет поступками, наполняет душу и тело, создает ощущение радости и любви в повседневной жизни.

Вижу своих близких, друзей, направляю им свою любовь и прощение всех обид, радуюсь их счастливым лицам. Представляю различные варианты моих взаимоотношений в семье и на работе только в доброжелательном плане, при взаимной симпатии, любви, уважении. Любовь проникает во все события жизни, излучается моим сердцем, приходит к тем, кто встречается со мной.

Достижение добра, любви, счастья, внутренней гармонии становится содержанием жизни, условием отношений с людьми. Такой подход разрешает любые проблемы, позволяет чувствовать полную безопасность во всем, находить во всех делах промысел Бога. С каждым днем проникаюсь прощением, пониманием, состраданием, смирением, любовью к окружающему миру. Уверенное и радостное отношение ко всем событиям жизни позволяет избрать роль победителя, созидателя добра и любви, мира и покоя.

Движение к Высшим идеалам духовной эволюции ускоряется позитивными делами и поступками, создает позитивное мышление, приводит к осуществлению всех замыслов, исканий, надежд».

ОСНОВЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

«Ваша жизнь должна быть подобна розе, она всегда молчалива, но говорит языком благоухания. Пусть всегда вас отличает доброта, сострадание, дружелюбие, проявляется мудрость, которой вы обладаете,

а милость Господа освободит от ненужных комплексов, ограничений и запретов. При общении с другими людьми будьте довольны, невозмутимы, имейте твердые убеждения при оценке событий происходящих в жизни общества. Помните, что вы обладаете прекрасными, Божественными особенностями своей души, они имеются у каждого из вас. В трудностях проявляйте спокойствие, но действуйте эффективно; принимайте решение самостоятельно, без помощи посторонних, никому не подражайте; стойкость духа должна быть и в горе и в радости; проявляйте силу и мужество, воспитывайте в себе смелость и находчивость. Помните, что можно изменять свое отношение к событиям, а не сами события. Не трогайте мир и он не тронет вас. Возможности открываются сами, а не готовятся. Оставайтесь самим собой при возникновении трудностей, пусть уйдет из вашей жизни тот, кто не достоин вашей доброты. Помните, что нет святого без прошлого и грешника без будущего. Сохраняйте чистоту в помыслах и в делах, преданность своей профессии, любите и служите человечеству, помогайте каждому, будьте счастливы и обходительны, становитесь источником вечной радости, пусть каждый день приносит ощущение радости, становится праздником. Научитесь видеть в каждом человеке частицу Бога».

ДОСТИЖЕНИЕ ЛЮБВИ КО ВСЕМУ ЖИВОМУ

«Ощущаю в себе Любовь, открываюсь Любви, начинаю излучать любовь.

Проникаюсь желанием любить и быть любимым, нахожу радость и счастье в ощущении Божественной любви ко всему живому. Заполняю энергией любви все пространство вокруг себя. Ощущаю мир, наполненный вибрациями любви.

Посылаю всем своим близким и друзьям мысли утешения, сопереживания, участия, одобрения, поддержки, любви. Представляю в деталях исполнение всех моих сокровенных желаний. Получаю уверенность в своей полной безопасности, единении с Богом, Ангелами-Хранителями, Вселенной. Получаю от них энергию любви, защиту. Мое радостное общение с Богом передается другим, они отвечают мне Любовью и нежностью.

Посылаю любовь своим близким, друзьям, даже если их нет. Мысленно обращаюсь к ним со словами прощения и примирения, вижу их радостные лица. Думаю с любовью о друзьях, товарищах по работе, всех, кто встретился на моем пути.

Посылаю свое прощение, любовь тем, кого всегда должен был простить, забыл это сделать. Мое новое ощущение жизни, проникновение

в душу, судьбу Божественной любви изменяет, укрепляет биополе, создает защитную оболочку вокруг тела.

В области солнечного сплетения появляется тепло, создающее приятное расслабление. Окружая себя энергией любви, она охватывает все тело.

Прошаю во всем себя, своих близких, друзей; в моих отношениях с родителями присутствует забота, любовь. Во мне зарождается и проникает в сердце образ энергичного, доброго человека, отдающего всем свою любовь, создающего вокруг себя мир, наполненный любовью.

Создаю энергию истинной любви, главной силы Вселенной. Наблюдаю движение этой энергии вокруг планеты, открываюсь этому потоку, окружаю себя океаном Любви, растворяюсь в нем. Люди, которые общаются со мной, начинают ощущать влияние новой для них энергии. Она совсем другого качества, приносит нужные ощущения. Моя новая энергия создает вибрации любви, когда они соприкасаются со мной, слышат меня. Радость, покой, счастье охватывает их, сопровождает наши встречи.

После долгих усилий, поисков удалось найти истинный путь, жизнь стала наполняться любовью.

С этого момента любовь становится моим идеалом, окружает меня, становится целью всех желаний, устремлений, надежд.

Стало понятно значение любви в моей судьбе, я достоин любви, прекрасен, обладаю огромной нравственной силой, могуществом. Чувство любви принесло уверенность в полной безопасности, позволило с благодарностью воспринимать все позитивное в жизни.

Новая жизнь является результатом воздействия Божественной любви ко всему живому, влиянием промысла Божьего.

Мне предоставляется право быть воплощением любви, обладателем силы, которая движет миром, вносит гармонию и счастье в жизнь каждого человека. Пусть в каждом из нас пребывает любовь Бога, а наши сердца заполнятся ощущением Божественной любви ко всему живому, станут областью Божественного.

Бог несет нам истинную силу, свет, энергию, которая определяет время нашей жизни, Он показывает каждый день и час необходимость и радость Божественной Любви ко всему живому».

ПРОГРАММА СОЗДАНИЯ ЭНЕРГИИ ЛЮБВИ

«После достижения особого состояния сознания представьте в области духовного центра в глубине сердца источник ослепительно яркого света в виде пульсирующей звезды. От неё исходит множество лучей. По яркости она напоминает солнце. Искрящийся золотистый свет создаёт энергию

любви, она приносит Божественную любовь, безусловную любовь, исцеление любовью, совершенную любовь, избавляющую от страха и напряжения.

Позвольте лучам выйти за пределы тела, превратить вас в маленькое солнце, оно сияет, светится любовью, освещает путь.

Каждая клетка тела начинает любить любовь, наполняться любовью, впитывать любовь, излучать энергию безусловной любви сильнее и сильнее, ярче и больше.

Энергия любви проникает с воздухом в лёгкие, кровь, нейроны мозга, внутренние органы. Каждый вдох усиливает яркость излучения, а выдох приносит мягкость и невесомость мышц.

Появляется способность открывать сердце, создавать энергию любви, становиться любовью, привлекать события, исполненные добра, радости и любви.

Энергия любви начинает пребывать в вас, заполняет всё пространство вокруг, окружает и защищает. Вы полностью изменились, стали воплощением любви, обладаете запасом энергии любви, он проявляется через вас. Ощущение тепла в области груди совпадает с возрастанием энергии любви, возможностью направлять ее другим людям, ограждать их покрывалом любви от негативной энергии. В этом случае болезни уходят под влиянием исцеляющей энергии любви, которую начинают излучать клетки всего тела. Появляется возможность на расстоянии открыть сердце другого человека, направить ему энергию любви, наполнить любовью, позволить излучать любовь. Соединение духовных центров, взаимное излучение энергии любви доставляет истинное наслаждение в любовных отношениях. Вы можете передавать дар излучения энергии любви всем, кто в этом нуждается, находится рядом с вами.

Снова и снова открывайте сердце, свободно и радостно наполняйте энергией любви свой дом, сделайте его обителью любви.

Представьте встречу с любимым человеком, направьте в его глаза энергию любви из сердца. После этого обсудите всё, что не удалось понять, сделать, почувствовать в реальной жизни. Ваша встреча должна проходить приятно и комфортно. Помните, что любовь милосердна, обходится без зла, радуется истине, на всё надеется, всё переносит.

Создайте на мысленном экране событие, где решается ваша главная жизненная проблема, исполняется мечта, вы являетесь главным героем этого спектакля. Направьте к нему максимальный объём энергии любви. Представьте новую сцену, где можно наблюдать, как происходит благоприятное решение всех проблем, осуществление желаний. Запомните чувство счастья, победы, радости, заполните его энергией любви, пошлите

эту информацию в будущее. Ещё и ещё раз представляйте на мысленном экране свою счастливую проекцию будущего в настоящем».

ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ

«Глубоко в центре меня есть бездонный кладезь любви.

Позволяю этой любви подниматься на поверхность. Она наполняет сердце, тело, ум, сознание, все мое существо; лучами расходится в разные стороны и, многократно усилившись, вновь возвращается. Чем больше любви я принимаю, тем больше ее нужно отдать, запасы ее бесконечны.

Любовь приносит хорошее самочувствие, создает внутреннее радостное ощущение. Я люблю себя и с любовью забочусь о своем теле, заботливо угощаю вкусной пищей и напитками, одеваю в красивую одежду. Тело нежно отвечает мне здоровьем и энергией. Мне приятно жить в моем доме, наполнять его трепетом любви. Все чувствуют эту любовь и проникаются ей.

Я люблю себя и работаю там, где нужен мой талант, творчество, способности.

Я наслаждаюсь работой и общением с людьми, которые любят меня, а я люблю их.

Мне нравится приносить пользу своей работой и прилично зарабатывать.

Я люблю себя, в мыслях отношусь ко всем с любовью, а она возвращается ко мне приумноженной.

В мой мир я приглашаю только любящих людей, от которых отражается моя любовь. Я прощаю и предаю забвению прошлый опыт, постигаю свободу от груза прошлого.

Я живу исключительно событиями настоящего, сегодняшнего дня, наслаждаюсь его каждой прекрасной секундой. Уверен, что меня ждет светлое, спокойное, радостное будущее. Я чувствую себя любимым созданием Вселенной, она нежно заботится обо мне сейчас и будет заботиться всегда.

Я люблю вас всех, верю, что Любовь является самой великой силой Вселенной».

СОЗДАНИЕ ЖЕНСКОЙ НЕЖНОСТИ

Эта программа посвящается любимой женщине, родственной душе, исцеляющей энергии любви.

«Призываем к себе любовь, окружаем себя любовью, хотим быть самыми любимыми и самыми любящими.

Встреча возлюбленных рождает в нас нежность и любовь в виде ослепительно яркой энергии света и тепла. Эта энергия, мгновенно проникает во все клетки и молекулы, становится источником неповторимого наслаждения, настраивает на получение ярких, сладостных ощущений, возникающих при встрече с любимым человеком в ожидании его ласки и нежности. Животворящая энергия любви, поток ослепительно яркой энергии белого света и огня наполняет необъяснимым блаженством, проникает в область живота, солнечного сплетения, бедер, погружает наши тела в невесомость.

Слияние созидających энергий позволяет остро ощущать присутствие любимого человека, единство душевных порывов, ласковые движения тел, направить и отдать взаимному чувству любви всю свою нежность, страстно желать и ждать новых прикосновений и ощущений.

В это мгновение, в процессе взаимного обладания, слияния желаний и чувств энергия ослепительно яркого света превращается в легкие и нежные вибрации, медленные волны. Они проникают в мышцы, делают их мягкими, невесомыми, полностью снимают напряжение, входят в основание позвоночника, создают волны тепла во всем теле, погружают в мир волшебных образов любви.

Достижение полной гармонии женского и мужского начала создает чувство любви, которое не имеет пределов, ограничений, соединяется с сознанием Вселенной.

Возникает желание уйти из событий реальной жизни, раствориться в мире взаимного счастья, нежности, добра, осознать необходимость встречи. В это мгновение уходят все тревоги и опасения, прошлые воспоминания, мы принадлежим друг другу, погружаемся в океан любви, тепла, преданности, бесконечности космических просторов.

С восторгом, восхищением, благодарностью, ощущаем вновь и вновь нашу близость. Радость и блаженство охватывает нас, интенсивность ощущений стремительно нарастает, мы находимся в шаре ослепительно яркой энергии белого света, она окружает нас, мы погружаемся в нее, перестаем ощущать время и пространство, излучаем любовь, симпатию, нежность, которые принадлежат вечности.

Внезапно, потоки энергий в виде ярких разрядов, пульсаций, теплых волн оставляют нас, мы перестаем ощущать свое тело, переходим в глубины океана чувств. Этот процесс сопровождается ритмичными пульсациями теплых волн в области солнечного сплетения, основания позвоночника.

Мысли и чувства в образах любви создали для нас новый мир нежности, ласки, внимания, доверия, обладания. Появляется легкость,

бодрость, прекрасное самочувствие, радостное настроение, желание быть с любимым человеком, ощущать его на расстоянии.

Этот момент ты открываешь для меня радость жизни, становишься светом глаз, теплом рук,ходишь в сердце. Ты всегда остаешься для меня самой любимой, красивой, желанной, очаровательной, ласковой, магической женщиной моей мечты и судьбы, моей родственной душой и космической половиной.

Созданная нами энергия любви позволит долгие годы оставаться молодыми, красивыми, энергичными, испытывать любовь в отношениях с другими людьми. Мы нашли свою счастливую судьбу, ожидаем новых встреч, приносим удачу, счастье, здоровье друг другу вибрациями любви.

Уверенность в неповторимости, исключительности, взаимности наших чувств, возникших отношений остается навсегда в душе каждого из нас, входит в сознание, наполняет каждый день, каждый час новой, счастливой и радостной жизни, где сбываются желания, мечты и надежды».

ОПТИМИЗАЦИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

«Полное доверие, откровенность, понимание, создает необходимые условия для оптимальных личных и семейных отношений. Стремление соединить свои судьбы проявляется вместе с уверенностью во взаимной любви и преданности. Счастье приходит, когда вы убедитесь, что нашли свою половину, родственную душу.

В каждом человеке хочу видеть его положительные черты, понять его сущность, искать только хорошее, увидеть и оценить те черты характера и возможности, которыми он располагает в данный момент, во время нашей встречи, здесь и сейчас.

Это укрепляет возникшие чувства, воспитывает уважение к достоинствам и способностям друг друга. Доверительное общение позволяет во время прийти на помощь, получить совет, принять участие в решении важных проблем. Нам удалось создать особую открытость и честность при общении, что способствует появлению творчества, воспитанию таланта и мастерства, рождает любовь и уважение к самому себе.

В это время две половинки одной любящей души заново находят и открывают себя, сливаются в гармонии и многообразии жизни. Общие интересы, идеалы, религия укрепляют союз любящих сердец. Доброжелательный обмен мнениями по любым вопросам является основой роста и развития личности. Обсуждение сокровенных мыслей и переживаний выявляет сходство в поведении, интересах, вкусах, симпатиях. Появление общих интересов приводит к нежности и заботе в отношениях.

Исключительность, интимность встреч рождает чувство постоянной привлекательности, сохраняет длительное время радость общения и обладания. Появляется желание прийти на исповедь к любимому человеку, избавиться от сомнений, страхов, событий прошлых лет. Наступает взаимное прощение, уважение ошибок и недостатков, примирение событий, мыслей, чувств, приходивших помимо желания, воли, из-за случайных совпадений и обстоятельств.

Такой уровень личных отношений, взаимная любовь и искренняя привязанность, сохраняется долгие годы и не зависит от случайных обстоятельств».

ПРОГРАММА ПРИМИРЕНИЯ

«Каждый новый день приносит нам симпатию, любовь, уважение, дружбу. Вижу, как божественная сила пробуждает эти чувства в каждом из нас, влияет на поведение, создает единство добрых мыслей во время общения. В настоящее время все надежды, стремления полностью совпадают, мы желаем любви, радости, мира друг другу. Божественная справедливость наполняет сердце, честность, искренность отличает нас. Мы находим божественный промысел во всех делах, заслужили благословение Господа. Возникли общие взгляды в оценке поступков, событий, людей. Приносим благодарность Богу за способность найти понимание, примирение, доброжелательность в наших отношениях и совместной работе».

ПРОГРАММА ВСЕОБЩЕГО ПРОЩЕНИЯ

«Первым к вам входит дедушка по отцовской линии. Попросите у него прощения за всё, что могло приводить к отсутствию понимания между вами, простите его. Нежно обнимите друг друга, что подтверждает взаимное прощение. После его ухода вам становится гораздо легче на душе.

Появляется бабушка по отцовской линии, взаимно простите друг друга. После этого простите дедушку и бабушку по материнской линии, отца, мать, затем одного дядю из всех дядьёв, одну тётку из всех тёток. Один любовный партнёр или супруг пусть представит всех остальных. Один брат всех братьев, а одна сестра всех сестёр. Всех кузин и кузенов представит один двоюродный брат и одна двоюродная сестра. Простите и попросите прощения у одного сына и одной дочери из всех детей, у одного племянника и у одной племянницы. Один сосед пусть представит всех ваших соседей, а один учитель всех ваших учителей. Один сотрудник пусть ответит за всех сотрудников, а один друг за всех друзей. Попросите прощения у любого человека, которого вы еще хотите простить.

После этого просите прощения у самого себя за все, что вы считаете, требует прощения. Обнимите самого себя.

Происходит полное очищение тела и души от всего, что нарушало человеческие отношения».

ПРОГРАММА МЫСЛЕННОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

«Представьте, что на голову опускается шар ослепительно яркой энергии белого света. Она растекается по голове, проникает в ткани, нейроны мозга. Вы мысленно посылаете им приказ вести себя спокойно, успокоиться. В области кожи лба начинает ощущаться легкая вибрация за счет улучшения кровоснабжения. Представьте, как корни волос омываются теплой кровью, это устраняет напряжение мышц в области головы, шеи, плечевого пояса.

Скажите себе, что с этого дня ваша память будет улучшаться во всех отношениях, вы сможете обращаться к ней в любое время, повсюду, когда бы вы этого ни пожелали. Ваши впечатления будут сохраняться в памяти более отчетливо и на более длительный период. Появляется возможность сохранять все в памяти просто и самостоятельно, вспоминать все, что необходимо. С каждым днем вы будете добиваться значительных успехов при обучении и запоминании, ваша память будет становиться все лучше и лучше.

В этот момент мысленно перенеситесь в место приятных воспоминаний, когда вы ощущали себя здоровым, бодрым, энергичными. Получите удовольствие от воспоминаний о том, как вас хвалили, делали подарки, объяснялись в любви. Перед вами вновь и вновь проходят сцены из жизни, когда не было напряжения, тревоги и страха. Такие мысли ласкают и гладят голову, согревают мозг, позволяют погрузить в удовольствие все части тела.

