

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 3000 книг по психологии.

Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.

Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)

Сайт psylib.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия.

ХОЛОДИНАМИКА

Руководство
по отслеживанию

Дж. Керк Ректор



Холодинамика: руководство по отслеживанию.
Общ. ред. А. Васильева. М. 1997. 104с.

Керк Ректор, родился в 1948 году в США, доктор права, имеет ученую степень Гарварда в области бизнеса и управления. Керк является учеником и другом автора Холодинамики Вернона Вульфа. В 1992 году Керк впервые привез Холодинамику в Россию и стал основателем и президентом российской холодинамической ассоциации.

Является автором книг:

«Холодинамика и жизнь» (в составе с Верноном Вульфом),
«Быстрый старт», «Десять процессов Холодинамики»,
«Миф об Адонае».

1993 Vern Woolf & Associates.
1997 Дж. Керк Ректор.

I

ВВЕДЕНИЕ

Наивысшая мудрость есть у единственной науки - это наука обо всем сущем - наука, объясняющая создание всего сущего и место человека в нем.

Лев Толстой
«Цойна и мир»

Есть многое на свете, друг Гораций, что и не снилось нашим мудрецам.

Вильям Шекспир
«Гамлет» I, V, 166

Нужен существенно новый способ мышления, если человечество хочет выжить.

Альберт Эйнштейн

ЧТО ТАКОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ В ХОЛОДИНАМИКЕ?

Холодинамика - новый способ мышления и жизни, помогающий людям. Один из его процессов - отслеживание.

Эта книга - часть большей работы Дж. Кёрка Ректора "ДЕСЯТЬ ПРОЦЕССОВ В ХОЛОДИНАМИКЕ", снабженной предисловием В. Вернона Вульфа. Автором описаны основные методики, применяемые в Холодинамике. И хотя все они важны, отслеживание (трекинг) - основной из десяти процессов, особенно для тех, кто хочет использовать Холодинамику в повседневной жизни.

ТАТЬЯНА ТРАНСФОРМИРУЕТ СВОИ СЛЕЗЫ

Кошмарное утро. У Татьяны аллергия, и сейчас вы пригляди бы изящную молодую женщину за старуху. Она сидит за кухонным столом, слушая приглушенную музыку по радио, и волнуется: придут ли в норму ее слезящиеся глаза. Она в полном отчаянии. Все валится из рук... Щеки горят, в горле першит, нос распух и заложен..

Татьяна устала от всего этого. Она заколола свои мягкие белокурые волосы, а теперь пьёт маленькими глотками горячий чай с лимоном, который ей приготовила мама. Однако это помогает лишь на короткое время.

Мучение это продолжается с самого детства. Каждый год примерно в одно и то же время аллергия расстраивала все ее планы, лишала возможности заниматься спортом, общаться с друзьями, наслаждаться жизнью...

Раздаётся телефонный звонок. Это Пётр, знакомый Татьяны, спрашивается, как она себя чувствует. Заодно он рассказывает о психологическом семинаре, на котором узнал о новом методе решения жизненных проблем - отслеживании.

Поначалу Татьяна набросилась на приятеля со словами: «Я перепробовала все!.. Не хватает только твоих советов! Отстаньте же от меня наконец!». Но Петр так мягко и сочувственно убеждает ее применить этот способ к ее аллергии, что она соглашается.

Примерно через час появляется Петр, стройный, слегка застенчивый парень с внимательными глазами и руками пианиста. Без лишних слов он проходит на кухню, садится за стол напротив Тани. Он просит ее представить себе такое место, где она могла бы чувствовать себя полностью спокойной.

Первым делом Татьяна невольно сопротивляется, но вскоре начинает вызывать из памяти тенистую лесную просеку неподалеку от дачи - тот приветливый зеленый коридор, что знаком ей с самого раннего детства. Через несколько минут она чувствует себя уже куда более спокойно и в конце концов расслабляется.

Петр ведет ее по ступеням процесса отслеживания и, задавая вопросы, помогает осознать психологические истоки аллергии.

Психологические корни, питающие Танин недуг, обнаружили в ее детских годах. Петр проводит Татьяну по всем этапам процесса, помогает найти скрытый положительный смысл ее проблемы, чтобы трансформировать эту проблему в ее потенциал. Изменение психологических предпосылок вызывает быстрые физиологические преобразования. Уже через 45 минут, к концу сеанса отслеживания, Татьяна чувствует себя значительно лучше: покраснение и заложенность носа постепенно исчезают, глаза перестают слезиться, лицо оживает... Татьяна заливается счастливым смехом. Петр, по-

жалуй, даже удивлен столь скорой перемене, он едва верит собственным глазам.

И все же, это - лишь начало трансформации. На следующий день Татьяна звонит Петру: «Ты не поверишь, аллергия совсем исчезла! Это замечательно! Я будто бы заново родилась!».

Дело в том, что Татьяне удалось не только найти причины аллергии, которую она всегда рассматривала как своего противника. При помощи процесса отслеживания она превратила болезнь в настоящего союзника. Теперь Татьяна уверена, что это действительно помогает, что прежних мучений больше не будет.

ТАК И ПРОИСХОДИТ НА САМОМ ДЕЛЕ

Люди и события, описываемые в этой книге, реальны. Для сохранения анонимности изменены только имена и отдельные конкретные детали. Все результаты заслуживают доверия, в чем может убедиться и читатель, сам применив процессы, о которых тут рассказывается.

Холодинамические процессы, в трактовке автора, - это практические методы претворения принципов и идей Холодинамики в повседневной жизни.