Ослепительно яркая энергия белого света проникает в глаза, вы просите мысли глаз проснуться, успокоиться, избавить веки от постоянного напряжения. Внутреннее зрение становится ясным, свободным, позволяет видеть духовные ценности в себе и других людях. Мысли глазного дна получают приказ проснуться, улучшить кровоснабжение сосудов, нервов глазного дна. Все это позволяет по-другому взглянуть на прошлое, создать в настоящем и будущем все условия для решения проблем. Попросите мысли глаз видеть все по-новому, открыть сердце чувством любви, восхищения красотой окружающего мира. Мысли глаз позволяют представить наше единство с Богом, это снимает страх, тревогу, избрать покой, радость, наслаждение жизнью.

Энергия ослепительно яркого белого света проникает в область губ, языка, горла. Это пробуждает мысли горла, открывает сердце навстречу радостям любви, творчества. Появляется способность устранить негативные мысли, использовать новые идеи и взгляды. Прошу мысли шеи установить все связи, сухожилия «на место», стать «на место», выпрямиться, уйти от напряжения во имя Господа: «Спасибо, Отец, все свершилось!»

Ослепительно яркая энергия белого света проникла в область грудных мышц, мысли грудных мышц получают приказ обеспечить дыхание полной грудью. Это позволяет свободно и легко вдыхать и выдыхать проблемы, возникающие в жизни, иметь право на счастье и получение удовольствий. Появляется уверенность, что дышать воздухом окружающего мира легко, приятно и безопасно. Мысли дыхательных мышц, грудной клетки с каждым вдохом приносят наслаждение всему телу. Дыхание является божественным даром. Это дыхание жизни. Мысли органов дыхания через бессознательное получают приказ обеспечить оптимальную работу легких, бронхов, всей системы дыхания.

Ослепительно яркая энергия белого света распространяется на область сердца. Мысли сердца просят клетки всего сердца успокоиться, остепениться, работать правильно и ритмично. Сердце разносит по всему телу радость и наслаждение, новые идеи, ритмы любви. Каждый удар сердца создает любовь к себе и всему живому на земле, наполняет жизнь радостью и счастьем, снимает усталость с души, приближает духовную эволюцию. Мысли сердца дают возможность видеть мир сквозь призму любви.

Ослепительно яркая энергия белого света пробуждает мысли артерий и вен, всех сосудов. Они начинают регулировать поток крови равномерно и спокойно. Мысли сосудов проводят божественное очищение всей сосудистой системы, приказывают артериальному давлению прийти в норму, оставаться без изменения при любых волнениях и нагрузках. Мысли сосудов должны постоянно находиться в единстве с сознанием Христа, это снимает страх и напряжение, помогает работе всей сосудистой системы.

Под влиянием ослепительно яркой энергии белого света просыпаются мысли позвоночника. Они делают его гибким, эластичным, мягко соединяют позвонки друг с другом. Позвонки с любовью обнимают друг друга, очищаются энергией белого света. Мысли позвоночника помогают поклониться земле, взглянуть на звезды, чувствовать себя спокойно и уверенно.

Энергия ослепительно яркого белого света проникает с кровью по сосудам в брюшную полость. Просыпаются мысли желудка, печени, всех органов брюшной полости. Солнечное сплетение начинает выделять тепло,

которое распространяется по всему телу. Нейроны брюшного мозга посылают импульсы желудку. Мысли желудка начинают выполнять свои обязанности, ухаживать за желудком, действовать внимательно и последовательно. Мысли желудка контролируют этот орган, помогают ему быть работоспособным, сильным и здоровым. Они наблюдают за работой органов пищеварения, поступлением питательных веществ во все части тела. Мысли желудка просят его активно выполнять свои обязанности, переваривать пищу, действовать энергично, устранять скопления пищи. Мысли желудка позволяют легко усваивать новые идеи, предложения, спокойно относиться к различным событиям.

Ослепительно яркая энергия белого света проникает в печень, приказывает мыслям этого органа проснуться, помочь печени правильно функционировать, выделять необходимое количество желчи. Мысли желчных протоков должны помогать прохождению желчи в нужное время и в нужных количествах. Желчь должна свободно протекать по протокам, способствовать процессу пищеварения. Мысли печени исцеляют и очищают этот орган, позволяют уйти воспоминаниям прошлого.

Ослепительно яркая энергия белого света распространяется на область почек, мочевого пузыря, приказывает их мыслям проснуться и тщательно выполнять свои функции. Мысли почек и мочевого пузыря помогают выводить из организма все яды и токсины. Это освобождает от старого, дает дорогу новому, совершенному.

Ослепительно яркая энергия белого света проникает в полость малого таза, приказывает проснуться мыслям малого таза. Мысли тканей, нервов, сосудов малого таза обеспечивают оптимальную работу всех органов, ставят на место связки, мышцы, сухожилия, нервы во имя господ: «Спасибо, Отец, что все свершилось!» Мысли позвонков в нижнем поясничном отделе и крестце приказывают тазовым костям стать на место вместе с крестцом. В этот момент высокая часть таза опускается, а низкая поднимается. Мысли органов малого таза приказывают инфекции, воспалению удалиться, Рубцовым тканям рассосаться, а поврежденным органам восстановиться. Мысли всех эндокринных желез получают приказ высвободить необходимое количество гормонов и направить их в кровь. Изгоняю именем Господа всех нечистых духов, из органов малого таза, клеток и тканей. Приказываю атипичным клеткам раствориться во имя Господа: «Спасибо, Отец, что все свершилось!» Мысли половых органов просыпаются, чтобы провести исцеление и восстановление всей половой системы, вернуть удовольствие в работе половых органов. Мысли половых органов создают наслаждение для всего тела. Происходит полное расслабление органов малого таза.

Энергия ослепительно яркого белого света поступает в бедра, голени, стопы ног, а мысли нервов, мышц и сухожилий, которые связаны с руками и ногами, ставят их на место, просят сравняться по длине во имя Господа: «Спасибо, Отец, что все свершилось!» Приказываю мыслям поддерживать здоровье в каждой клетке, что определяет хорошее самочувствие. Мое тело прекрасно, оно хорошо мне служит, приносит радость, удовольствие, участвует во всех событиях жизни. Божественное присутствие проявляется в каждой клетке тела, приносит гармонию и здоровье. Вдыхаю спокойствие Господа, а выдыхаю его любовь. Благодарю Бога за то, что он всегда слышит нас».

ПРОГРАММА СОЗИДАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

«Мое тело создано бесконечной мудростью бессознательного, оно дает мне здоровье, силу, бодрость, приходит на помощь в трудные минуты жизни, ведет и направляет во всем, соединяет с Богом.

Исцеляющая мудрость бессознательного изменяет любой орган, нерв, мускул, кость, клетку и каждый атом тела в соответствии с тем идеальным образом Божественного здоровья, который хранится в бессознательном и основывается на вечных истинах мироздания, законах космоса и вселенной.

Совершенный образ Бога находит во мне свое отражение.

Энергия бессознательного вытесняет наши негативные мысли и негативные мысли о нас других людей, приносит красоту, гармонию, любовь, подсказывает лучший вариант решения проблем и выполнения желаний.

Бессознательное становится моим заботливым другом и помощником, сопровождает всегда и везде.

Становлюсь полностью открытым, призываю к себе потоки целительной силы бессознательного, они проникают во все энергетические центры и делают все, что необходимо для великолепного здоровья, радости жизни, успехов во всех делах.

Процесс воздействия бесконечного потока любви и здоровья позволяет полностью нейтрализовать все негативные влияния окружающего мира.

В этот момент происходит мое мысленное исцеление, и полное выздоровление. Энергия Бога восстанавливает и приводит в действие все жизненно важные системы организма.

Становлюсь совершенно здоровым, бодрым, энергичным, счастливым и успешным человеком.

С этого дня мне всегда будет сопутствовать любовь, красота, счастье, принципы божественной гармонии, справедливости и порядка.

Закон гармонии становится основой моих духовных устремлений, которые постоянно создают здоровье.

Снова и снова благодарю бесконечную мудрость бессознательного, она ведет и направляет меня во всем, обеспечивает единство с Богом.

Пусть все происходит именно так, а не иначе, определяет мою жизнь в настоящем и будущем».

БОЖЕСТВЕННОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

«Исцеляющее присутствие Бога восстанавливает, управляет всеми процессами тела согласно божественной природе и мудрости. Созидательная сила божественного присутствия заново воссоздает каждую клетку и исцеляет нас. Весь организм приводится в действие исцеляющей энергией Бога, начинает новую жизнь. Мы постоянно ощущаем радость единства с Господом, она укрепляет веру и обновляет нас. В природе отсутствует сила, которая могла бы остановить созидание Богом нашего здоровья, приносим Ему свою благодарность. Врачующая, поднимающая, укрепляющая сила исцеляющего присутствия через бессознательное защищает тело, снимает усталость души. Бесконечные возможности бессознательного создали все органы и ткани, сформировали тело, обеспечили развитие, а теперь исцеляют нас, изменяют каждую клетку, приносят здоровье и защиту. Этот процесс изменений приближает каждого из нас к совершенному образу Бога. Мы общаемся с исцеляющим Божественным присутствием, направляем к нему свои мысли, получаем исцеляющую силу, возвращаем бодрость, способность преодолевать все препятствия. Совершенство Бога через бессознательное приносит уверенность, помогает жить в единстве с Господом. Изменения создают новую модель поведения, дают энергию, приносят идеальное самочувствие, радость и покой. Бесконечная целительная сила наполняет нас, проявляется в виде благополучия, успеха, процветания, здоровья. Божественная гармония, свет любви Бога направляют нас. Мы находим в Его любви прибежище и защиту, Господь – упование наше. Исцеляющая сила становится нашим достоянием, позволяет вновь и вновь наполнить клетки тела долголетием. Прославляем Бога в мыслях и делах, приносим Ему свою благодарность, призываем исцеляющее присутствие. Создается реальная картина чудесного исцеления, когда все убеждаются в бесконечности жизни, достижении внутренней гармонии. Слова и мысли окружающих вместе с верой приносят в бессознательное постоянное присутствие исцеляющей силы, она позволяет создать представление о себе, как о сильном, энергичном и совершенно

здоровом человеке. Каждый день позволяет нам стать во всех отношениях лучше, лучше и лучше без нанесения вреда другим людям».

ПРОГРАММА ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

«Покой и состояние полного расслабления создают отличное самочувствие, хорошее настроение, приносят веру в то, что у меня прекрасное здоровье. Такое мироощущение определяет долголетие каждого органа, всего организма в целом. Исцеляющая сила бессознательного защищает меня от негативных энергий, устраняет чувство вины и обиды, страх и тревогу.

Постоянно ощущаю возможность продления жизни, достигаю уверенности в том, что буду жить долго, приносить пользу людям. Потoki космической энергии очищают, исцеляют, помогают продлить жизнь каждой клетке; жить долго без нанесения вреда другим людям, с пользой для себя и окружающего мира.

Чувствую и ощущаю огромное желание продления жизни во всех мыслях, делах и начинаниях. Космическая энергия вновь и вновь приносит силу, здоровье; старые клетки уходят, на их место приходят новые, молодые. Достигаю гармонии с природой, становлюсь ее частью, убеждаюсь в бесконечности жизни и ее долголетию».

СОЗДАНИЕ «МЕНТАЛИТЕТА УСПЕХА»

«Мне радостно и спокойно жить в мире, который Бог создал для нас.

Бог укрепляет человека в уверенности, что он может добиться успеха во всех своих начинаниях. Приятно дарить радость людям, восхищаться их успехами, проявлять чуткость, внимание и заботу, с любовью относиться к своим близким.

Бог дал нам жизнь и он проявляет заботу о том, чтобы она проходила в радости и удовольствиях.

Единение с Богом позволяет уйти от тщеславия и гордыни, получить признание, успех, богатство, счастье за счет любви, уважения к Господу, праведных поступков. Духовное совершенство, духовное бессмертие нельзя нарушить, оно исходит от Бога. Нужно радоваться событиям настоящей жизни, мыслить «здесь и сейчас».

В сознании должен существовать эпизод, когда можно считать себя счастливым и удачливым человеком.

Стараюсь любить себя, свою внешность, привычки; нет сомнений в моей привлекательности. Мне приятно с искренней симпатией относиться к другим людям.

Все окружающие меня люди стремятся сотрудничать, помогать мне. Меня отличает способность привлекать любовь других людей.

При контактах проявляю искренность, надежность, тактичность. Это помогает добиваться поставленной цели, устраняет все преграды.

Стараюсь доводить все дела до конца, иметь время для отдыха.

Мои доходы растут вместе с теми удовольствиями, которые я позволяю себе.

У меня достаточно ума, сил, здоровья, средств для того, чтобы пользоваться всеми благами жизни, постоянно одерживать победы, быть удачливым человеком.

Мне нравится жить широко, позволять себе излишества, окружать себя изобилием.

Считаю себя состоятельным человеком, который зарабатывает деньги, умеет их тратить, всегда ими располагает.

При общении придерживаюсь правила посвящать только себя в свои планы, что обеспечивает успех всех начинаний. Все знают, что у меня есть собственное мнение, которое я всегда сумею защитить без всяких оправданий, исключаю мнение своих знакомых о других людях, оставляю свои суждения при себе.

В мыслях о других людях и их делах проявляю доброжелательность, милосердие. Стараюсь устранять информацию, которая может быть недостоверной или случайной, полагаюсь на интуицию.

Счастье приходит ко мне с удовлетворением, которое я испытываю при решении всех моих проблем, достижении профессионализма и совершенства во всем. Постигание радости быть счастливым становится содержанием моей жизни».

ПРОГРАММА ДЕЛОВЫХ УСПЕХОВ И ПРОЦВЕТАНИЯ

«Сегодня начинается новый счастливый день, когда все сложится наилучшим образом и определит успех в последующие годы. Появляется уверенность в решении самых сложных проблем неожиданным и удивительным способом.

Становлюсь магнитом, который притягивает к себе счастье, успех и богатство; все дела завершаются исключительно успешно, без нанесения вреда другим людям. Постоянно представляю события, которые открывают новые возможности получения доходов, способствуют процветанию в делах. Становлюсь участником достижения общего благосостояния родных, друзей, сотрудников. Достигаю доброго расположения окружающих людей, радуюсь их успехам. Бесконечный источник поступлений

находится в моем полном распоряжении, составляет со мной единое целое. Деньги – это сила, которой я хочу обладать. У меня будет столько денег, сколько я пожелаю.

Радуюсь всему, что посылает и дарит мне судьба, принимаю любое благо. Верю в приход успеха и богатства, оставляю все, что произошло в прошлом, выбираю новую жизнь в настоящем.

Покровительство высших сил позволяет мне обеспечить процветание всех, кто зависит от меня, кому нужно помочь. Все изменения, которые будут происходить в моей жизни, принесут успех и богатство, дадут возможность распоряжаться любой суммой денег. Люблю деньги, рад им от всего сердца, использую мудро, обдуманно, для хороших целей. В моих руках деньги умножаются чудесным образом, люблю получать их и тратить с размахом. Деньги начинают поступать ко мне со всех сторон в изобилии, мои доходы постоянно увеличиваются.

Я люблю себя, доверяю себе, принимаю свою судьбу. Благодарю высшие силы за успех и богатство, возможность сделать много хорошего и полезного, избрать богатую и счастливую жизнь сегодня и всегда. Мудрость бессознательного позволяет мне принимать правильные решения, всегда получать прибыль. Становлюсь одним целым с бесконечным богатством моего бессознательного. Получаю право быть счастливым, удачливым и состоятельным. В бессознательном появляется своеобразный банк, где растут вклады, а позитивные мысли получают энергетику, создают реальные события.

Появляются дружеские чувства, любовь и симпатия к тем, кто поддерживает со мной деловые отношения. Посылаю всем искренние пожелания здоровья, счастья, успеха во всем. Взаимная любовь и уважение отражает мои отношения с сотрудниками. Проявляю чувство доброты, любви, внимания к моему руководителю, он отмечает мои достижения, способствует продвижению по службе, радуется успехам. Такие отношения способствуют преуспеванию всего коллектива, приводят к уверенности в успешном развитии и завершении всех дел.

Мысли о счастье и успехах, подобно семенам, приносят великолепный урожай, обеспечивают благоприятные условия для разрешения всех проблем. Происходит реализация закона приумножения доходов, он действует по принципу многократного увеличения урожая. Постоянное присутствие Бога в сердце позволяет пользоваться божественным изобилием. Результатом единства с Богом является приход божественного успеха, открытие новых источников процветания. Бог становится моим помощником и участником, наполняет сердце любовью ко всему живому на земле, радостью и счастьем. Благодарю Бога за то, что он

постоянно руководит нами, определяет нашу деятельность на всех этапах жизненного пути».

ПРЕКРАЩЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ С ПРОШЛЫМ

«Представляю себя поднимающимся на чердак своего сознания. Вхожу туда и нахожу совершенно ненужные вещи, барахло. Этот багаж из своего прошлого я давно таскаю за собой, он давит на меня, использует мою энергию совершенно бесполезно, он мне совсем не нужен. Когда-то эти старые вещи находили применение, сейчас они мешают, загораживают дорогу, создают неудобства. Пытаюсь внимательно рассмотреть эти ящики, определить их размер и форму, материал из которого они изготовлены.

Однако, меня совершенно не волнует, что в них находится. Я могу только догадываться, но точно об этом знает мое бессознательное. Важно решиться освободиться от этого багажа, представить место, где его можно собрать, а затем выбросить.

Представляю, что я погрузил его на небольшую тележку и по тропинке отвез к лесному озеру, где сбросил вниз и с удовольствием наблюдал как его относит течением в реку.

С этого момента мое бессознательное начинает чувствовать себя в полной безопасности, мне удалось избавиться от багажа прошлого. Я счастлив, что освободился от этого багажа, он мне совершенно не нужен, мне становится легко, свободно, комфортно. Я освободился от груза прошлых лет, у меня нет с ним никаких энергетических связей».

ЖИТЬ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

«В моей комнате несколько часов. Все они показывают разное время. В одних странах уже утро, в других день, а в третьих ночь. Это напоминает мне, что нужно научиться жить «здесь и сейчас», настоящим. К сожалению, я ослабляю свое настоящее тем, что все еще живу проблемами прошлого, трачу энергию на события, которые нельзя изменить.