В этих процессах применяются все принципы Целого - на каждом из уровней жизни; физическом, личностном, межличностном, социальном, принципиальном и универсальном. Эти процессы точно отражают то, как работает сознание, следуя заложенному порядку становления и развития всего сущего.

Десять процессов Холодинамики впервые разработаны и усовершенствованы психологами и психотерапевтами, практикующими в области семейного консультирования и реабилитации наркоманов. Разработки успешно применялись в очень сложных ситуациях, с их помощью удавалось выводить людей из состояния зависимости в творчество и самосовершенствование. Процессы эти отшлифовывались тысячами людей в различных жизненных обстоятельствах. Теперь техники Холодинамики может использовать каждый, кто желает реализовать свой Высший потенциал.

Вы обнаружите: холодинамические процессы выходят за пределы того, что способен дать рациональный ум. Их можно использовать для глубокого проникновения в процессы,

реально происходящие в вашем сознании и жизни. И по мере накопления опыта это будет получаться все лучше и лучше.

Эти процессы нацелены на раскрытие полного потенциала; они гармонизируют основные внутренние и внешние конфликты, которые мучают всех, ограничивают наше развитие и нарушают покой.

Это - тот вид целостного мышления, что так необходим человечеству для выживания.

Вот эти десять холодинамических процессов:

- 1) **Поле любви**
- 2) **Фокус**
- 3) **Место покоя**
- 4) **Высший потенциал**
- 5) **Наставники круглого стола**
- 6) **Трекинг(отслеживание)**
- 7) **Ежедневные процессы: Начало дня, Течение дня, Конец дня**
- 8) **Потенциализация**
- 9) **Релив**
- 10) **Сдвиг группового ПОЯ**

«Поле любви» напрямую связывает с тем, что называется «единое поле», подготавливая вас к трансформации.

«Фокус» направляет сознание, или наружу - к окружающему миру, помогая трансформировать то, что вы хотите.

В «Месте покоя» вы испытываете свои истинные чувства, путешествуете по прошлым, настоящим и будущим мирам.

«Высший потенциал» находится в соприкосновении с вашим трансцендентным "Я", действующим во всех этих мирах.

«Трекинг», или "отслеживание" - это метод самотрансформации, управляемый вашим Высшим потенциалом.

Этот метод применим к любой жизненной проблеме, он способен вскрыть ее внутренний смысл, преобразовать проблему в ее потенциал, а затем интегрировать и согласовать ее с Высшим потенциалом.

«Наставники круглого стола» - компетентные помощники вашего Высшего потенциала, интуитивные советники, способствующие совершенствованию ваших способностей.

«Ежедневные процессы» позволяют применять способности, внутреннее осознание и трансформацию к собственной жизни в масштабе дня так, чтобы вы смогли стать вровень со своим Высшим потенциалом.

«Потенциализация» распространяет ежедневные процессы на более широкую сферу жизни и работы, раскрывая ваш полный положительный потенциал.

«Релив» дает возможность двигаться через пространство и время, изменяя вашу жизнь в прошлом, настоящем и будущем.

«Сдвиг группового поля» позволяет группе единомышленников применять огромную силу трансформации в масштабах планеты.

ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ПОНЯТЬ СМЫСЛ ОТСЛЕЖИВАНИЯ БЕЗ ПРАКТИКИ

Приглашаем вас применять технику отслеживания, как это делают уже многие тысячи людей. Убедитесь сами, что способна дать вам эта техника.

Конечно, первая реакция может быть скептической. Вы в праве задавать вопросы об эффективности любой из процедур. Что ж, ваш разум настороже, он верен своему долгу! Однако вам не понять сути холодинамических процессов, не начав реально использовать их в своей жизни.

Чтением этого не достигнуть. Рациональное левое полушарие с трудом постигает то, с чем не имело дела раньше. Анализ тут бессилён, так как использует лишь одну половину мозга.

Он может помочь только пониманию, но не осознанию новых сфер, которые открывает этот процесс.

Пока вы не создадите собственное Место Покоя, не ощутите свой Высший потенциал, не проведете несколько эффективных сеансов отслеживания, холодинамические процессы не обретут для вас подлинно реального значения. Многие ощущают мгновенный непосредственный эффект. Тем не менее, если вы применяли трекинг всего один-два раза и не освоили ежедневные процессы и потенциализацию, то не узнаете, что такое настоящий эффект.

Лишь постоянная практика, приложение этих процессов к спорным вопросам жизни (по мере их возникновения) принесут ощутимую пользу. Только при этом условии ваше рациональное сознание сможет оценить ваш опыт, извлечь смысл из того, что с вами происходит.

II

ЧТО ТАКОЕ ХОЛОДИНАМИКА?

Последние концептуальные исследования, позволившие отказать от редукционизма в науках о мозге, от механистического детерминизма, с одной стороны, и от дуализма - с другой, очистили путь для рационального подхода к теории и предписанию значений, к слиянию науки и религии.

Роджер Сперри

Вероятно, в общем случае верно, что в истории человеческой мысли наиболее плодотворные исследования часто имели место там, где встречались два различных направления мысли.

Верной Гейзенберг

Наша жизнь такова, какой ее делают наши мысли.

Марк Аврелий

ЧТО ТАКОЕ ХОЛОДИНАМИКА? ЧТО ТАКОЕ ХОЛОДАЙНЫ?

Термин «Холодинамика» впервые был предложен доктором Верноном Вульфом, физиком и психологом. Термин этот означает: динамика Целого, сила Целого в действии, жизнь в развитии.

Недавно доктор Вульф был принят в члены Российской академии естественных наук, а Холодинамика теперь широко представлена семинарами во многих странах.

Холодинамика с успехом использует теорию квантовой физики и психологии, чтобы дать в метафорической форме возможное объяснение ощущений человека. Она представляет собой систему принципов и процессов, созданных для улучшения любой области жизни, для достижения каждым своего полного потенциала.

Жизнью человека управляют мысли, трехмерные мысленные голограммы. Они моделируют идеи и системы верований, разрабатываемые как рациональным, так и творческим сознанием.

Холодаины - это не только мысли. Они - живые квантовые поля, часть динамики Целого. Они моделируют все, взаимодействуя со всей Вселенной. Холодинамика научит, как понимать динамику Целого и работать с ней.

ХСЛОДИНАМИЧЕСКИЙ СИНТЕЗ

Истоки Холодинамики - в последних достижениях таких ученых, как физик Давид Бом из Лондонского университета, нейрофизиолог Карл Прибрам из Стенфорда, которые первыми предположили, что трехмерные мыслеформы сознания - по существу живые голограммы.

Для обоснования идей Холодинамики привлекаются инновационные работы квантовых физиков, Нильса Бора, Вернера Гейзенберга, Эрвина Шредингера и Джона Неймана, которые были пионерами квантовой теории и указал на наличие связи между квантом и сознанием. Отметим также важный вклад физиков Хью Эверета, Джона Уиллера и Фреда Аллана Вольфа, выдвинувших гипотезу о существовании параллельных миров и Вселенных.

Новые вдохновляющие идеи почерпнуты из работ русского физика и Нобелевского лауреата Ильи Пригожина (он объяснил, каким образом из очевидного хаоса возникает порядок); у Джона Стюарта Белла (экспериментируя на ускорителе частиц в Женеве, он разработал теорию, позволяющую разрешить парадокс Эйнштейна); у физика Алайна Аспеста, опыт которого, проведенный в Парижском университете в 1982 году, позволил подтвердить теорему Белла.

Холодинамику питают также исследования известного английского биолога Рупперта Шелдрейка по морфогенетическим полям - невидимым силовым полям, управляющим ростом и поведением всех живых организмов.

Холодинамика объединяет новые концепции квантовой физики и биологии с новыми достижениями в современной психологии, нейролингвистического программирования, возрастной психологии Жана Пиаже и с работами психологов - последователей Юнга, изучающих индивидуальные и коллективные бессознательные архетипы, влияющие на поведение.

В 1990 году в своей книге «Холодинамика» Верной Вульф объединил эти различные области исследований в единое целое. В книге были в основном очерчены холодинамические процессы, которые мы и намерены подробно описать и объяснить.

Эти открытия в психологии и физике используются для объяснения «откуда, как и почему?» в Холодинамике, но они по существу не являются прямыми доказательствами. Сам вывод о том, что науки могут что-то «доказать» не может считаться правомерным. Однако эти открытия позволяют нам начать революцию в психологии - революцию, базирующуюся на совершенно новом теоретическом основании, открывающую небывалые перспективы.

СООБЩЕНИЯ ОТ ВНУТРЕННЕГО «Я»

Каковы ощущения в вашем теле, когда вы испуганы?

Может быть вы чувствуете, будто желудок завязался в узел?

Или, быть может, он превратился в свинцовый шар?

Или, быть может, слегка дрожат ваши колени? Или вас пробирает озноб? А может вас окружают мрачные тени?

Что дают вам эти ощущения? Как вы реагируете на них? Боретесь с ними? Не признаете их реальность? Пытаетесь преодолеть, заменить или преобразовать их в нечто иное? Пытаетесь загнать их назад усилием воли? Наконец, может быть, просто злитесь?

Что вы чувствуете, когда слышите некий зов внутри?

Может быть вы ловите себя на иррациональном поведении, или действуете таким образом, как никогда не действовали бы, будучи в обычном состоянии?

Таковы некоторые из воздействий холодаймов - мощных сгустков энергии в вашем теле.

Всевозможные чувства - беспокойства, вины, стыда, гордости, огорчения, усталости, скуки, зависти, удовлетворения, любви, счастья и т.д. и т.п. - каким-то образом холодинамически представлены в вашем сознании. Все это - холодаины, функционирующие сразу на многих уровнях.

Холодинамика изучает ваши холодаины и динамику жизни в целом. Холодинамические процессы служат тому, чтобы показать вам, чем является ваша жизнь. С их помощью вы познаете себя!

С ХОЛОДАЙНАМИ ВЫ СТАЛКИВАЕТЕСЬ ВСЕГДА.

Они - ваши мысли, идеи, чувства, переживаемые в каждый момент.

Найдите несколько свободных минут и очень медленно прочитайте следующую инструкцию. Делайте паузы между

предложениями, дабы дать возможность отреагировать вашим эмоциям на прочитанное до того, как перейдете к следующей фразе (хорошо бы попросить кого-нибудь прочесть инструкцию вслух, чтобы самому не отвлекаться).

Вспомните свою мать.

Представьте: она стоит прямо перед вами.

Вглядитесь в ее силуэт.

Рассмотрите получше ее лицо, ее глаза.

Поговорите с ней.

Вслушайтесь в ее голос.

Ощутите ее присутствие.

Обратите внимание на эмоции, которые возникают от ее близости.

Это холодайн вашей матери. Отметьте, насколько точен реален образ.