Был период, когда я во имя будущего приносил в жертву энергетику настоящего. Тогда я постоянно планировал будущее, тревожился о нем, не испытывал удовольствия от тех радостей, которые есть в настоящем. Понимаю, что я должен учиться у прошлого, строить планы на будущее, но при этом прочувствовать во всей полноте настоящий момент.

Каждый новый день я начинаю с мысли о том, что нужно жить полноценной и счастливой жизнью в настоящем, «здесь и сейчас».

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ САМОГИПНОЗА

Гипноз и самогипноз многие годы интенсивно исследуются и применяются в зарубежных центрах и университетах, но мало известны в нашей стране. Исключение составляют эстрадные гипнотизеры, они всегда пользовались большим успехом. Ошибочные представления о гипнозе мешали его широкому использованию для профилактики и лечения нейрогенных и психогенных заболеваний, депрессии без применения лекарств.

Существует мнение об эффективности глубокого гипнотического сна. Однако гипноз не имеет ничего общего со сном. Кроме того, на таких сеансах пациент боится не проснуться, не выйти из транса. По мнению профессионалов в области гипноза во всех странах мира клинический опыт свидетельствует об успехе легкой и средней степени транса. При этом взаимоотношения с гипнотизером зависят, прежде всего, от самого пациента. Это доверительное сотрудничество, взаимные симпатии, что позволяет в любой момент выйти из транса без разрешения. На основе врачебной этики гарантируется сохранение всех тайн пациента, учитываются его моральные принципы, особенности поведения. Общение с гипнотерапевтом ничем не отличается от общения с другими врачами.

В последние годы повсеместно оставлен директивный гипноз и прямые внушения, проявляется внимание и уважение к личности пациента и его взглядам на мир, используется индивидуальный подход.

В то же время существенно выросло внимание к, так называемому «новому гипнозу», разработанному во Франции и других европейских странах. В России «новый гипноз» впервые стал применять Геннадий Гончаров, который создал в нем свое направление. За это он получил звание «Лучший гипнотизер мира» на конкурсе в Японии.

По данным зарубежных исследователей, в настоящее время наибольшую популярность приобретает самогипноз, введение в транс осуществляется с помощью аудионосителей, а затем пациент слушает голос гипнотизера или свой, который читает тексты целевых внушений. В дальнейшем, пациент может с помощью аудиокассеты создать свой сеанс самогипноза, который будет состоять из наведения транса, избранных им целевых внушений, выхода из транса. Наблюдения показали, что тексты для самогипноза могут быть записаны голосом любимого или близкого для пациента человека.

Как правило, самогипноз, легкий уровень транса наблюдается у любого человека при его желании, мысленном отказе от участия в реальных событиях жизни или работы, во время приятных воспоминаний о радостных и счастливых эпизодах прошлого, где он испытывал удовольствие и наслаждение.

Следует признать, что самогипноз отражает природную способность человека, которая возникла и закрепились в те периоды эволюции, когда он не испытывал опасности, не занимался каким-либо трудом, отдыхал. При наступлении таких условий взаимодействия с внешней средой возникает состояние повышенной внушаемости к любому источнику информации, которое называли суггестивным состоянием сознания или трансом. Мы наблюдаем и находимся в его власти в церкви, в театре, на концертах, в консерватории, во время еды, в период влюбленности. Установлено, что в это время преобладает активность правого полушария, происходит депотенциализация левого. Такой же эффект вызывают ошеломляющие или внезапные события, которые называют «гипнозом изумления». С той же целью может применяться аппарат для электротранквилизации «МикроЛэнар». Наложение одного из катодов в области третьего глаза синхронизирует работу полушарий и создает модель легкой степени транса. Важное значение имеет и тот факт, что каждые 90 минут мы испытываем состояние самогипноза, которое необходимо организму для восстановления энергозатрат биополя.

Во время первой встречи с гипнотерапевтом пациент должен получить от него информацию о самогипнозе, возможности самостоятельного погружения в транс. Важно подчеркнуть, что это является особенностью существования человека, адаптацией к меняющимся условиям внешней среды.

Для использования самогипноза и обучению ему пациент должен без советов посторонних людей, по собственному желанию отдаться чувству приятного погружения в транс. Важно позволить себе, разрешить научиться достигать самогипноза без каких-либо усилий. В этот момент следует мысленно представить какую-то ситуацию, где происходило наслаждение жизнью, были получены удовольствия. Эти приятные воспоминания должны стать основой фильма, который можно просматривать при возникновении тревоги, эмоционального напряжения после погружения в самогипноз. В этом случае гипноз под руководством терапевта превращается, трансформируется в самогипноз пациента. Следует отметить, что во время легкого транса, мозг выделяет морфиноподобные нейропептиды, которые называли «гормонами удовольствия», они устраняют ощущения от работы внутренних органов,

ограничивают стремление к алкоголю и наркотикам. В тоже время, негативные мысли о тех или иных событиях, становятся накопленным стрессом, подавляют секрецию гормонов удовольствия. В этом случае, замена нейропептидов алкоголем и наркотиками прекращает их естественную секрецию и превращает человека в «существо», которое ищет «дозу» и стремится ее увеличить. Отмечено, что особые состояния сознания в виде самогипноза, медитации, молитвы способствуют сохранению секреции нейропептидов мозгом, что является профилактикой алкоголизма и наркомании.

В утренние часы, перед пробуждением, когда пролонгируется активная фаза сна, мы видим «вещие сны», озарения, открытия, что указывает на связь этой фазы с информационным полем, «полем смысла». Изучение этой проблемы показало, что в активной фазе сна наблюдается легкая степень транса, самогипноз.

Известный всему миру Э. Кейси был фотографом, ничего не знал о гипнозе, но обладал способностью через погружение в самогипноз видеть будущее, ставить диагноз и лечить людей по их письмам.

Поездка на автомобиле, особенно в утренние часы, сопровождается «магистральным трансом». В силу этого необходимо освоить перед поездкой прием перехода в «осознанное бодрствование», произнести вслух свое имя, год рождения, цель поездки, название города, где происходят события.

Тот же прием необходимо повторять в толпе, где происходит объединение сознаний, наблюдается раздражительное поведение.

Транс является инструментом для входа в бессознательное, где содержится информация о всех периодах жизни человека, включая процесс рождения. Это своеобразная гимнастика бессознательного ума, его активация к действиям.

Целевые внушения позитивного характера с помощью аудионосителей во время самогипноза направляются в бессознательное, где нейтрализуют, устраняют негативные события прошлого и негативные самовнушения. Бессознательное берет на себя превращение негатива в позитив через создание образов позитивного самовнушения. Только после этого они войдут в сознательную деятельность, станут основой новой модели поведения.

Происходит распрограммирование, разблокирование негативных событий прошлого, освобождение бессознательного от комплексов, запретов, предубеждений полученных в семье, обществе, детстве, где отсутствует критичность по отношению к источнику и содержанию информации. Происходит оптимизация и реорганизация несовершенных

способов функционирования психики даже при минимальных изменениях.

Процесс нейтрализации негативных самовнушений значительно ускоряется при использовании в виде целевых внушений, притч, метафор, путешествий в мире воображения, что требует активности внутреннего зрения. Образы мира воображения, имагомира, приходят сами без всяких усилий, попыток визуализации. Пациент видит их в трансе так же, как в реальном мире или мире сновидений. Пациент, после появления образов, путем размышлений с привлечением образов сопоставляет свои проблемы с содержанием целевых внушений, создает свой оптимальный вариант решения проблем и достижения целей. В основе содержания целевых внушений лежит новый сценарий всего, что происходило в прошлом. Все эпизоды замены негативных событий позитивными могут быть придуманы, вымышлены, реализованы с учетом особенностей каждого человека, его профессиональной деятельности. Установлено, что бессознательное не отличает вымышленные события от реальных, передает о них информацию всем функциональным системам организма. Можно повторять эти приемы во время гипнорепетиций, создать новый образ вместо негативного, переделать негативный образ, изменить его, подставить в него позитивный образ.

Неосознаваемые психические процессы определяют наши чувства, мысли, намерения, распоряжаются и управляют нами, решают одновременно тысячи задач. Наше поведение в настоящем во многом зависит от поступления в сознательную деятельность опережающей информации из прошлого, всплеска пережитого, где присутствуют негативные события, создавшие накопленный стресс. Исследования последних лет помогли установить, что самогипноз является эффективным способом психотерапии, который позволяет использовать ресурсы и энергетику бессознательного для защиты от энерговампиризма, нейтрализации накопленного стресса, профилактики возникновения психогенных и нейрогенных заболеваний, депрессии. Особое внимание уделяется возможности восстановления энергозатрат биополя, что обеспечивает личностный рост человека. За счет механизма постгипнотического внушения, самогипноз позволяет создавать новую модель поведения, входить в образ преуспевающего человека, формировать проекцию будущего в настоящем, способствовать изменениям во всех сферах деятельности.

Личное бессознательное, коллективное бессознательное, энергоинформационное поле являются системой, которая восполняет энергозатраты биополя космической энергией, дыханием жизни, праной, что создает духовную основу человека.

Роль биополя в НЕЙТРАЛИЗАЦИИ СТРЕССА И ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕПРЕССИИ

Основоположник учения о стрессе Г. Селье (1950 г.) открыл особую адаптационную энергию, она дается при рождении, имеет количественный предел, определяет долголетие.

Лауреат Нобелевской премии И. Пригожин в наши дни выяснил, что человек обладает особым биополем, энергоинформационной оболочкой. Перемещаясь в пространстве, он оставляет за собой сгусток электромагнитных излучений, его назвали «полевым фантомом».

Супруги Кирлиан (1949 г.) обнаружили свечение, его излучает кожа в высокочастотных электрических полях, оно выходит за пределы физического тела, образует биополе, ауру. Доказана прямая связь между психофизическим состоянием и энергетикой биополя.

На кирлианфотографиях, в оптимальных условиях, поле имеет форму круга серебристо-белого цвета, на периферии отмечается яркоголубой фон. При возрастании энергозатрат, яркость и площадь свечения внутри круга уменьшается, на периферии преобладает красный фон.

При нарушении процесса компенсации энергозатрат происходит разрыв и деформация круга, свечение почти отсутствует, на периферии появляются выступы желтооранжевого цвета, напоминающие биоплазму.

Д. Слейт (2003 г.) почти тридцать лет посвятил изучению энергетической системы человека. Он пришел к заключению, что жизненные силы определяются системой, создающей потоки энергии при взаимодействии внутренней и внешней энергосистем. Причем, внешняя энергосистема является источником поступления космической энергии высшего порядка.

Современные исследования показали, что переживания размышления о негативных событиях повседневной жизни, энерговампиризм становятся для организма стрессовыми воздействиями, суммируются в виде «накопленного стресса» (потеря близких, увольнение с работы, развод). В этом случае энергозатраты биополя являются главной причиной возникновения нейрогенных и психогенных заболеваний в течение двух-трех месяцев.

По заданию ВоенноМорского Флота США психологи разработали шкалу стресса, которая в условных единицах, баллах прогнозирует внезапное ухудшение здоровья, заболевание. Выяснилось, что при оценке событий на уровне 160 баллов члены экипажей атомных подводных лодок не должны участвовать в автономных плаваниях даже при наличии медицинского заключения о полном здоровье.

Российские специалисты из НИИ медицины труда РАМН также считают стрессовую нагрузку, которую постоянно испытывают сотрудники спецподразделений, причиной серьёзных заболеваний. Они возникают у них в полторадва раза чаще, чем в других службах.

Накопленный стресс американских психологов наши исследователи назвали «фоновыми нагрузками». Более правильно считать их негативными мыслеформами, которые постоянно напоминают об опасности, становятся стрессом, невидимым ранением. Малые дозы растянутых на годы службы фоновых нагрузок, по мнению специалистов, изнашивают организм. Выяснилось, что невидимая изнашиваемость начинается при полном здоровье с 35 лет (стрессорное повреждение печени). Эти наблюдения еще раз подтверждают, что здесь имеют место затраты невосполнимой адаптационной энергии, открытой Г. Селье.

Президент Британской ассоциации медицинского гипноза Д. Грэхэм отмечает, что проведенные в США и Великобритании статистически достоверные исследования подтвердили, что в основе заболеваний лежит «неизжитый» накопленный стресс. При этом лекарства не являются специфическим средством, влияющим на процесс превращения негативных мыслеформ в стресс. Антидепрессанты не имеют к этому никакого отношения. Д. Грэхэм приходит к заключению, что самым мощным средством исцеления являются сознание человека, когнитивная терапия, самогипноз, позволяющие мысленно компенсировать затраты биополя.

Резкое повышение энергозатрат свыше показателя в 160 баллов приводит к экстремальным нагрузкам для всего организма. Можно предположить, что в этот момент начинается расходование резерва жизнедеятельности организма в виде адаптационной энергии.

Недостаток жизненных сил проявляется в полной беспомощности при решении своих проблем, отсутствии желаний, возникновении синдрома хронической усталости; новая модель поведения часто сопровождается самоубийством на фоне возникшей депрессии. Примером может служить посттравматический стресс, он возникал на фоне депрессии у американских солдат после возвращения из Вьетнама. Число самоубийств в армии США в «мирное время» превысило в два раза потери во время боевых действий.

В настоящее время к группам повышенного риска по совершению самоубийств в России относят пенсионеров, ветеранов боевых действий, сотрудников силовых ведомств и подростков.

В ближайшие годы экономический кризис внесет свой вклад в эту проблему. Но и сейчас она становится государственной в виду прямого

влияния на производительность труда, работоспособность, возрастание роли человеческого фактора в возникновении техногенных катастроф.

Известны научные и практические успехи американской школы психотерапевтов во главе с М. Эриксоном открывших возможности особых состояний сознания, транса использовать ресурсы и энергетику бессознательного, что дает возможность компенсации энергозатрат биополя. В последние годы это направление получило развитие в работе Д. Слейта (2003 г.), его исследования проходили в специальной группе по разработке ракетных вооружений для армии США были посвящены защите энергетической системы человека от энергозатрат связанных с энерговампиризмом, который возникает при взаимодействии биополей во время производственных, семейных и бытовых контактов. По данным Д. Слейта, одним из самых современных, мощных методов позволяющих раскрыть ресурсы бессознательного и активировать их на достижение различных целей, включая защиту от энерговампиризма, является самогипноз, получивший в США название «доброй силы». Он не только усиливает энергетический потенциал биополя, но и открывает новые пути в самореализации и личностном росте. Самогипноз становится достоянием пациента когда он принимает самостоятельное решение, доверительно разрешает гипнотерапевту осуществить свое погружение в транс. После принятия этого решения, наведение транса гипнотерапевтом превращается в самогипноз пациента.

Известно, что религия, церковь на протяжении всей истории человечества помогала верующему преодолевать стресс и депрессию. Сейчас можно понять, что этот своеобразный самогипноз в храмах приносил бодрость и здоровье за счет получения космической энергии высшего порядка, названной энергией Святого Духа, который считают «Сокровищем благих и жизни Подателем».

Как отмечает Д. Слейт, космическая энергия поступает в энергосистему человека через внешнюю энергетическую систему. Поступление энергии было отмечено на кирлианфотографиях при произнесении молитв.

Согласно учениям древних цивилизаций Востока в этом процессе участвует ментальное тело или тело мысли, духовный, энергетический центр в области сердца. Наш многолетний опыт показывает, что прослушивание молитв с помощью аудионосителей в состоянии самогипноза формирует «молитвенное сознание». Оно очищает ментальное тело от собственных негативных мыслей и негативных мыслей, влияния ненормативной лексики других людей.

Следует произносить и слушать молитвы, которые не содержат личных просьб, выражают преклонение перед жизнью, учат чувствовать,

понимать, любить и восхищаться Создателем всего живого на Земле, мысленно учиться общению с Высшим Разумом.

«Молитвенное сознание» позволяет компенсировать энергозатраты биополя, является эффективным средством профилактики депрессии.

Энергетика биополя зависит от внутренней энергосистемы, которая получает энергию от астрального тела, тела эмоций и желаний. Энергетический центр астрального тела находится в области солнечного сплетения.

По имеющимся документальным данным (Р. Монро) во время сна астральное тело восстанавливает свои энергоресурсы в астральном мире, совершает астральные путешествия после выхода из тела. Состояние бодрости и здоровья, хорошее настроение, ощущение радости жизни создаются энергетикой астрального тела, свидетельствуют о компенсации энергозатрат.

Длительные переживания, размышления о желаниях, которые нельзя удовлетворить, создают отрицательный эмоциональный фон, превращаются в накопленный стресс, что требует дополнительных энергозатрат. В этом случае возникает депрессия («обученная беспомощность при отрицательном прогнозе»).

Природа наделила человека особой системой получения удовольствий и обезболивания на клеточном уровне с помощью нейропептидов, которые являются продуктом секреции особых отделов мозга (энкефалины и эндорфины). Они помогают организму справиться с экстремальными нагрузками, их называют «гормонами счастья».

Избрание алкоголя и наркотиков для замены этой природной системы превращает химические имитаторы нейропептидов в стрессовое воздействие, что требует энергозатрат биополя. При использовании адаптационной энергии происходит ускоренный вариант перехода депрессии в суицидальную модель поведения на фоне увеличения доз алкоголя и наркотиков.

Прослушивание текстов, которые содержат мысли о любви к людям и природе, своим близким, самому себе, к Создателю, способствует возникновению энергетики любви. Самогипноз обеспечивает положительный эмоциональный фон, помогает перейти от обсуждения проблем к их решению, формирует исполнение желаний в будущем. Этот процесс необходим для перехода к позитивному мышлению, профилактике депрессивного состояния.

Появление у пациента положительных эмоций, желаний после овладения психотехникой позитивного мышления свидетельствует о начале выздоровления, выходе из депрессии.

Приятные воспоминания о полученных удовольствиях, образ удачи и хорошее настроение помогают «автопилоту» бессознательного нацелиться на удачу, запомнить чувство победы, обрести привычку к успеху. Необходимо устранить энергетические связи с теми людьми, кто пытался подчинить вас своему влиянию, был в близких отношениях, пользовался вашей энергией. Следует учесть, что энергозатраты биополя происходят одновременно в настоящем, прошедшем и будущем. Это учитывается в моих руководствах по самогипнозу и аудиотрансу. Там же представлены рассказы-метафоры, они помогают избавиться от «груза прошлых лет» научиться жить «здесь и сейчас».