Теперь позвольте ощущениям уйти. Дайте развеяться этому образу, чтобы вы могли вернуться к чтению.

Это - обычное переживание. Мы называем такой процесс «воспоминанием», «мечтами наяву», «воображением». Однако по существу это - невероятное событие. Нечто из призрачного прошлого или будущего неожиданно появляется в вашем сознании, воздействуя на вас.

Один из способов получить доступ к холодайну - ощутить его, затем внутренне сконцентрироваться на этом чувстве и придать ему такие визуальные качества, как цвет и форма. Можно также позволить ему вступить в общение с вами.

Ощущение присутствия холодайна индивидуально для каждого. Некоторые люди без особого труда используют свое воображение, видят образы. Другим проще услышать внутренние звуки, голоса. Третьи обладают большими способностями чувствовать, ощущать нечто внутри себя. Для доступа к своим холодайнам хорош любой из этих методов.

Независимо от того, воспринимаете ли вы их или нет, холодаины присутствуют в вашем подсознании, активно влияя на вашу жизнь.

Заметьте, если воспоминания о матери для вас достаточно приятны, то и вызов холодайна матери также окажется приятным ощущением. Справедливо и обратное: если вы не

знали матери, если с ней связаны неприятные ощущения, скорее всего, неприятным станет и восприятие ее холодайна.

Однако, независимо от ваших ощущений, этот холодайн неким образом влияет на вас - на ваше собственное видение себя, на вашу самооценку, на личную силу. Он воздействует на ваш подход к семейным взаимоотношениям, к работе и к обществу. Холодайн влияет на ваши поступки и реакции, вообще на весь ход вашей жизни.

Эта сила называется «причинной потенцией» холодайна. Она способна изменять ваше психологическое состояние (и тем самым - поведение).

КАК ВЫ ОБРЕТАЕТЕ СВОИ ХОЛОДАЙНЫ

Холодаины могут возникать, по крайней мере, четырьмя способами:

1. Через гены: при рождении вы наследуете значительную часть холодаинов, создающих ваше тело, основные «инстинкты», многие из основных черт вашего характера.
2. С помощью чувств ваше сознание все время питается информацией, обрабатывает ее, а результаты наблюдений и опыта превращаются в холодаины.
3. Благодаря воображению и интуиции ваше сознание преобразует, воссоздает и изобретает холодаины по своему желанию.
4. Из параллельных миров и Вселенных поступает информация, которую невозможно вообразить или изобрести, исходя из текущего опыта.

ВСЕЛЕННАЯ ВНУТРИ НАС

Холодаины моделируют все. Все, что вы способны ощущать, видеть, слышать, о чем можете спрашивать, а также многое другое, что присутствует в виде трехмерной голограммы в вашем сознании.

Животные, растения, город, люди, земля, семья, друзья, ваше рождение, даже представления о смерти - лобые объекты и плоды вашего опыта - все это холодаины вашего сознания. Все во Вселенной, даже если вы об этом ничего не знаете, представлено неким образом в вашем сознании.

ОСОЗНАВАЕМОЕ В СРАВНЕНИИ С НЕОСОЗНАВАЕМОМ

Большую часть времени мы не осознаем, что тот или иной наш выбор, что наши поступки организуются и управляются причинной потенцией холодаинов. Обычно мы не осознаем их действия и силы. Эта неосознаваемая область называется бессознательным.

Важно заметить: подсознание - это всего лишь те наши холодаины, которые мы не осознаем. Они действуют, и в любое время мы можем получить к ним доступ посредством процессов трекинга и релива (о которых речь впереди).

Многое из того, что касается влияния холодаинов, впервые было замечено великим швейцарским психологом Карлом Юнгом, а в дальнейшем - развито группой ученых - представителей так называемой «Юнгианской школы».

Подобно Зигмунду Фрейду (чьим учеником, а затем коллегой до разрыва в 1913 году он был), Юнг всегда думал, что в бессознательном содержится знание, которое могло бы стать бесценным, если бы удалось расшифровать его. Юнга интересовали мгновенные ассоциации, сны, фантазии и повторяющиеся культурные символы. Они обещали стать средствами доступа к этому знанию .

Наблюдая за своими пациентами, Юнг сделал вывод: бессознательное содержит не только мысли, подавляемые индивидуумом, забытые им переживания и нереализованные идеи, но также воспоминания и модели поведения совершенно иного вида, которые он называл «архетипами» (в значении «первичные модели»).

Архетипы - это холодаины, являющиеся базисными, определяющими жизнь человека. Мы обладаем ими коллективно. В течение многих столетий и сейчас они четко проявляются во всех культурах мира, являясь ядром многочисленных универсальных символов религий, мифов, волшебных сказок.

Юнг описал такие холодаины как «коллективное бессознательное». Он нашел множество архетипов в греческой мифологии, в средневековых книгах по алхимии, в христианских, исламских, иудейских и восточных религиозных традициях. Он понял также: каждый человек, развиваясь, создает свои собственные образы архетипических моделей.

Хотя холодаины каждого из нас, как уже было сказано, уникальны, все они следуют архетипическим моделям. Рас-

положение холодайн на схеме шести уровней развития представлено в середине книги.

КАЖДЫЙ ХОЛОДАЙН ОБЛАДАЕТ ПОТЕНЦИАЛОМ

Подобно известному положению квантовой физики о том, что любая элементарная частица обладает неким энергетическим полем своих возможностей, называемым потенциалом, Холодинамика утверждает, что каждый холодайн обладает силовым полем, соответствующим своему потенциалу. На высшем уровне развития потенциал каждого холодайна находится в гармонии с Целым.

ВЫСШИЙ ПОТЕНЦИАЛ ВАШЕГО "Я"

Потенциал вашего "Я" дает представление о ваших возможностях, о том, кем вы можете быть. Единство всех ваших возможностей и есть то, что мы называем «Высшим потенциалом». Его можно рассматривать как энергетическое поле всех ваших возможностей. Это - центральный холодайн вашего сознания.

Он представляет не только ваше сознательное "Я", но и вашу трансцендентальную сущность, напрямую связанную с «единым полем». На глубочайших уровнях Высший потенциал связан с коллективным бессознательным, или Вселенским сознанием. Далее мы обсудим эту связь более детально.

Но, находясь за пределами Высшего потенциала, все ваши другие холодаины обладают потенциалом развития. Они следуют естественному порядку созревания - своему заложенному порядку.

ЗАЛОЖЕННЫЙ ПОРЯДОК ХОЛОДАЙНОВ

Вернемся к схеме шести уровней. Основанная на работах Дэвида Бома, Холодинамика утверждает, что каждый холодайн развивается в соответствии с заданным порядком его созревания, заложенным в сознании.

Холодаины проходят через шесть основных уровней развития сознания: физический, личностный, межличностный, социальный, принципиальный и вселенский. Эти уровни последовательно развиваются по мере того, как вы развиваетесь.

Каждый очередной уровень сознания представляет собой «квантовый скачок», проявляющий жизнь на новом энергетическом уровне и с новой перспективой.

Первый уровень. Перед рождением, с момента зачатия, и до двух лет вы находитесь в основном на уровне «физического сознания», где делаете главный выбор - жить и развиваете огромное количество своих «физических» холодаинов.

Вы, как правило, начинаете с физической зависимости от матери, физически не отличая себя от нее. Сделав выбор «жить», вы начинаете обучаться тому, как выживать. Холодаины этого уровня содержат причинный потенциал вашей энергии, силы, здоровья, жизнестойкости.

В случае, если делается выбор «не жить», развиваются холодаины лишения, зависимости, болезней, бессилия, физического угасания. Родители и окружающие вас люди могут резонировать с таким выбором, отягощая состояние. Не исключено, что эти холодаины останутся в вашем сознании, оказывая сильное влияние на вашу жизнь.

Второй уровень. Примерно к двум годам ваш интеллект развивается до такой степени, что можно говорить о вашем «психологическом рождении». Вы открываете, что представляете собой личность, совершенно отличную от матери. Обнаруживаете, что можете делать выбор - «раскрывать» свою собственную личность. Вы развиваете свое новое сознание, наполненное «личными» холодаинами, касающимися самопознания, самооценки, творческой активности. На некоторое время вы развиваете контрзависимости, а затем некоторый другой вид независимости, при котором, доверяя интуиции и самопознанию, ощущаете себя как отдельное, независимое существо.

Однако возможен и такой выбор - «не раскрывать» свою личность, тогда возникнут холодаины самоотрицания, страха, злости, различных защитных механизмов.

Третий уровень. Года в четыре вы резко врываетесь в «межличностное» сознание, когда готовы сделать выбор «обязаться», вступая в отношения зависимости с другими людьми - родителями, братьям и сестрам, прочими близкими родственниками.

Такие отношения - по существу, новые способы бытия - «холодинамические отношения» и «бытие вместе». Тогда-то вы и развиваете громадное количество холодаинов, управ-

ляющих вашими взаимоотношениями с окружающими, взаимоважением, дружбой и интимностью.

Делая же выбор «не обязаться», вы можете развить холодаины изолированности, манипулирования, созависимости и игр в угодника и жертву.

Четвертый уровень. В пять-шесть лет вы вступаете в социум, учитесь действовать в окружающих вас общественных системах. В школе начинаете участвовать в групповой деятельности, спортивных мероприятиях, художественной самодельности. Появляются новые холодаины - управляющие существованием в социуме. Сделав выбор «действовать» и полностью включившись в жизнь социальных систем, вы развиваете холодаины сотрудничества, товарищества, открытого доверия, коллективизма, сотворчества.

При выборе «не действовать», оставаясь пассивными, вы закрепляете холодаины конформизма, модели поведения «ты должен», осуждения.

Пятый уровень. В семь-восемь лет возникает «принципиальное сознание». Оно более интуитивно, чем предыдущие виды, связано с основополагающими и трансцендентными принципами Вселенной, такими, как любовь, доверие, честность, процветание, мощь и единство. Эти принципы - живые холодаины, выходящие за пределы индивидуального сознания и социальных организаций. Они - часть коллективного бессознательного, которое описал Юнг. Эти принципы признаются большинством религий и этических систем.

Вы получаете доступ к этим холодаинам, сделав выбор, «становиться» этими принципами. Тогда вы развиваете холодаины открытости новым идеям, справедливости, заботы и доброты. Вы «овладеваете» этими принципами, утверждаете, что «являетесь» этими принципами, интегрируете их в свою жизнь. Вы становитесь цельными.

Сделав противоположный выбор, вы разовьете «рационализирующие» холодаины - притворства, лицемерия, безнравственности, прагматизма.