Во время самогипноза внушения преобразуется в самовнушения, что позволяет им поступать в сознательную деятельность, участвовать в новой модели поведения.

Самовнушения распрограммируют, разблокируют негативные самовнушения прошлого, застывшие ситуации прошлого в бессознательном, что обеспечивает личностный рост.

Энергия внешней и внутренней энергосистем создает особую энергетическую структуру, которая неизвестна современной науке. Это бессмертная душа, где космический Святой Дух сочетается с душевностью психического здоровья. Энергия «Души» позволяет видеть себя со стороны при закрытых глазах, участвовать в сновидениях и вещих снах, обладать экстрасенсорными способностями.

Слепые от рождения могут видеть свое физическое тело на операционном столе во время реанимационных мероприятий. Эдгар Кейси из США становился ясновидящим во время самогипноза, он известен миллионам людей предсказаниями событий будущего, успехами в заочном лечении тысяч пациентов.

В. Стюарт, работавший психологом в британской армии, в своей книге «Работа с символами и образами при психологическом консультировании» предлагает во время самогипноза совершать путешествия, где внутреннее зрение позволяет видеть воображаемое будущее, решать свои проблемы с помощью образов и символов. Классической психотехникой имаготерапии является «путешествие на луг». Если пациент видит себя в обстановке, где он может отдохнуть и любоваться цветами, у него имеется высокий уровень саморегуляции. Если вид луга неприемлем для отдыха, его необходимо превратить в место, где восстанавливается работоспособность, устраняется усталость, появляется клумба любимых цветов. Этот вид когнитивной терапии с помощью образов, без лекарств, осуществляет профилактику нейрогенных и психогенных заболеваний.

Мой практический опыт показывает, что первые сеансы погружения в транс, обучения самогипнозу проходят под наблюдением профессионала, гипнотерапевта. В дальнейшем компактдиски с программами молитвенного сознания и позитивного мышления прослушиваются самостоятельно, в домашних условиях. Процесс обучению самогипнозу ускоряется при использовании серийного российского аппарата для электротранквилизации «МикроЛэнар».

Целевые программы внушения, программы молитвенного сознания и позитивного мышления содержатся в моих учебных руководствах по самогипнозу и аудиотрансу – «Секреты исцеляющих программ», 2004 г., «Психическая самозащита и нейроэнергетика», 2009 г.

ПРИМЕНЕНИЕ АУДИОТРАНСА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

Депрессия уверенно занимает второе место в мире по утрате трудоспособности после сердечнососудистых заболеваний. Транс является подарком эволюции, он отражает те периоды взаимодействия человека с внешней средой, когда отсутствовали страх, тревога, напряжение мышц, необходимость участия в реальных событиях. Транс является всего лишь психотехникой, инструментом, своеобразным мостом взаимодействия с бессознательным, гимнастикой бессознательного ума, которая необходима для достижения самогипноза, активации процессов самообучения мозга. Необходимо учесть, что бессознательное воспринимает внушения в виде образов, а не слов. Самостоятельное решение позволить себе испытать погружение в транс превращает гипноз терапевта в самогипноз пациента. Самогипноз обладает возможностями обучающего транса, позволяет воспринять, повторить внушения необходимые для создания новой модели поведения.

Современные исследователи считают самогипноз «доброй силой», мощным методом психотерапии, позволяющим использовать ресурсы и энергетику бессознательного для саморегуляции, личностного роста, противостояния энерговампиризму.

Аудиотранс дает техническую возможность пользоваться самогипнозом в любых условиях, в удобное время для нейтрализации стресса, профилактики депрессии.

Согласно формуле транса, компактдиски должны содержать тексты предварительной беседы, целевых внушений и выхода из транса. Запись текстов проводится самим пациентом, гипнотерапевтом. Рекомендуется

использовать при возможности голос любимого или близкого человека, духовного наставника. Программы целевых внушений представлены в руководствах по аудиотрансу и гипнотерапии (Э. М. Кастрюбин, 2004, 2009 г.).

На основе классического гипноза во Франции был разработан способ наведения транса, где предлагается мысленно вернуться к приятным воспоминаниям, связанными с различными периодами жизни. Стремление человека получить удовольствие, гедонизм был основой учения древнегреческого философа Эпикура (342–272 гг. до н. э.). Евангелист Лука свидетельствует, что «Царство Божье внутри нас есть» (17:21), о том, что человек может ощущать блаженство и покой Небесного Царства. Практический опыт показал, что гедонистический принцип важно использовать при составление текстов целевых внушений в терапевтической фазе аудиотранса, а не только при наведении. В этом случае, образом для подражания становится веселый добрый человек, оптимист, который находит счастье в том, чтобы видеть вокруг себя как можно больше счастливых людей. Этот человек излучает сочувствие, снисходительность к ошибкам и недостаткам других людей.

В мире приятных воспоминаний нет места обидам, беспокойству, агрессии – всему, что мешает получать удовольствие и наслаждение в повседневной жизни. Мысленно включаются только те группы клеток и нейронов мозга, которые приносят душевный покой, снимают усталость Души. На мысленном экране появляются образы людей, событий, которые происходили в тот момент, когда вас хвалили, награждали, дарили цветы, объяснялись в любви. Из прошлого приходит все, что радовало, привлекало, волновало, позволяло гордиться собой.

Происходит нейтрализация негативных событий прошлого за счет поступления позитивной информации, они не могут одновременно существовать в бессознательном.

Повторное прослушивание дисков, гипнорепетиции превращают негативные самовнушения прошлого в позитивные, которые после этого могут поступить в сознание.

Без всяких усилий со стороны пациента происходит распрограммирование, разблокирование застывших ситуаций прошлых лет, освобождение от комплексов, запретов полученных в детстве, семье и обществе. Это позволяет представить себя в желаемом образе, новой роли, избавиться от неуверенности, негативных убеждений относительно своих способностей и возможностей.

Аудиотранс оптимизирует и реорганизует несовершенные способы функционирования психики, что позволяет перейти к применению

программ позитивного мышления. Эти целевые программы должны быть проникнуты любовью к себе, своим близким, окружающему миру: «Позитивное мышление становится реальностью моей жизни, оно полностью владеет мной. Мои мысли о себе и других становятся только позитивными, вместо образа человека, которым приходилось быть, становлюсь тем, кто может вызывать любовь и гордость у себя и других людей. Этот образ входит в каждую клетку тела, становится частью моего существа и тех изменений, которые приносит позитивное мышление».

Обращение к приятным воспоминаниям, позитивное мышление усиливают секрецию энкефалинов и эндорфинов в эмоциональных зонах мозга. Эти нейропептиды получили названия «гормонов удовольствия», они устраняют ощущения от работы внутренних органов, способствуют расслаблению мышц, адаптируют к стрессу, ограничивают влечение к алкоголю и наркотикам.

В последние годы выяснилось, что негативные события бытового и социального характера становятся стрессорными воздействиями, превращаются в «накопленный стресс», отсроченный по времени посттравматический стресс, что открывает путь к психогенным и нейрогенным заболеваниям.

Повышенный уровень энергозатрат при различных видах стресса свидетельствует о компенсаторной роли энергетики биополя в преодолении стрессовых воздействий и энерговампиризма. Как правило, депрессии предшествует «выгорание личности», происходит ослабление сенсорного и эмоционального реагирования, наступает полное равнодушие к себе, своим близким, окружающему миру. В этот момент проявляет себя пассивнооборонительная модель поведения, она приводит к полной беспомощности в преодолении трудностей, утрате веры в их благоприятный исход. Одновременно, отмечается желание уйти из жизни. Сигнал о самоликвидации может поступить после блокады одного из энергетических центров или всей энергосистемы при экстремальных затратах биополя.

Известно, что нейтрализация негативной информации происходит при физиологическом сне, во время его быстрой фазы. Она наступает после пробуждения, в утренние часы сопровождается появлением сновидений. Приятные сны способствуют появлению положительных эмоций, восстановлению энергетики биополя. Однако, этот природный механизм не обладает достаточной эффективностью и стабильностью. Существует много заболеваний, где отмечаются нарушения сна. Дефицит быстрого сна наблюдается при приеме алкоголя, антидепрессантов, при раннем начале работы в утренние часы, когда действует театр

сновидений. Работа и развлечения в ночные часы, смена часовых поясов, особенности сна у «сов» и «жаворонков» делают активную фазу сна неуправляемым процессом.

В тоже время использование символов и образов, психотехники путешествий в мире воображения помогают преодолеть последствия сокращения продолжительности фаз сна. Происходит сотрудничество с образами в имагомире для формирования событий будущего в настоящем, получение проекции будущего в настоящем по типу механизма постгипнотического внушения.

Мозг не отличает реальную ситуацию от той, которая принадлежит воображению, что позволяет найти новый позитивный сценарий своей жизни, где будет отсутствовать негативная информация из прошлого.

Джон Лилли отмечает, что мозг является биокомпьютером, а человек может быть жертвой программ, полученных от других людей. Особенно опасен период детства, где отсутствует критичность в оценке поступающей информации.

Аудиотранс позволяет самостоятельно, в домашних условиях провести «перезагрузку», перепрограммирование биокомпьютера, подарить себе новую модель поведения. Для ускорения эффекта аудиотранса применяется аппарат «МикроЛэнар», он обеспечивает расслабление мышц с помощью электронных импульсов. Прибор позволяет избирательно воздействовать на правое и левое полушарие, синхронизировать их работу, подготовить погружение в транс.

Великим цивилизациям прошлого тысячи лет тому назад были известны тайны особых состояний сознания, гипноза, энергоинформационного обмена, поступления космической энергии в биополе.

Известно, что роль проводника энергии для физического тела выполняет его энергетический двойник – эфирное тело, где располагаются энергетические центры, чакры. Энергия космоса в виде «дыхания жизни», «праны» поступает через них в ментальное и астральное тело.

Ментальное тело обеспечивает состояние бодрствования, восстанавливается в медленной фазе сна, не покидает тело. Это глубокий сон без движения глаз, здесь происходит обогащение энергией мыслеформ. Выяснилось, что прослушивание молитв восстанавливает энергетику ментального тела. При чтении молитв электрическая активность мозга минимальна, почти отсутствует, как и во время медитации.

Активная фаза сна, быстрый сон является источником энергии для астрального тела, которое меняется под влиянием эмоций, желаний, во время сна уходит в астральный мир, покидает физическое и эфирное тело. Энергетический центр этого тела располагается в области

солнечного сплетения и является основным биоэнергоаккумулятором всех видов энергии, создает внутреннюю энергосистему, которая снабжает энергией все внутренние органы. При экстремальных энергозатратах или недостаточном поступлении энергии во время быстрого сна, наблюдается резкое снижение сенсорного и эмоционального реагирования, утрата интересов, появляются признаки синдрома хронической усталости. Такие диагностические признаки могут служить показанием для профилактического применения аудиотранса. Это дает возможность устранить влияние опережающей негативной информации прошлого из бессознательного на мысли чувства, стремления в настоящем, в повседневной жизни, что избавляет от всплеска пережитого, энергозатрат, повторения поведенческих ошибок.

Аудиотранс может стать основой для нового направления – профилактической когнитивной гипнотерапии. Освоение аудиотранса, как варианта самогипноза, позволяет реализовать в современной психологии когнитивный подход, который направлен на изменение неадекватных мыслей, представлений, чувств, образов, которые лежат в основе эмоциональных и поведенческих проблем (Д. Кун, 2003)

Предлагаемый комплексный метод (аудиотранс, учебник, аппарат для релаксации) позволяет воссоздать известную своей эффективностью работу кабинетов психологической регуляции, где врач и психолог будут сотрудничать в снижении роли «человеческого фактора» при возникновении техногенных катастроф, включая профилактику алкоголизма, наркомании, возникновения дорожно-транспортных происшествий.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ ПРИ САМОГИПНОЗЕ И АУДИОТРАНСЕ

Согласно К.Г. Юнгу бессознательное определяет симптоматику многих нервных и психических заболеваний. З. Фрейд символически представлял сознание крошечным всадником, который мчится на громадной лошади бессознательного.

Основоположник кибернетики Н. Винер считал бессознательные процессы сложным, в сущности механическим регулятором, который через мозг управляет жизнедеятельностью организма, работой внутренних органов.

Коллективное бессознательное содержит информацию о духовной эволюции человечества, что нашло отражение в мифологии всех народов.

Существует мнение, что бессознательное является сознанием бессмертной Души, содержит информацию о всех воплощениях на земле, контролирует выполнение кармических законов. В тоже время сознание переводит внутренний мир в зримую реальность повседневной жизни.

Границы государств, расовая и национальная принадлежность не влияют на описание психических заболеваний, содержание сновидений, они идентичны во всех странах. Почтительное отношение к бессознательному лежит в основе эффективности психотерапии и гипнотерапии, оно хранит опыт и воспоминания всех периодов жизни пациента.

Выяснилось, что память сознательного двойника кратковременна и ненадежна, а бессознательного превосходна и непогрешима. С фотографической четкостью, без критики и ошибок, с позиции логики «высокого ребенка», она фиксирует все главные и незначительные события, дает им свою оценку, командует поведением и поступками. Это хранилище знаний и навыков, обучающих программ, полученных на протяжении всей жизни человека.

Известно, что события прошлого, «всплеск пережитого» имеют преимущество, они опережают информацию из настоящего при поступлении в сознание. В результате, неосознаваемые процессы образуют модель поведения, которая повторяет опыт прошлого. Бессознательное, как главная программа биологического компьютера, которым является мозг, взаимодействует с мыслями, мыслеформами в информационном поле, «поле смысла».

Программы, созданные на основе позитивного мышления, могут быть востребованы для достижения счастья, здоровья, успехов при формировании событий.

Бессознательное преобразует слова в образы, задолго до появления языка использовало образное мышление.

Как следует из многочисленных наблюдений Э. Куэ (Франция, 1920г.), внушение не достигает результата пока не станет самовнушением в бессознательном. Воображаемые симптомы приводят многих людей к реальному заболеванию. При совершенно равных условиях один человек может чувствовать себя безмерно счастливым, а другой безнадежно несчастным. Решение продолжить процесс заболевания или выздороветь принимает бессознательное.

Э. Куэ советует провести «переключение на гипноз», монотонным, размеренным усыпляющим голосом повторять формулу: «Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше». Для верующих эти слова могут звучать несколько по-другому: «День за днем, благословением Господним у меня прибавляется здоровье»

во всех отношениях» (произносить по 20 раз после утренней и вечерней молитвы).

М. Эриксон считал, что во время транса происходит мысленная передача образов, он является мостом, позволяющим обеспечить контакт с бессознательным. Способность произвольно погружаться в мир внутренних субъективных образов является основным и необходимым условием для овладения аутогенной тренировки.

Вывод Э. Куэ о преобладании воображения над волей представлен в работе И. Шульца «Практика самогипноза в аутогенной тренировке». Главы из этой книги были изданы в России в 1994 году К. Томасом под названием «Переживание образов, высшая ступень аутогенной тренировки».

Таким образом, основоположником изучения мира воображения, аутогенной имагогики по праву следует считать Э. Куэ. Впервые его труд появился в Берлине на русском языке в 1932 году под названием «Сознательное самовнушение как путь господству над собой».

М. Эриксону принадлежит специальная программа, где в образах представлены все события жизни, проводится гипноанализ внутреннего состояния (М. Спарк. Начальные навыки эриксоновского гипноза, М., 1991)

Для активации ресурсов бессознательного, достижения новой реальности применяется открытое мобилизующее внушение: «Ваше бессознательное прекрасно знает, что нужно изменить, представим ему работать в течение всего времени, которое необходимо для достижения изменений».

Многолетние исследования, международное признание, огромный практический опыт позволили М. Эриксону сделать открытие, установить, что транс и самогипноз необходимы для контакта с бессознательным, проведение своеобразной гимнастики бессознательного ума с целью использования его ресурсов и энергетики. Открытие этой закономерности сделало транс инструментом психотерапии, определило эффективность целевых внушений, гипнорепетиций, где мысленное повторение в образах позитивных событий, обучает новым реальностям, образует функциональную систему нового типа с помощью самовнушения. Только в этом случае с помощью целевых внушений достигается нейтрализация стрессовых воздействий, «накопленного стресса», профилактика депрессивных состояний.

Об этом свидетельствует монография Е. Дауда «Когнитивная гипнотерапия» (2003), где транс является психотехникой современной психотерапии и работа Д. Слейта «Энергетический вампиризм» (2003), где

самогипноз признается одним из самых мощных методов позволяющих раскрыть ресурсы бессознательного и активировать их на достижение различных целей.

Бессознательное не ограничивается временем, выполняет свою работу в течение дней, месяцев, лет, не требует усилий пациента, ждет новых указаний.

Целевые внушения можно объединить в сценарий всего, что происходило в прошлом, при этом все эпизоды позволяющие заменить негативные события прошлого позитивными, могут быть придуманы с учетом особенностей пациента и его профессиональной деятельности.

Установлено, что мозг не отличает вымысел от реальности в трансе, передает информацию через аналогичные нейронные ансамбли, что позволяет провести «перезагрузку» биокомпьютера. В трансе можно изменять интенсивность чувства тревоги мысленным ослаблением ощущений и впечатлений по величине и яркости.

Поиск нового прекращает действие старых представлений, запретов и комплексов, появляется возможность перейти от обсуждения проблем к их решению. Пациент сам изменяет свои взгляды.

В трансе необходимо использовать гедонистический принцип, стремление получать удовольствия. Следует возвращаться к приятным событиям прошлого, повторять кодовые слова «удобно, комфортно, безопасно, приятно». В этом случае, изменение отношения к внутренним проблемам происходят не за счет исправления ошибок, обсуждения неудач, а с помощью новых способов достижения целей.

Во время транса можно расширить границы работы с образами, временно представить себя ребенком и взрослым, в разных лицах, здесь и там, путешествовать в мире воображения. Возможна трансформация в позитивный образ, который является «живым примером», «кумиром», «образцом для подражания».

Уход от реальных событий, сегментарная релаксация мышц, снижение активности левого полушария открывает вход в «царство бессознательного», правое полушарие, мир образов.

При использовании символов и образов предлагается стратегия очищения, которая реализуется контактами с водой (купание в водопаде, уборка в доме, мытье посуды). Чердак символично означает сознание, а подвал бессознательное. При возникновении негативной ситуации ее можно изменить с приходом волшебницы, прикосновением волшебной палочки. Опасность можно избежать при восхождении на вершину горы, исчезновении в зазеркалье. Обучение в мире воображения происходит при общении с мудрецом, мастером, отшельником, духом-наставником.