Шестой уровень. Достигнув десяти лет, вы начнете развивать свое очень тонкое интуитивное «вселенское» сознание. Оно становится чувствительным, настроенным на все в мире. Оно связано с единым полем всеобщего Разума. Как только вы выйдете на этот уровень, снова появляется выбор «расширить» себя до пределов Вселенной. Избрав такой путь,

вы раскрываете холодаины вселенской любви, получаете силу из единого поля энергии и разума. «Знание» течет через вас. Вы становитесь «единым со всем». Таково сознание мистиков, мудрецов, многих выдающихся ученых и мировых лидеров.

Сделав выбор «не расширяться», вы окажетесь отстраненным от других, от всей Вселенной. У вас возникнет уверенность в собственном величии, а одержимость своими идеями превратит вас в тиранов.

Продвижение по шести уровням показывает, как в реальности происходит созревание сознания. Это - «заложенный порядок развития». Каждый из шести уровней имеет свои отличия, для перехода с одного на другой надо совершить квантовый скачок.

Несмотря на это, каждый вид сознания сам влияет на остальные и испытывает влияние всех холодаинов каждого из уровней. Все действует как взаимосвязанное целое. Мы представляем собой великолепно интегрированную систему холодаинов.

Наконец, существует Высший потенциал. Как уже было сказано, Холодинамика трактует его как главный холодаин каждого человека. Это не ваше познающее "Я", а трансцендентная часть универсального сознания. Если вы достигнете уровня вашего Высшего потенциала, то сможете черпать из этого источника знания и мудрости. Реальные изменения происходят, только когда вы раскрываете свой Высший потенциал и живете в согласии с ним.

Высший потенциал существует вне пространства и времени, он проецируется себя в те или иные параллельные миры и Вселенные. Эти проекции возникают одновременно. Мы обсудим многие из таких процессов позже.

Итак, Холодинамика подтверждает: наши психологические и физиологические состояния, наше поведение - результат динамического взаимодействия всех наших холодаинов, включая и наш Высший потенциал. Они не только обладают причинной потенцией, но и управляют всем многообразием наших поступков, а также следуют естественному порядку развития и созревания, управляемые Высшим потенциалом.

Вы, возможно, заметили, что ни в детстве, ни в течение нашей жизни вообще многие холодаины не развиваются, как бы мы этого ни хотели. Это нормально! Чтобы вы научились

осознавать холодаины и трансформировать их, и созданы десять процессов Холодинамики.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ХОЛОДАЙНОВ:

- 1). Холодаины представляют собой основные единицы сознания;
- 2). Они возникают в едином поле сознания и превращаются в индивидуальные голографические модели Вселенной, представляя бесконечное разнообразие уровней и вариантов;
- 3). Они существуют на пороге трехмерного пространства и времени, сами не будучи ограничены ни тем, ни Другим;
- 4). Холодаины вечны. Они не могут умереть, их нельзя уничтожить. Однако их можно трансформировать в соответствии с естественным порядком развития;
- 5). Холодаины - это морфогенетические поля, обладающие энергией нулевого состояния. Все холодаины также развиваются, согласно присущему им порядку;
- 6). Холодаины могут проявляться в сознании как трехмерные мыслеобразы, подобные живым голограммам;
- 7). Холодаины имеют цвет, форму, их можно видеть, слышать, чувствовать их запах, можно вызвать в памяти их эмоционально окрашенный образ;
- 8). Все вместе холодаины создают голографическую модель Вселенной в сознании человека;
- 9). Холодаины обладают причинной потенцией, отвечают за весь накапливаемый человеком опыт;
- 10). Холодаины, из которых состоит ваш внутренний мир, управляются вашим Высшим потенциалом.

III

МОДЕЛЬ РАЗУМА В ХОЛОДИНАМИКЕ

Не верно, что мир призраков иллюзорен; не верно, что нет объектов не из мира сего в нашей реальности. А верно то, что, если вы посмотрите на Вселенную, как на голографическую систему, то придете к отличному взгляду, к совсем другой реальности. И эта Иная реальность может объяснить все, что до настоящего времени осталось научно необъяснимо: паранормальные явления, синхронизация, очевидные по смыслу совпадения событий.

Карл Прибрам

Но странно, что мне не говорили, что мозг может содержать в маленькой клетке слоновой кости, Божественные небеса и ад.

Оскар Уайлд

ТОПОЛОГИЯ МОДЕЛИ РАЗУМА

Чтобы лучше понять, как взаимодействуют и созревают наши холодаины, и придать некоторый смысл их динамическому взаимодействию, Холодинамика представляет новую модель сознания.

Модель сознания - трехмерное представление квантового поля на схеме шести уровней. Подобно представлен на топологической карте горный рельеф. Модель сознания - карта нашего разума. Она изображает границы полей основных психологических и физиологических состояний, порождаемых вашими холодаинами, помогает правильно понимать и проводить холодинамические процессы.

Используя эту топологию, можно с успехом путешествовать по обширной территории холодаинов, видя, где вы находитесь в действительности и где вы хотели бы быть.

Карта модели сознания отображает пять аспектов вашего сознания:

1. Правое и левое полушария мозга и связующая их плоскость;

2. Семейная система верований;
3. Социально-культурные верования;
4. Шесть уровней развития;
5. Волна интереса.

Как уже было отмечено, правое полушарие мозга - это ваше интуитивное, творческое сознание. Оно играет свою роль, как художник, музыкант, любовник и предсказатель. Левое полушарие - рациональное критическое сознание. Оно играет свою роль, как лингвист, юрист, бухгалтер и теолог.

ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ

Частичная фокусировка
Мышление
Линейное
Последовательное
Содержательное
Математическое
Рациональное
Логическое
Педантичное
Фотографическое
Лингвистическое
Буквальное
Критическое
Рассудочное
Прагматическое
Сомневающаяся

ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ

Волновая фокусировка
Чувствование
Пространственное
Холистическое
Контекстуальное
Метафорическое
Интуитивное
Образное
Творческое
Изобразительное
Артистическое
Спонтанное
Символическое
Эмоциональное
Визуальное
Знающее

ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА - РАЦИОНАЛЬНОЕ СОЗНАНИЕ

Левое полушарие с помощью рациональных процессов отображает: реальность, используя для этого «частичную» перспективу. Сюда следует включить способность считать, думать и анализировать. Для этого используется линейная логика, последовательность рассуждений. Это хорошо работает, когда вы даете определения или выводите формулы. Левое полушарие дедуктивно - оно выбирает один вопрос, начиная с посылки, определяя ее и следуя ей, приходит к логическому заключению. Оно способно помочь в структурировании и организации вашего времени, ваших проектов. Оно также позволяет понять рациональные аспекты жизни.

Рациональное сознание задает конкретные вопросы:

Что? Где? Когда? Кто? Как? Сколько? Почему?

Все науки, математика, язык и даже теология - в основном творения левого полушария. Однако здесь есть несколько «но». Это полушарие никогда не уверено в фактах до конца, его функция - сомневаться. Оно способно делать только некоторые статистические прогнозы, исходя из прошлого, так как не в силах предвидеть нечто, что никогда ранее не происходило. Пытаясь рационально определить или смоделировать что-либо, оно всегда бывает вынуждено пренебречь определенными аспектами. Только сам субъект может полностью определить себя. Такая неполнота хороша для моделей и формул. В применении к реальному миру это рано или поздно приводит к противоречиям.

Нет ничего абсолютного и ничего совершенно точного. Следовательно, доктрины любой философии, науки, теологии дают неполное приближение к целому. Процессы левого полушария недостаточны для понимания всей вашей жизни.

ПРАВООЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА - СОЗИДАТЕЛЬНОЕСОЗНАНИЕ

Правое полушарие ответственно за интуитивные процессы и имеет дело с «волновыми» аспектами реальности (эмоции, воображение, творчество, художественное восприятие...). Оно выражает их сообщения в аллегориях, метафорах, мифах. В мифах имеется множество взаимосвязанных частей, его можно пересказывать неоднократно, и всякий раз он воспринимается как нечто новое. Миф никогда не умирает, кажется, он живет вечно.

Правое полушарие. Индуктивно оно воспринимает целое, а затем устанавливает общие принципы.

Оно воспринимает отдельные части, но при этом ощущает целое, сразу переходя к общим концепциям. Оно позволяет всему случаться сразу. Прошлое, настоящее, будущее - все это одно и то же, с точки зрения правого полушария. С помощью интуиции вы можете чувствовать будущее и предсказывать потенциал того, что еще не существует. Некоторым образом оно уже знает все.

Это полушарие чрезвычайно артистично. Ему трудно быть слишком сосредоточенным, беспокойным или расстроенным. Оно понимает, что все готово обернуться самым лучшим образом даже в самых ужасных ситуациях. Здесь также есть

проблема: левое полушарие никак не может принять, что ваша интуиция уже знает «все».

Для левого полушария мозга аллегории, метафоры и мифы слишком неточны. Они сбивают его с толку. Оно пытается расшифровать метафорические представления логическим способом - чувствуя себя при этом, подобно Алисе в стране чудес. Оно начинает волноваться, поскольку сообщения правого полушария кажутся ему слишком расплывчатыми, и их всегда можно трактовать по-разному, в зависимости от контекста.

Левое и правое полушария взаимодействуют с помощью того, что мы называем «связующей плоскостью». Это взаимодействие необходимо для успешной и благополучной жизни.

Модель Сознания определяет системы семейных верований и культурно-социальных ценностей, а затем показывает, каким образом они взаимодействуют, образуя «зону комфорта».

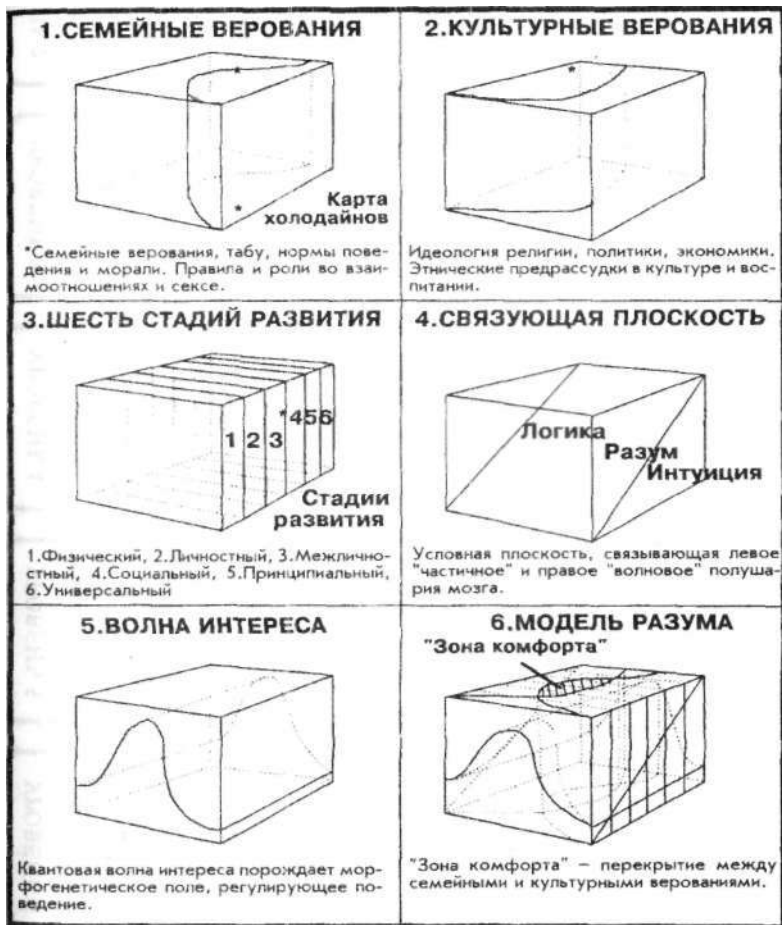
«Зона комфорта» представляет собой чрезвычайно важную область сознания, в которой происходит согласование между семейными и культурными верованиями. В ней холодаины семьи, которые вы находите "комфортными", поддерживаются и усиливаются холодаинами культуры. Причинная потенция этих холодаинов подчас не дает вам то, чего вы хотите. Эти холодаины держат вас замкнутыми в рамках комфортных верований, пока вы не примете решение, под руководством своего Высшего потенциала, трансформировать эти холодаины.