Примирение становится реальностью в имагомире, где можно накормить и погладить животное, обнять и простить человека, найти противодействие агрессии.

Путешествия в мире воображения способствуют обретению возможности получать информацию из «поля смысла» (психография, психометрия, ясновидения, вещие сны).

«Мысленный экран» позволяет увидеть погружение в облако энергии различные негативные события, направить их в прошлое из настоящего и будущего. Происходит превращение пациента из страдающего участника событий в безучастного наблюдателя.

Создание нового, поиск изменений проводится бессознательным, не требует участия пациента.

Бессознательное в трансе может войти в информационный контакт с другим человеком, который не находится в трансе. Этот процесс не фиксируется «сознанием собеседника», не имеет ограничений по времени и расстоянию.

Неудовлетворенные потребности человека вызывают эмоциональное напряжение, приводят к отрицательному эмоциональному фону. Работа в трансе с образами приятных воспоминаний, событиями где, происходило исполнение желаний, создает положительный эмоциональный фон, что является профилактикой возникновения депрессии.

«Наркотик женского присутствия», зависимость от удовлетворения сексуальных потребностей определяет отношения между мужчиной и женщиной на бессознательном уровне. При разрыве отношений мужчина убежден, что утратил внимание и любовь всех женщин.

После воспитания в семье алкоголика женщина бессознательно хочет отомстить любому мужчине за свои страдания в детстве. При выборе профессии бессознательное часто стремится реализовать свою потребность в диктате власти, самовыражении, что при крайних проявлениях сдерживается обществом и воспитанием. Бессознательное всегда уверено в своей правоте, доводах, в спорах с ним нет победителя. Желание подчинить себе других слабеет после решения полюбить и принять самого себя, восхищения красотой и гармонией природы. Свобода быть самим собой позволяет заслужить любовь близких, когда сердце другого человека становится домом твоего сердца.

Гнев, раздражение, агрессия, недовольство, которое ребенок наблюдает в семье, вызывает у него страх перед жизнью, подавляет желание быть взрослым, превратиться в объект страданий. Психологическая помощь, самогипноз могут сохранить жизнь подростку в «переходном возрасте».

Современный человек должен быть уверен в том, что он хочет жить, противостоять силам разрушения и зла, преодолевать пассивно-оборонительную позицию. Вера и надежда в такое развитие событий сохраняли жизнь миллионам людей на протяжении всей истории человечества при использовании религиозного опыта прошлых поколений. В этом убеждает нас Новый Завет, где провозглашается любовь Бога ко всему живому на земле: «Царство Божье внутри нас есть (Лука 17:21)», «Итак, будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный (Мф 6:48)».

В основе преступлений лежит внутренний конфликт с бессознательным, он включает механизм самонаказания, который отражает закон возмездия кармы, что проявляется в виде несчастных случаев, аварий, неуправляемой агрессии.

Ф. М. Достоевский отмечает, что во время совершения преступления теряется «осторожность и рассудок». В царстве бессознательного отсутствуют критичность и логика. Реальность ритуала самонаказания подтверждается наблюдениями криминалистов.

Как правило, без всякой надобности преступник стремится вернуться на место совершения преступления, а вместо вещих снов он постоянно видит жертвы своих действий в кошмарных сновидениях. В этом случае, средствами спасения становятся алкоголь, наркотики, кровавые разборки. В результате друзья предают, дети вырождаются, жены уходят.

По мнению психологов, современный человек должен быть оптимистом, ожидать успешных результатов во всех делах, безгранично верить в постоянный успех и удачу. Каждый новый день должен быть лучше, чем был вчера, что создает оптимальную проекцию будущего в настоящем, активизирует к этому ресурсы бессознательного.

В результате любых испытаний важно сохранить чувство собственного достоинства, желание любить и быть любимым, получать столько любви, сколько можешь отдать другим людям. Необходимо направить свою любовь и прощение обид тем, кто прекратил отношения.

Практическое применение самогипноза, аудиотранса позволяет установить на позитивной основе дружеские отношения с бессознательным, которое становится постоянным помощником в сохранении здоровья, преодоления страха смерти, достижения успехов в формировании будущего.

Психологическая помощь в виде самогипноза, аудиотранса во время стрессовых воздействий, экстремальных событий крайне необходима для снижения роли человеческого фактора в возникновении техногенных катастроф.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРАНСОВОЙ АУДИОМЕДИТАЦИИ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

В Древней Индии система знаний в области философии, психологии, метафизики, религии сочетала в себе теорию и практику, была известна, как «Арийская религия». Практическая сторона религии получила название йога, что на санскрите означает усилие, соединение. Объединение тела и ума для достижения здоровья и долголетия с помощью специальных физических упражнений, также называется йогой. Стремление к единению индивидуальной Души с Божеством, преобладание духовной цели над физической, принадлежит йоге.

Наибольшее признание в реализации этого направления получил «царский метод» концентрации и сосредоточения ума или Раджайога. Известно, что медитация всегда интересовала тех, кто считает целью своей жизни духовное совершенствование, подтверждает это своим поведением в повседневной жизни.

Из глубины веков пришла медитация светом, где концентрация происходит на образ Бога в свете огня, пламени.

Ее символическое значение заключается в том, что она объединяет людей в стремлении к духовности, они могут зажечь свои «духовные свечи» от пламени одной Божественной свечи, которая никогда не уменьшается и не изменяется. Упоминание о том, что свет достигает Вселенной, освобождает от ощущений тела, расширяет сознание. В данном случае, свет становится мантрой, а в огне мысленно воспроизводится образ Бога. При этом происходит благотворное воздействие на физическое тело на клеточном уровне, регулируется работа энергетических центров, каналов по распределению энергии к внутренним органам.

С. Абедананда (1987 г.) считает способность видеть образы величайшим даром Бога человеку. Внутреннее видение образов притягивает созидательные энергии Святого Духа. Если Душа видит солнце, облака, деревья под ветром, розы, бегущие волны моря, она может изменять существующую реальность.

Современные исследователи отметили, что при достижении транса бессознательное получает возможность создавать образы из поступающей информации. Эффективность истинной медитации во многом зависит от того, что она не должна осознаваться, что обеспечивается амнезией, которая сопутствует трансу.

Т. И Ахмедов (2005 г.) предлагает представить себя на берегу моря, где ласково греет утреннее солнце, а под ногами лежит желтый песок, что создает уверенность в себе и полное спокойствие. После этого нужно

расслабиться и сконцентрировать внимание на своих ощущениях, придумать словосочетание, которое отражает душевное состояние в этот момент. Это и есть ваша мантра, которая при повторении будет возвращать вас к состоянию на берегу моря, воссоздавать достигнутый условный рефлекс и обратную связь.

Опыт цивилизации прошлого показывает, что классическая медитация всегда была тесно связана с религиозной практикой. До и после нее возносились молитвы, устранялись внешние воздействия, принималась определенная поза.

Великие духовные учителя прошлого владели высочайшей формой медитации, которая через достижение транс непосредственно соединяла с Духом. В этом случае можно было достигнуть всего, что нельзя было получить в прошлой жизни.

Для проведения медитации светом необходим один источник в виде прямой и устойчивой свечи с открытым пламенем. После концентрации на свете свечи самопроизвольно наступает мысленное созерцание образа Бога в огне и пламени.

ПРОГРАММА МЕДИТАЦИИ СВЕТОМ (МЫСЛЕННЫЙ ОБРАЗ ОГНЯ, СВЕТА, ПЛАМЕНИ)

«Смотрите на свет свечи, а затем закройте глаза.

Представьте Иисуса в свете и светом, который от него распространяется. Возьмите этот свет в себя, в пространство между бровями.

Свет поступает в сердце, и оно расцветает прекрасным цветком света. Затем свет подходит к области духовного центра, чакре сердца, а она представляет собой цветок лотоса. Его лепестки медленно раскрываются, свет при движении освещает и озаряет свой путь, входит в сердце, а лепестки цветка один за другим полностью раскрываются, позволяя свету озарить мысли, чувства, желания. Это дает возможность очистить душу и тело от всего негативного, испытать восхищение и радость от этого необычного процесса очищения. В этот момент свет, который излучает образ Иисуса, разрастается все больше и больше, шире и ярче, достигает различных частей тела. Свет становится короной, покрывающей голову. Она заряжается светом, в ней исчезают беспокойные мысли от общения с другими людьми и своих суждений. Свет мудрости разрушает темные желания. При проникновении света в области рта исчезает клевета, хвастовство, лживые слова. Свет

достигает ушей, они больше не услышат шума скандалов и оскорблений. Свет проходит через глаза и устраняет негативные и непристойные воспоминания. Свет касается рук, с этого момента они будут совершать только добрые дела. Свет опускается к ногам, они избирают путь праведников, исполняющих заповеди Бога, уходят от опасных дорог. Можно отчетливо увидеть, как все части тела наполняются светом, интенсивность свечения все время нарастает, появляется ощущение, что все тело превращается в свет, становится источником света. Свет распространяется все шире и шире, захватывает в объятия любви родных и близких, друзей, соперников, врагов, мужчин и женщин, все живые существа, весь мир, который является нашим домом. Свет начинает озарять чувства всех людей каждый день, изгоняет из жизни все отрицательное, темноту и зло, избавляет от ошибок в отношениях с людьми. Весь мир заполняется светом, он освещает все человечество, распространяется во Вселенной, преодолевает пространство и время. В этот момент приходят благородные и светлые идеи любви и добра, желание совершать только те поступки, которые защищают все живое на земле, помогают познать Бога, великолепие окружающего мира. Свет не изменяется на протяжении всей истории земли. В него можно направить образ Бога и возносить ему молитвы. Все люди пользуются одним Божественным источником света. Приход света в душу и сердце, открывает сущность единого Бога создавшего мир. Посылайте любовь к Богу из глубины сердца. Он примет вашу любовь, посетит вас, одарит счастьем, изольет на вас поток благодати. Оставайтесь на протяжении всей жизни в трепетном экстазе света. При встрече света со светом они сливаются друг с другом. Духовная практика каждый день приближает нас к блаженству и счастью, познанию Божественных Отца и Матери».

Классическая йоговская медитация до настоящего времени остается привилегией избранных, духовной практикой людей, посветивших себя Богу в Индии, Тибете, других странах, где преобладает индуистская религия. Широкое использование этого способа достижения особого состояния сознания в западных странах представляет значительные трудности из-за обязательных условий, которые необходимо выполнять для ежедневного единения с Богом.

В 60-е годы прошлого века индийский духовный учитель Махариши Махеш с разрешения правительства США и некоторых европейских стран предложил для обучения упрощенный вариант медитации для снятия эмоционального напряжения и стрессовых воздействий. Религиозные

убеждения не служили препятствием для участия в этой программе. Позу лотоса он заменил мягким удобным креслом, сохранил необходимость соблюдения тишины и отстраненности, разработал словесные индивидуальные мантры.

Представители фундаментальной науки США изучили этот вид медитации и пришли к выводу, что его эффективность напоминает известные на Западе психотехники – аутотренинг, саморегуляция, самогипноз, который в США называли «доброй силой».

Этот факт отметил в 1852 году основоположник гипноза Джон Брейд, когда подводил итоги применения транса в Европе. Он пишет, что факиры и йоги вызывают у себя экстатический транс уже 2400 лет в религиозных целях с помощью приема, совершенно аналогичного тому, который я рекомендовал своим пациентам для самогипнотизации.

«Технология Махариши» оздоравливает, улучшает работу мозга, снижает влечение к алкоголю и наркотикам. Изучение электрической активности мозга показало, что этот вид медитации можно рассматривать, как четвертое состояние сознания, которое отличается от сна и бодрствования, проявляется в виде «спокойного внимания», «внутреннего бодрствования».

Наиболее важным развитием этого направления следует считать коллективную медитацию, коллективный самогипноз, где после достижения транса, при сохранении сознания происходит энергетическое объединение биополей и сознаний. Это дает возможность выйти за пределы индивидуального сознания, использовать энергетику коллективного бессознательного, влиять на психологический статус людей, события, которые происходят в других районах и странах.

В основе этого явления лежит взаимодействие с полем творческого Разума, Единым полем, полем смысла, энергоинформационным полем. Это поле объединяет человека со Вселенной, обладает безграничной энергией и информацией о всех временах и народах в настоящем, прошедшем и будущем.

Эта особенность «технологии Махариши» определила в последующем и новый термин – трансцендентальная медитация. По данным эксперимента Д. Хагелина, проведенным в 1987 году во время войны в Ливане, три сеанса коллективной медитации с мысленным обращением участников о прекращении агрессии, привели в течение 6 месяцев к снижению смертности от боевых потерь на 50 %.

Доклад об этом эксперименте назывался: «Влияние технологии Махариши, Единого поля на конфликты и качество жизни в Израиле и Ливане».

В декабре 1994 года, в Санкт-Петербурге, 200 человек погрузились в коллективный транс, использовали слова из Нагорной проповеди

Иисуса Христа, молитв с целью снижения преступности в одном из районов города. Через неделю умышленные убийства снизились на 44 %, а тяжкие телесные повреждения на 31 %. Эти данные были подтверждены ГУВД Санкт-Петербурга.

Российские исследователи обнаружили особенности электрической активности мозга у православного священника во время молитвы. При полном сохранении сознания, наблюдалось замедление функциональной активности мозга. Аналогичная картина отмечается во время медленной фазы сна, когда восстанавливается энергетика ментального тела, поступает космическая энергия.

Таким образом, при молитвенном обращении также возникает особое состояние сознания, которое было названо молитвенным сознанием. В данном случае молитва становится мантрой, соединяющей с образом Бога.

Известная на протяжении тысячелетий в Индии мантра Гаятри одновременно получила название Универсальной молитвы человечества: «Мы сознаем славу Господа, достойного поклонения Творца Вселенной, воплощение истины и духовного света, устранителя всех пороков и неведения. Да озарит он наше сознание. Пусть Божественный Свет, освещающий три мира, озарит и наш разум, также как сияющий солнечный свет рассеивает мрак. О, Господь, наши сердца окутаны тьмой. Удали эту тьму от нас. Помогите Божественному свету осветить нас и направить на путь праведности».

Изучение биополя с помощью эффекта Кирлиан подтвердило эффект восстановления энергетики после произнесения молитв любых конфессий, что является активной профилактикой нейрогенных и психогенных заболеваний.

Как отмечает К. Г. Юнг, идея сверхмогущественного, Божественного существа наличествует повсюду, если неосознанно, то, по крайней мере, бессознательно.

В основе всех видов медитаций всегда было обращение к Богу, Высшему началу. Демонстрация изображения Господа усиливает активность нейронных ансамблей в лобной области коры, где анализируется Божественная информация. Именно эта область определяет целенаправленное поведение, здесь происходит «сборка» функциональных систем, интеграция работы мозга, формируется молитвенное сознание. Аналогичное влияние на эту зону, управления мозгом оказывали самогипноз в наши дни и медитация в Древней Индии.

Многолетние научные исследования Д. Слейта (2004) раскрыли тайну самогипноза. Он оказался одним из самых мощных современных методов,

позволяющих использовать ресурсы бессознательного, активировать их на достижение различных целей, включая защиту от энерговампиризма и личностный рост. Сравнительный анализ эффективности самогипноза, различных видов медитации, указывает на существование единого механизма, который обеспечивает восстановление энергозатрат биополя и профилактику заболеваний после достижения особых состояний сознания.

В 2004 году, в моей книге «Секреты исцеляющих программ», был предложен вариант объединения классического транса с молитвенным сознанием, обращением к Высшему началу. Эта психотехника получила название трансовой медитации. Для реализации этого предложения предлагалось заменять целевые внушения прослушиванием молитв. Для этого был создан специальный компактдиск, который называется «Молитвенное сознание».

Аудиотранс является вариантом самогипноза, но исключает необходимость мысленного воспроизведения программ, что позволяет использовать трансовую аудиомедитацию в любых условиях, что особенно важно при оказании психологической помощи в районах боевых действий, аварий, техногенных и природных катастроф.

Согласно формуле транса, важную роль играет предварительная беседа, где рассказывается о роли религиозного опыта в процессах восстановления и исцеления, индивидуально избирается молитва.

При составлении компактдисков следует учесть, что в руководствах представлены тексты молитв, где не содержатся просьбы и жалобы, они отражают восхищение Творцом всего живого на земле.

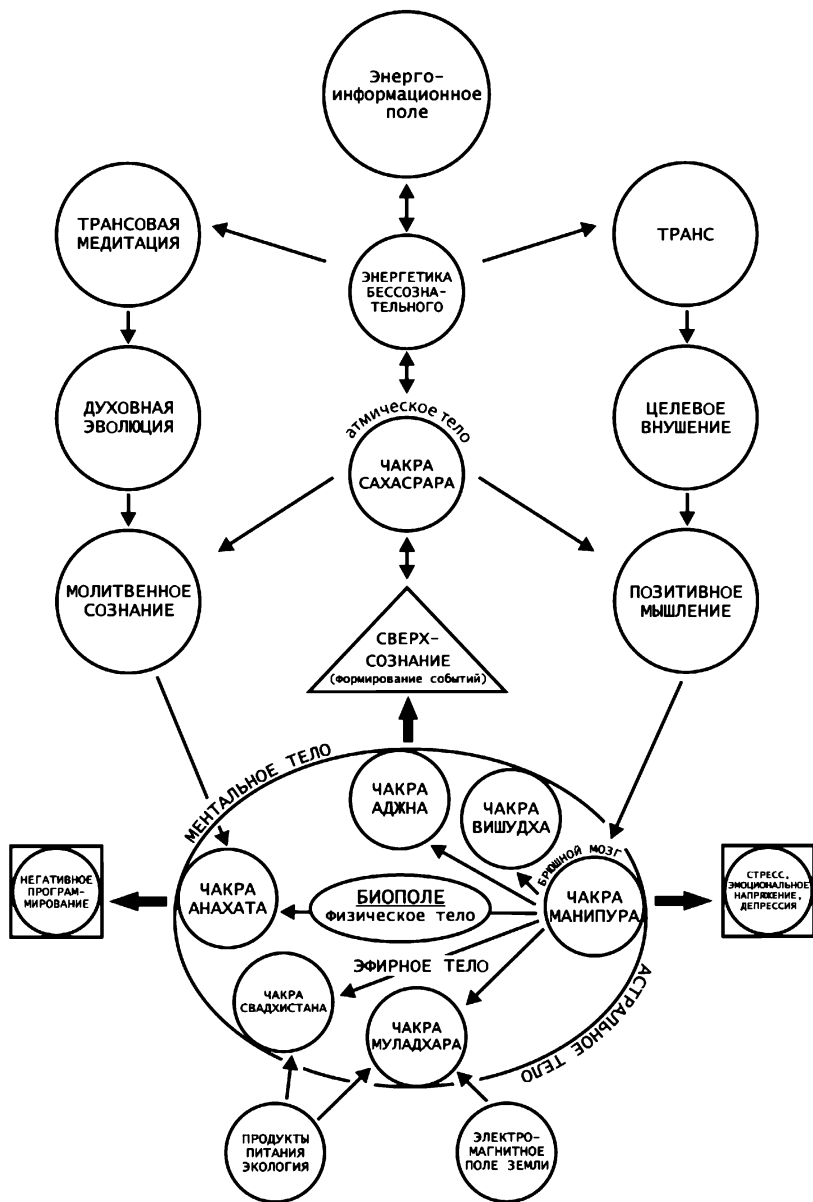
После достижения транса, бессознательное преобразует молитвы в образы, в этот момент происходит поступление космической энергии.

На важность использования транса при психологическом консультировании в настоящее время указывает основоположник когнитивной психотерапии Аарон Бек. В предисловии к книге «Когнитивная гипнотерапия» (2000) он пишет, что ее автор, Е. Дауд, сделал еще один шаг в развитии теории и практики когнитивной психотерапии, он объединил ее с гипнозом, гипнотерапией и представил первую в истории монографию на эту тему.

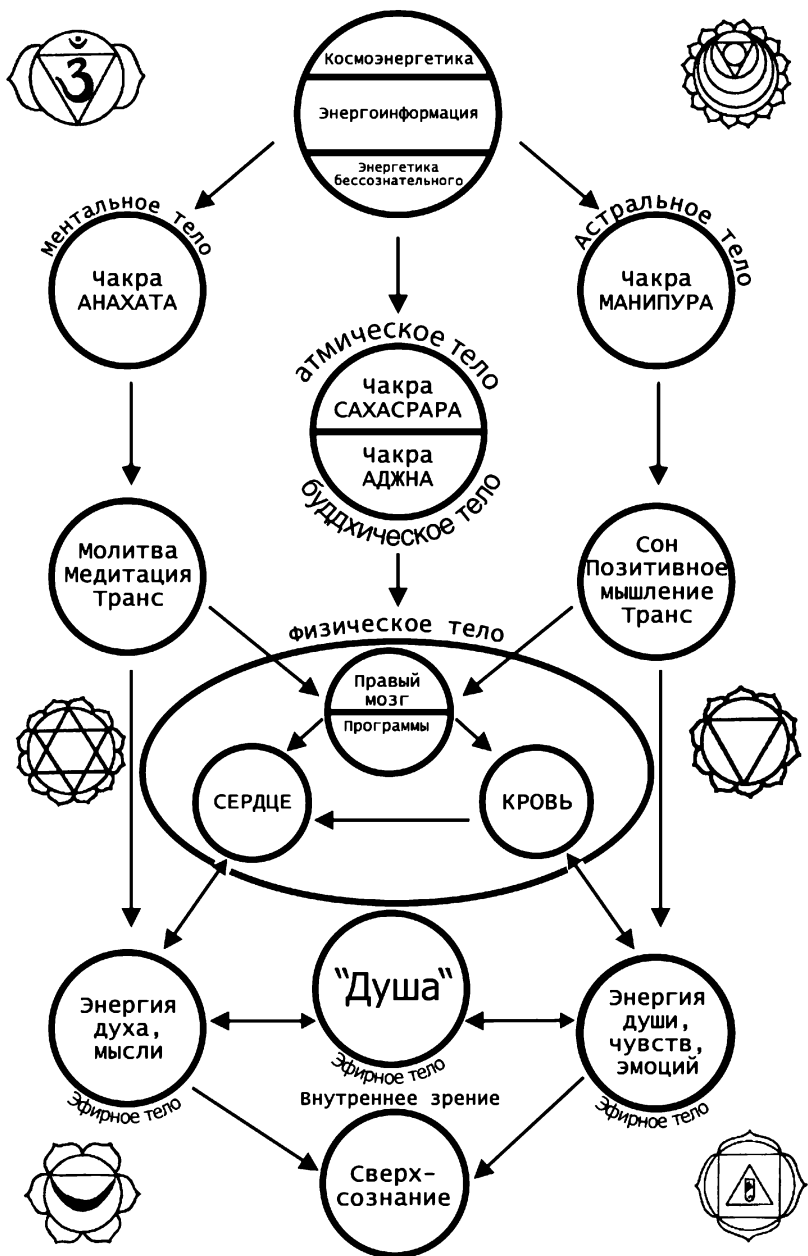
Таким образом, трансовая аудиомедитация является первым этапом в оказании психологической помощи, осуществляет восстановление энергетики биополя, снижает энергозатраты. В дальнейшем, с помощью целевых внушений нейтрализуются негативные события прошлого, создается новая модель поведения, формируются события. Особое значение имеет применение специальных обучающих программ, связанных с профессиональной деятельностью.

Приложения

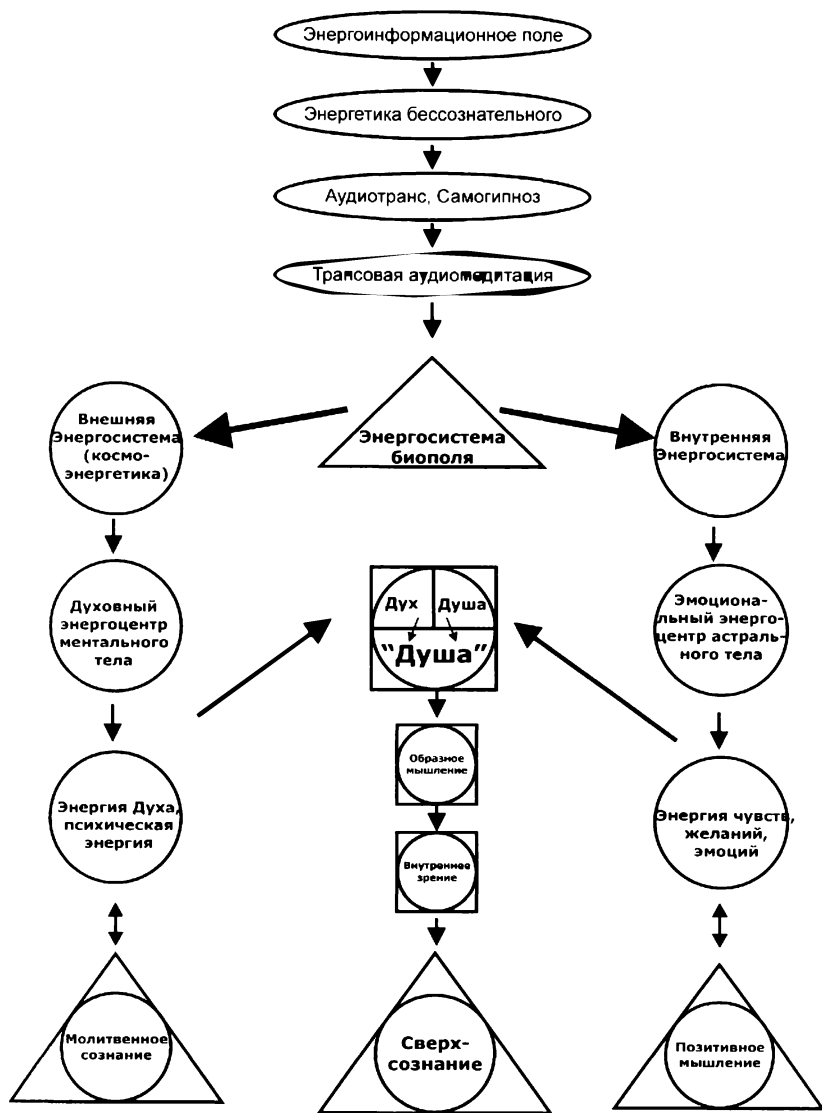
СХЕМА ЭНЕРГО-ИНФОРМАЦИОННОГО ОБМЕНА



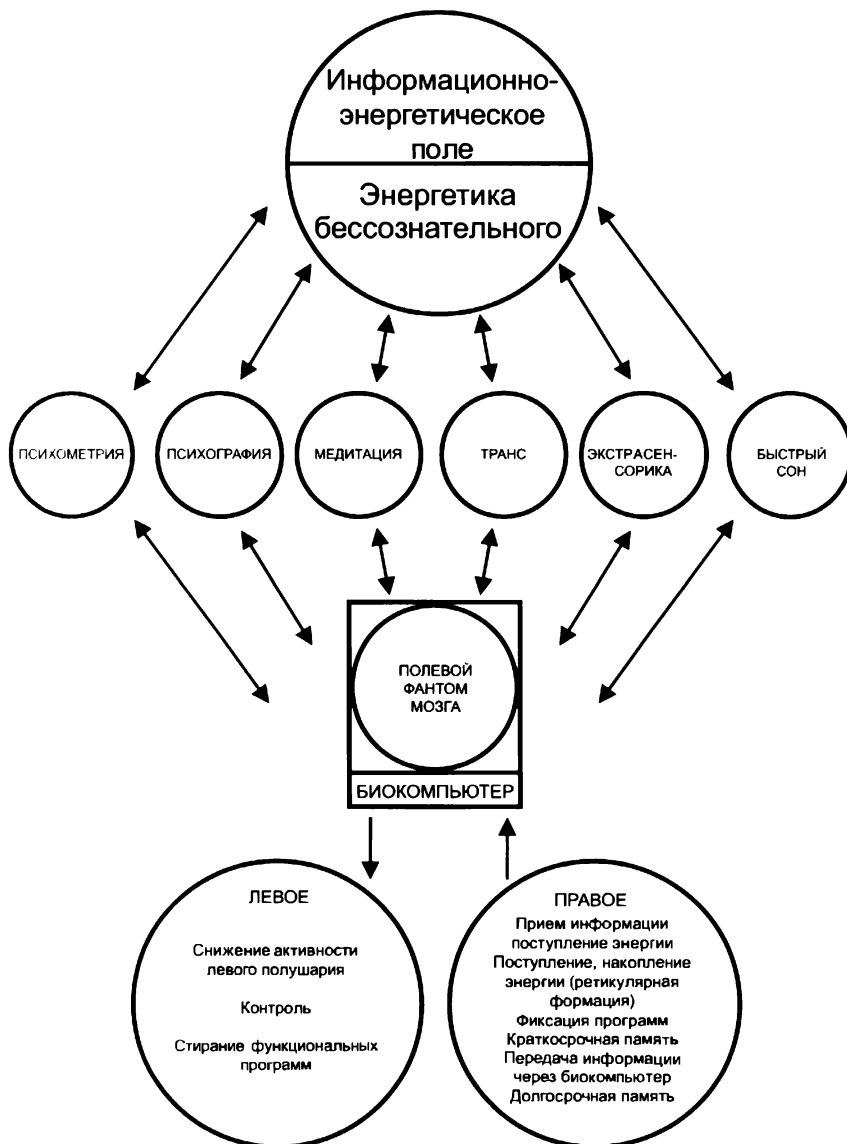
ОСОБЕННОСТИ ЭНЕРГЕТИКИ БИОПОЛЯ ПРИ СВЕРХСОЗНАНИИ



ЭНЕРГЕТИКА «СВЕРХСОЗНАНИЯ» (ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ «ДРЕВО ЖИЗНИ»)



СТРУКТУРНАЯ СХЕМА ДИСТАНЦИОННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МОЗГА С ИНФОРМАЦИОННО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ПОСЛЕМ, БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ БИОПОЛЯ



ЭНЕРГОРЕСУРСЫ И ЭНЕРГОЗАТРАТЫ БИОПОЛЯ

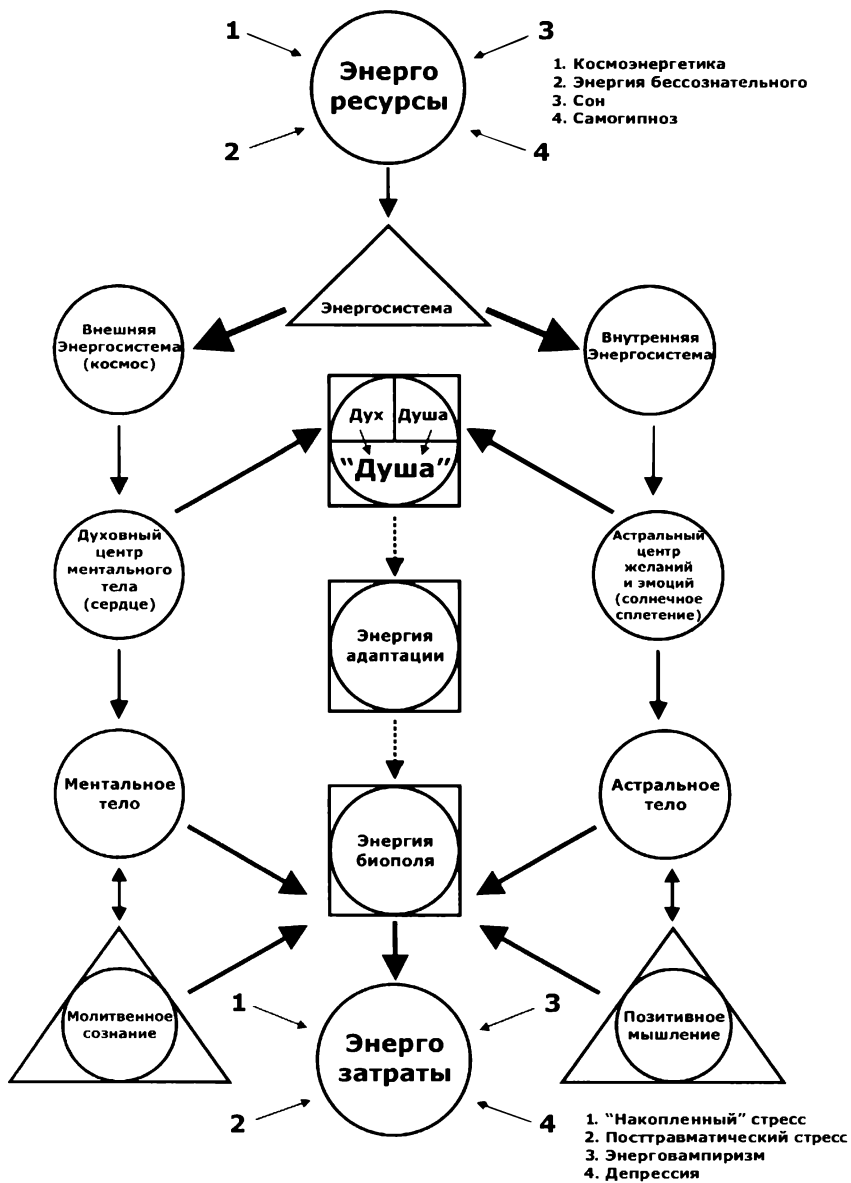
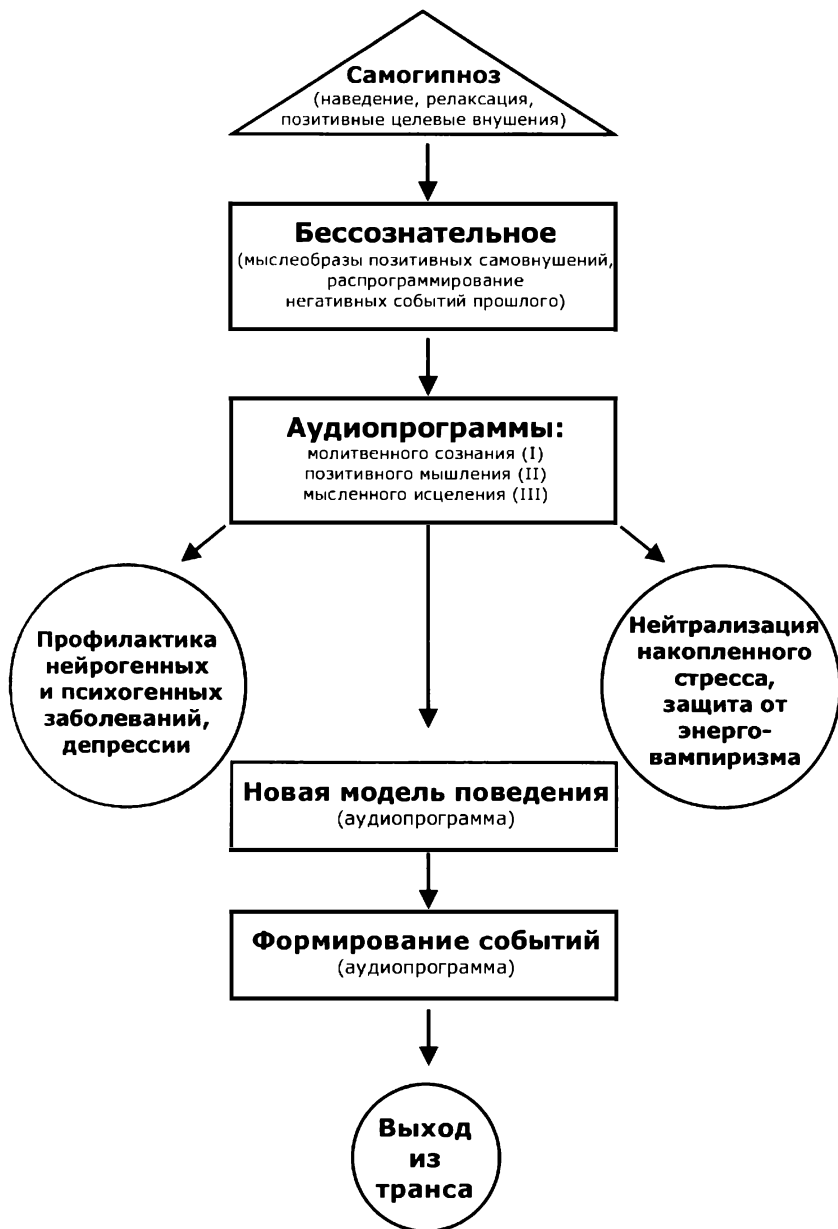


СХЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ АДАПЦИОННОЙ ЭНЕРГИИ БИОПОЛЯ



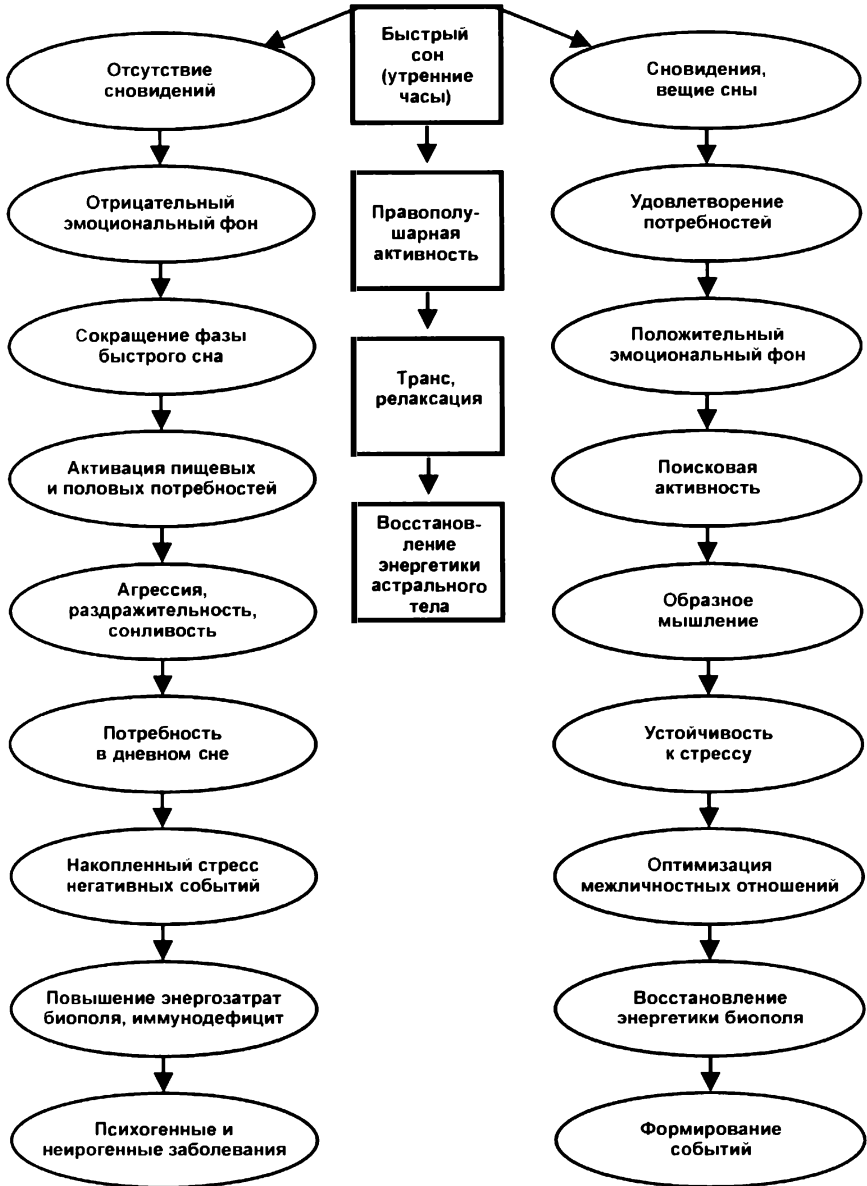
ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОГИПНОЗА ПРИ АУДИОТРАНСЕ



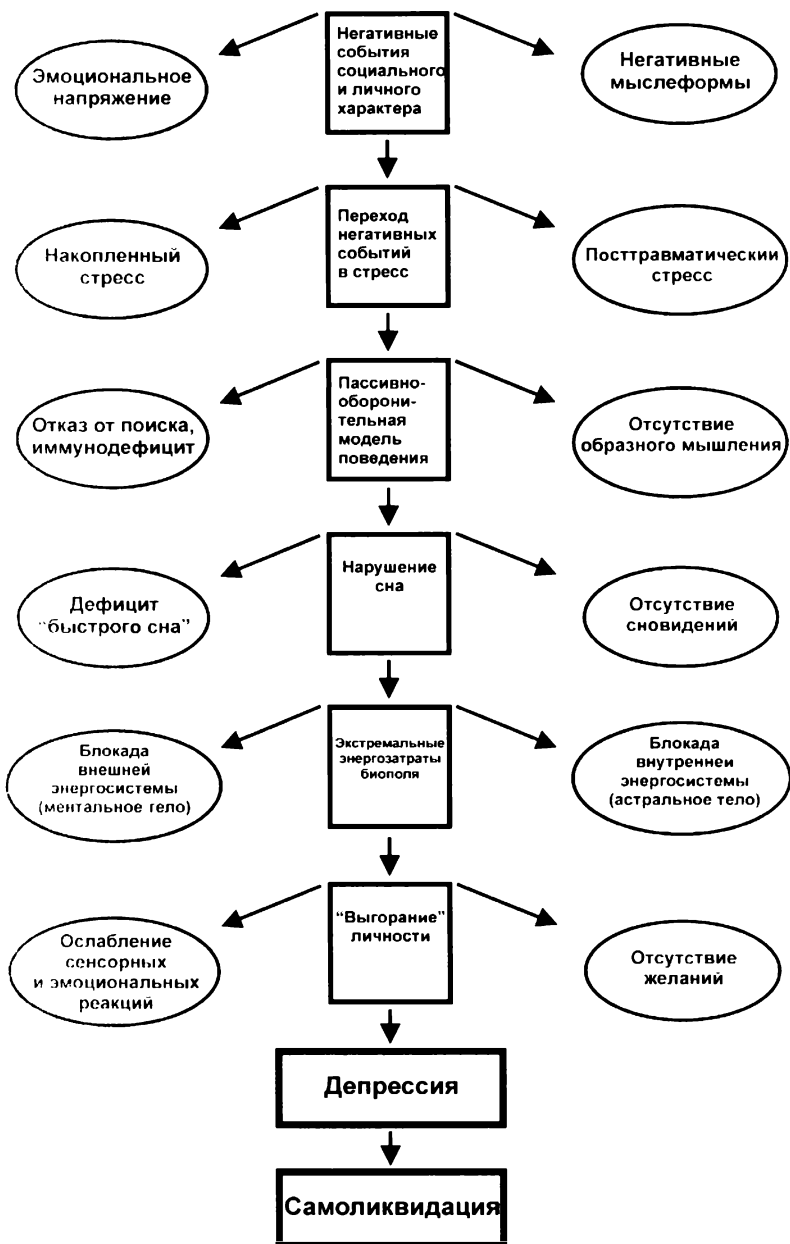
Последовательность этапов создания «МЕНТАЛИТЕТА УСПЕХА»

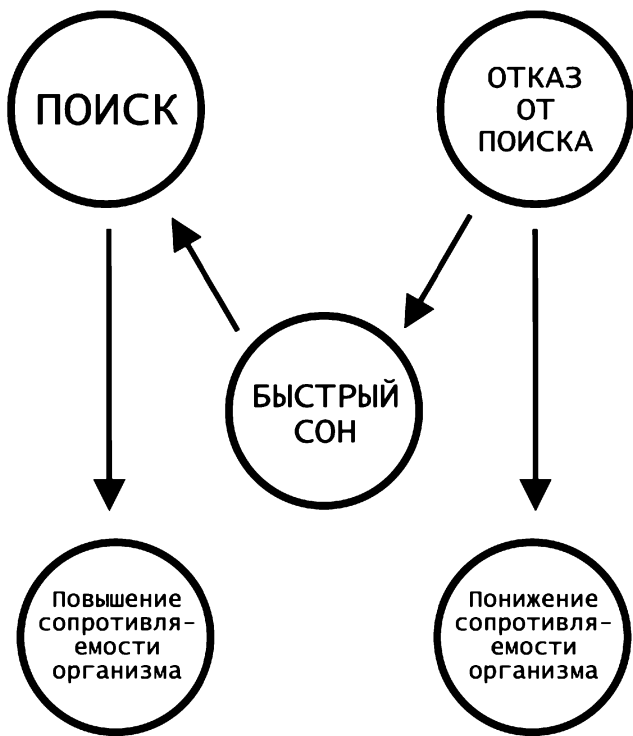


НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БЫСТРОЙ ФАЗЫ СНА

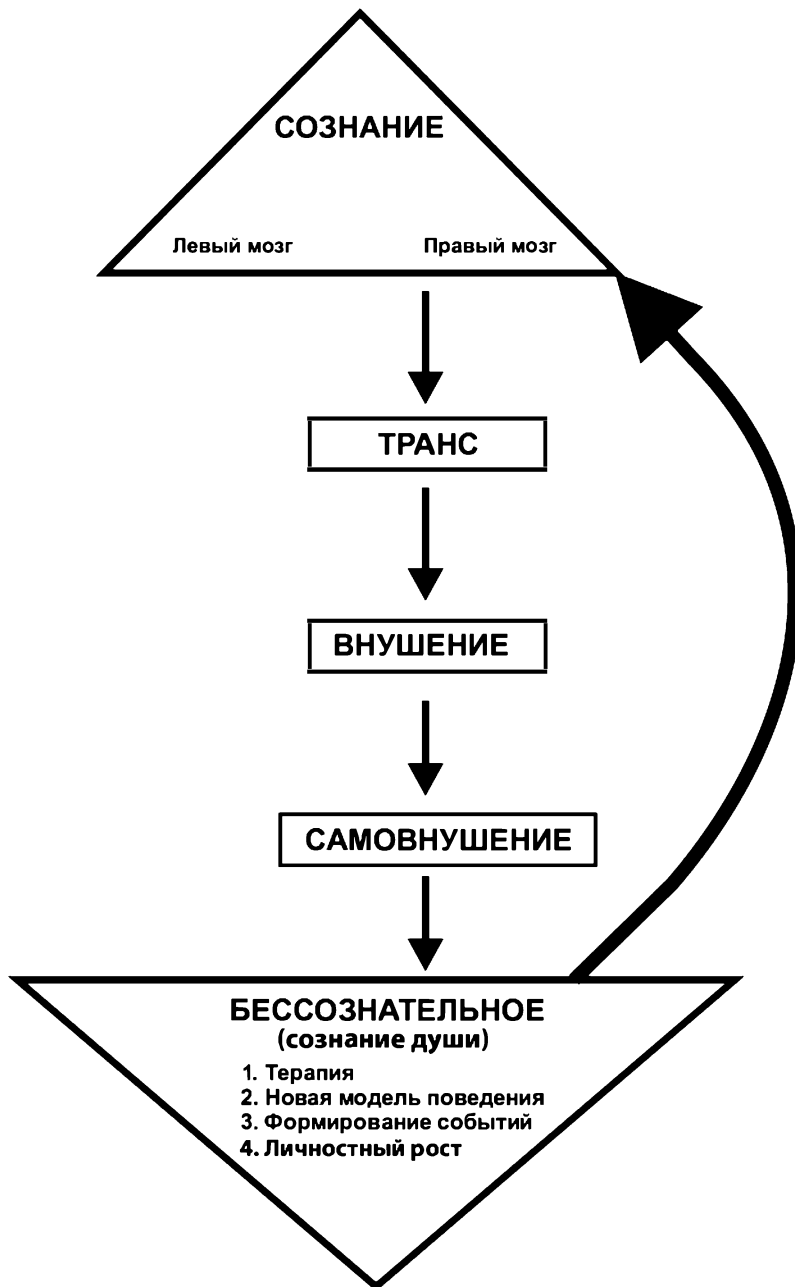


ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ И ПРИЗНАКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

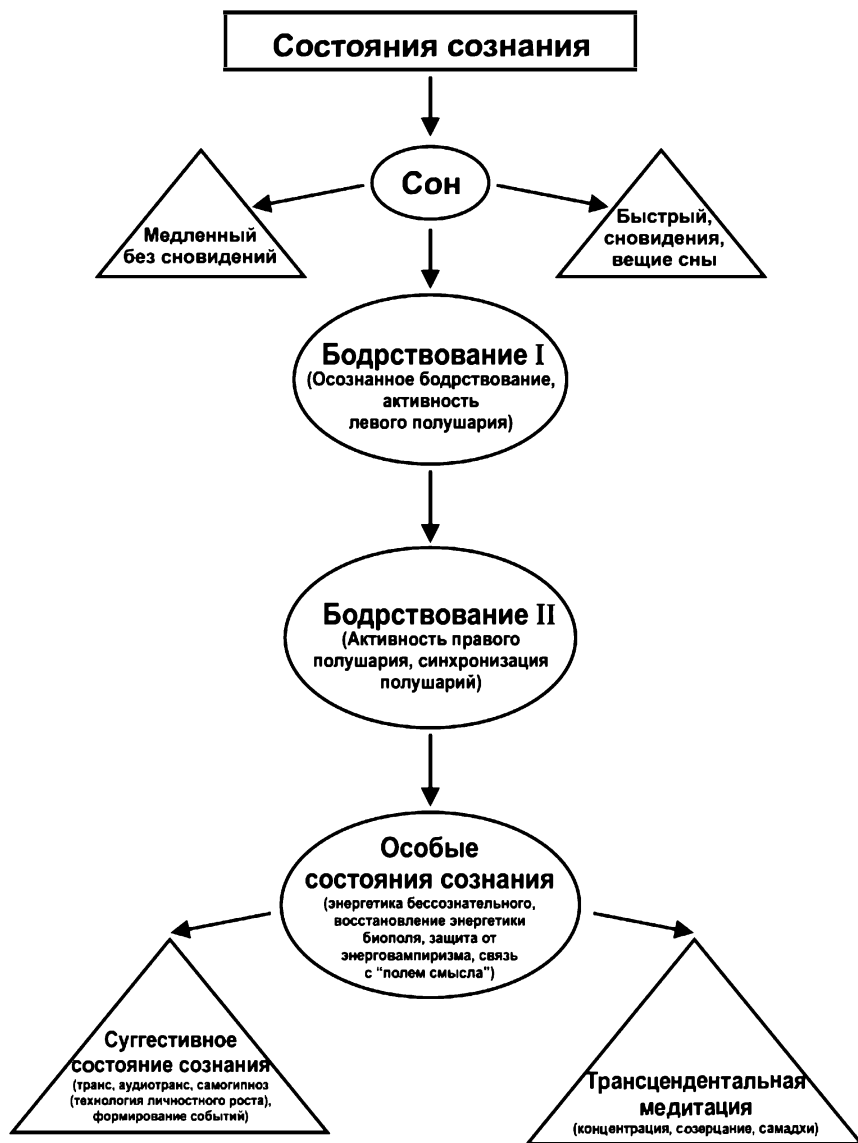




ВОЗМОЖНОСТИ ТРАНСОВОГО НЕЙРОПРОГРАММИРОВАНИЯ



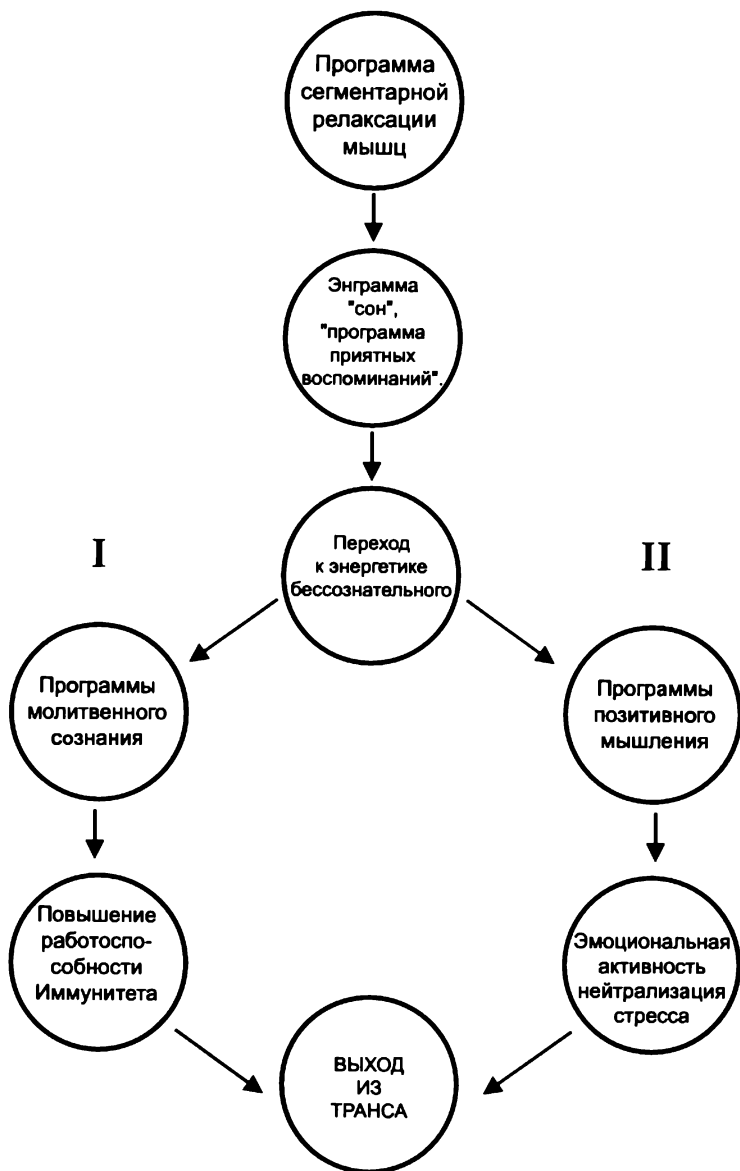
НЕЙРОЭНЕРГЕТИКА СОЗНАНИЯ



ЭТАПЫ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА



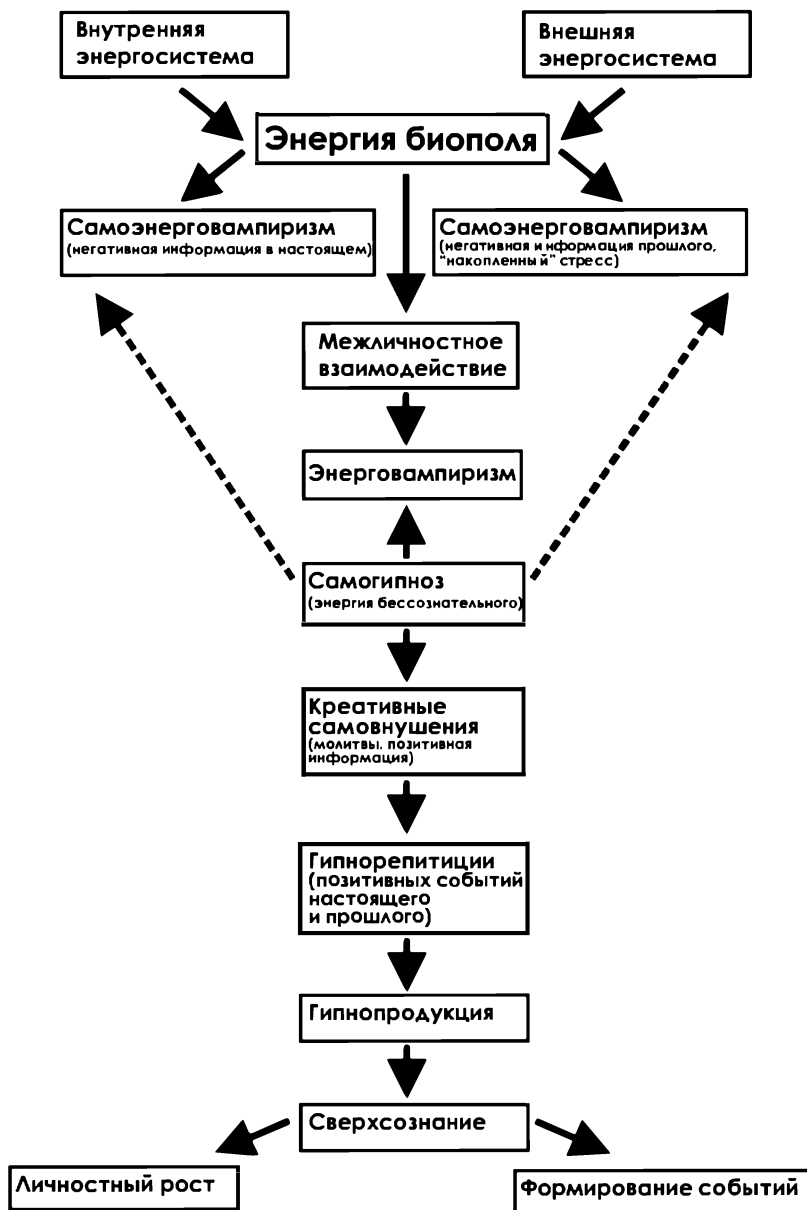
ЭТАПЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
К ЦЕЛЕВОМУ ВНУШЕНИЮ
РАЗДЕЛЬНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ I и II ПРОГРАММ



Роль бессознательного в создании новой модели поведения



ЭНЕРГООБМЕН БИОПОЛЯ ПРИ САМОГИПНОЗЕ

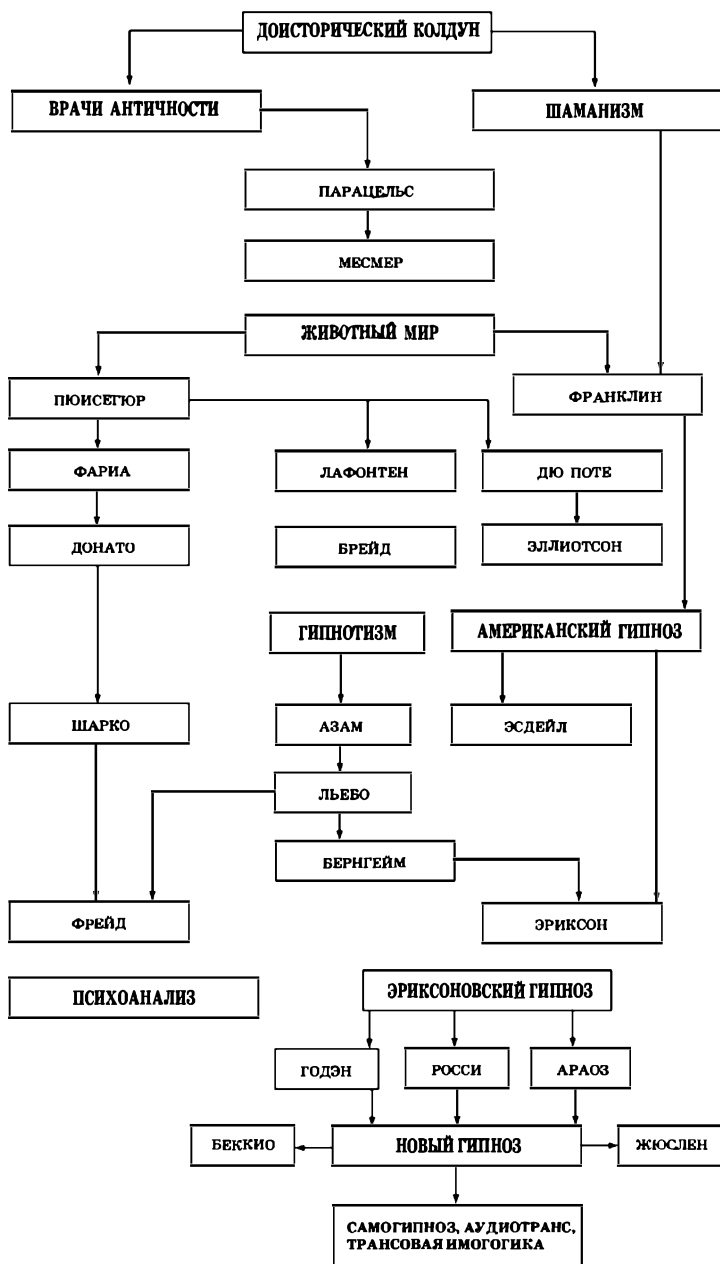




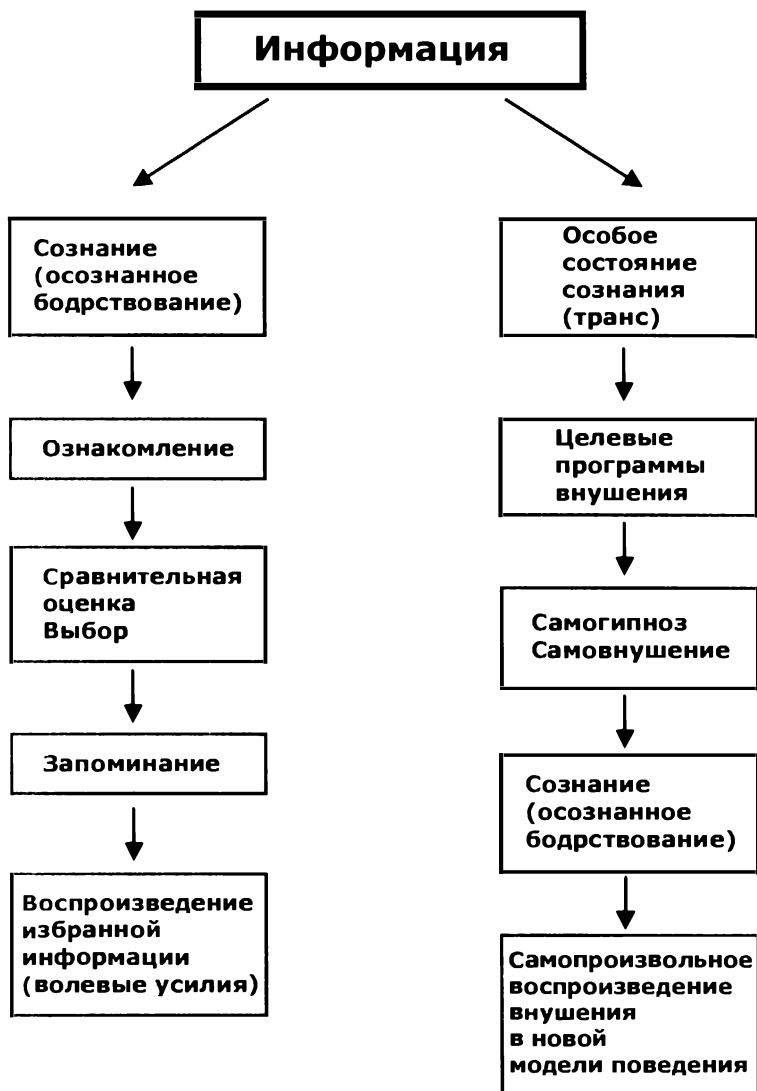
ФОРМУЛА ТРАНСА

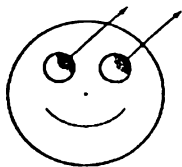


ИСТОРИЯ ГИПНОЗА



Влияние состояния сознания НА ПРОЦЕСС ОСВОЕНИЯ ПОСТУПАЮЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ





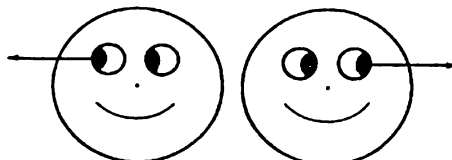
ВЛЕВО ВВЕРХ
Прошлые зрительные воспоминания



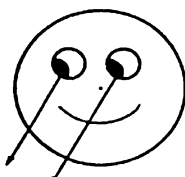
ВПРАВО ВВЕРХ
Новые или будущие образы



ВЛЕВО ВНИЗ
Внутренний слух

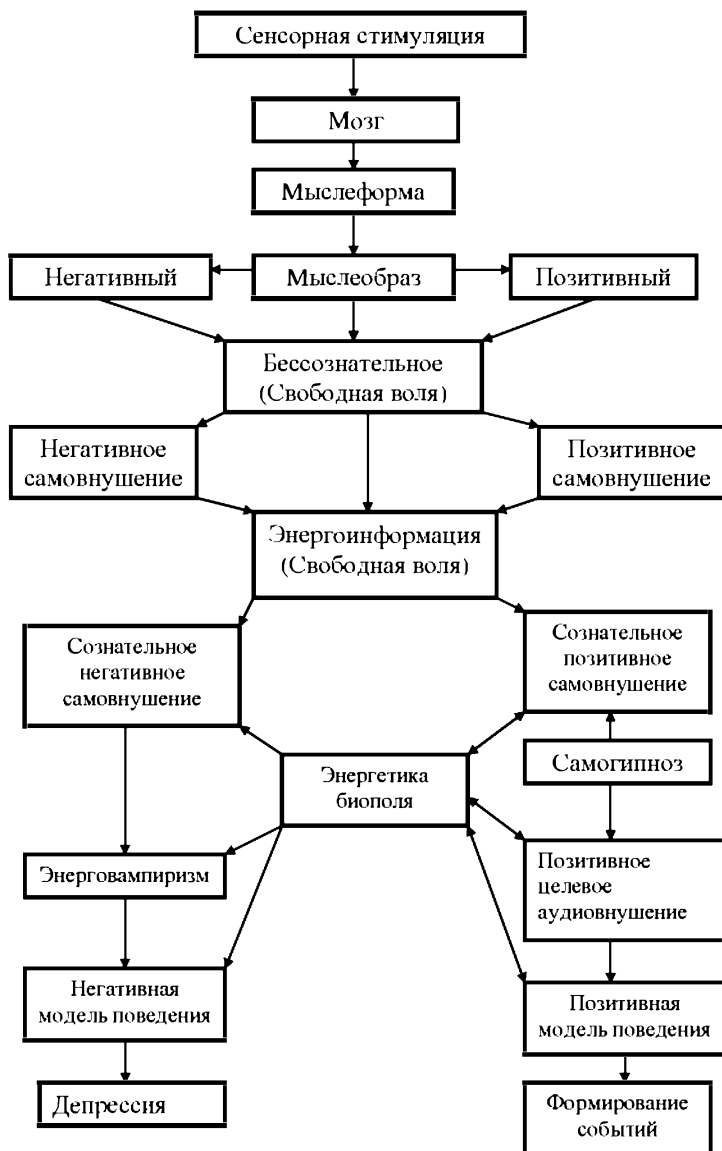


ГОРИЗОНТАЛЬНО
Слуховые восприятия



ВПРАВО ВНИЗ
Кинестетика

НЕЙРОЭНЕРГЕТИКА ПОЗИТИВНОЙ И НЕГАТИВНОЙ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ



Библиография

1. Алман Б., Ланбру Л. Самогипноз (руководство по изменению себя). 1995.
2. Велински С. От транса к просветлению. М., 2002.
3. Голдберг Б. Гипноз третьего тысячелетия. М., 1994.
4. Голдберг Э. Управляющий мозг. М., 2003.
5. Гончаров Г. А. Гипноз и самогипноз. Ростов-на-Дону, 2011.
6. Каструбин Э. М. Ключ к тайнам мозга. М., 1995.
7. Каструбин Э. М. Психическая самозащита и нейроэнергетика. М., 2009.
8. Каструбин Э. М. Реальность и магия Высшего Разума. М., 1996.
9. Каструбин Э. М. Секреты исцеляющих программ. М., 2004.
10. Каструбин Э. М. Система и программы психической самозащиты. М., 1996.
11. Лебедев В. Б., Биньковская Н. В. Миры воображения (руководство по интерактивной имагогике), М., 2002.
12. Лекрон Л. Добрая сила (самогипноз). М., 1993.
13. Овчинникова О. В., Насиновская Е. Е., Иткин Н. Г. Гипноз в экспериментальном изучении личности, М., МГУ, 1989.
14. Ратников Б. К., Рогозин Г. Г. За гранью познанного. М., 2008.
15. Савин А. Ю. «Кто-то высший опекает каждого из нас» // Экономические стратегии. 2009. № 5–6. С. 142.
16. Слейт Д. Энергетический вампиризм (способы защиты, «противостояния»). М., 2003.
17. Стоун Р. Небесная 911. «Как обращаться за помощью к правому полушарию мозга». М., 2003.
18. Стюарт В. Работа с символами и образами при психологическом консультировании. М., 1998.
19. Теппервейн К. Гипноз – Самогипноз (практическое руководство для всех). Ростов-на-Дону, 1997.
20. Томас К. Переживание образов (высшая ступень аутогенной тренировки). М., 1994.
21. Хьюитт У. Гипноз для начинающих (врата к совершенству). М., 2000.
22. Хьюитт У. Самогипноз. М., 2003.
23. Хьюитт У. Тайные возможности вашей психики. Развитие экстрасенсорных способностей. М., 2000.

ОБ АВТОРАХ

Лауреат международного конкурса «Лучший гипнотизер мира» в Токио, член-корреспондент Международной академии информатизации, гипнолог и психолог **Геннадий Гончаров** впервые в России ввел в практику свою психотехнику «нового гипноза», имеющего много преимуществ перед директивным гипнозом прошлого.

Более 20 лет он руководит Московской школой гипноза, точнее изучения гипноза, где знакомит слушателей с возможностями особых состояний сознания во время аутотренинга, самогипноза, транса, медитации.

Геннадий Гончаров является автором многих пособий и руководств в области гипноза.

Процесс обучения включает в себя знакомство с аппаратом для электротранквилизации Микро-Лэнар, он используется в практике психологов и гипнологов.

В настоящее время этот опыт позволяет при необходимости провести защиту от стресса, влияния негативных событий, пси-воздействий в домашних и производственных условиях, при экстремальных воздействиях во время возникновения чрезвычайных ситуаций.

Профессор **Э. М. Каструбин**, доктор медицинских наук, член Российского общества гипнологов, впервые объединил в своей работе эзотерические знания цивилизаций прошлого с достижениями современной когнитивной гипнотерапии, психологии. Основал библиотеку эзотерической психологии, в это собрание вошли книги «Реальность и магия высшего разума», «Психическая самозащита и нейроэнергетика», «Самогипноз и аудиотранс в практике психолога», «Секреты мысленного исцеления»

В специальном сборнике «Электротранквилизация в профилактической медицине и психологии» Э. М. Каструбин представил достижения российской науки и своей научной школы в области преодоления стресса без лекарств в клинической, промышленной, морской, авиационной медицине, разработал метод центральной рефлексотерапии, который расширяет многочисленные возможности легендарной акупунктуры Востока.

Многочисленные книги Э. М. Каструбина, которые вышли в период с 1994 по 2004 годы, были полностью переработаны и вновь изданы в 2009–2011 годах.

Сотрудничество с Геннадием Гончаровым позволило создать цикл лекций под общим названием «Ключ к тайнам мозга».

В последние годы он разработал новое направление в психоэнергетике – позитивное аудиопрограммирование для профилактики нейрогенных и психогенных заболеваний, возникновения депрессии.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Геннадий Гончаров	
Психотехника самопознания Аутогенная тренировка	6
Что такое аутогенная тренировка?.....	6
Сны и сновидения.....	15
Управление снами.....	20
Самооздоровление. Самолечение. Самовосстановление.....	40
Э. М. Каструбин	
Высшая ступень аутогенной тренировки в вопросах и ответах	47
Профилактические и лечебные возможности самогипноза.....	77
Роль биополя в нейтрализации стресса и профилактике депрессии.....	81
Применение аудиотранса для профилактики возникновения депрессии.....	86
Особенности взаимодействия с бессознательным при самогипнозе и аудиотрансе.....	90
Применение трансовой аудиомедитации при психологическом консультировании.....	96
Приложения	102
Библиография	125
Об авторах	126

Гончаров Геннадий Аркадьевич
Каструбин Эдуард Михайлович
Высшая ступень аутогенной тренировки

Главный редактор издательства *И. А. Савкин*
Дизайн обложки *И. Н. Граве*
Оригинал-макет *Ю. А. Корневская*
Корректор *И. Е. Иванцова*



Знак информационной продукции согласно
Федеральному закону от 29.12.2010 г. №436-ФЗ

Московская школа гипноза Геннадия Гончарова

- Индивидуальное обучение
- Курсы
- Личный приём

Адрес: м. Чеховская, Страстной бульвар, д. 11

Сайт: <http://goncharov.ru/>

E-mail: goncharov808@gmail.com

Контактный телефон: +7(495)694-16-74

ИД № 04372 от 26.03.2001 г.

Издательство «Алетейя»,
192171, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, д. 53.
Тел./факс: (812) 560-89-47

Редакция издательства «Алетейя»:
СПб, 9-ая Советская, д. 4, офис 304,
тел. (812) 577-48-72, aletheia92@mail.ru

Отдел продаж:
fempro@yandex.ru, тел. 8(921) 951-98-99

www.aletheia.spb.ru

Интернет-магазин: www.ozon.ru

Формат 60x88^{1/16}. Усл. печ. л. 7,82. Печать офсетная.

Заказ №