Шесть стадий развития в Модели Сознания помогают увидеть этапы развития холодаинов и то, как они проходят по шести основным уровням сознания (физическому, личностному, межличностному, социальному, принципиальному и универсальному). Это также помогает принимать правильные решения в определенных «точках выбора» вашего сознания. Вы можете увидеть, каким образом в процессе отслеживания холодаины проводятся через эти выборы по ступеням созревания, пока не будет реализовано их "глубинное намерение".

Наконец, в Модели Сознания есть понятие «волна интереса», управляющая вашими холодаинами. Это способствует установлению поля, которое воздействует на то, что лежит в фокусе вашего сознания. Так или иначе вы получите то, на чем сфокусировались!

Модель Сознания помогает объяснить, как работает сознание, что происходит тогда, когда взаимодействуют холодаины, а также то, как можно отслеживать и выравнять их со своим Высшим потенциалом. Модель предлагает рациональное объяснение интуитивным холодинамическим процессам, дающим такую силу, что способна полностью изменить вашу жизнь.

ТОПОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РАЗУМА



УРОВЕНЬ 1 физический	УРОВЕНЬ 2 личностный	УРОВЕНЬ 3 межличностный	УРОВЕНЬ 4 социальный	УРОВЕНЬ 5 принципальный	УРОВЕНЬ 6 универсальный										
Г		А		Р		М		О		Н		И		Я	
<p>полнота жизни обилие сил здоровье сила энергия</p> <p>жить ВЫБОР умереть</p> <p>потерянность опустошенность болезнь полное бессилие угасание</p>	<p>творчество уверенность осознание места в мире «я в порядке» самораскрытие</p> <p>раскры- ваться ВЫБОР не раскры- ваться</p> <p>самоотрицание страх гнев незащищенность самоуничтожение</p>	<p>близость дружба «мы в порядке» взаимоуважение взаимопонимание</p> <p>обязаться ВЫБОР не обязать- ся</p> <p>изолированность манипулятор «будь таким, как я хочу» угодничество жертва</p>	<p>сотворчество единомышленники открытое доверие товарищество сотрудничество</p> <p>действовать ВЫБОР не действо- вать</p> <p>конформизм «вы должны» навязывание правил навязывание ролей осуждение</p>	<p>цельность интегрированность воплощение принципов справедливость— забота—доброта открытость</p> <p>становиться ВЫБОР не становит- ся</p> <p>прагматизм притворство лицемерие безнравственность беспринципность</p>	<p>единение знание мощь любовь настроенность</p> <p>расширяться ВЫБОР не расши- ряться</p> <p>отстраненность отчужденность самовозвеличивание одержимость тиранство</p>										
Р		А		С		П		А		Д					

IV

ВЫ И ВАШИ ХОЛОДАЙНЫ

Одно психологическое правило гласит: пока некая внутренняя ситуация не осознана, она происходит вовне, как рок. То есть можно сказать так: пока индивид не осознает свои внутренние противоречия, он волей-неволей оказывается вовлеченным в этот конфликт и поделенным на две противоборствующие стороны.

' Карл Юнг

Посредством диалога с этими внутренними силами, мечтающая и изучая мифы, мы можем научиться познавать себя и достигать глубин мудрости нашего внутреннего "Я".

Джозеф Кемпбелл

Бог не просто играет в кости. Он иногда мечет их туда, где их нельзя увидеть.

Стефан Виллиам Хоукинг

Дело не в том, что они не смогли увидеть решения, а в том, что вообще не увидели проблемы.

Г. К. Честертон

СЕРГЕЙ ИЩЕТ ПОДРУГУ ЖИЗНИ

Как вы распознаете свои холодайны? Как можете понять игру, которую они ведут?

Сергей - хорошо образованный молодой человек. Но, увы, как и у многих, у него проблема - он ищет, но никак не может найти ту, что стала бы для него подругой жизни.

Одна женщина сменяет другую... Вначале была Надя, такая же высокая, как он сам. Она бросила его ради мужчины более низкого роста. Затем была Ольга, миниатюрная, но очень милая. Потом появилась Лена, а теперь вот - Марина. Но их отношения не прочны. То ли она вот-вот бросит его, то ли он ее. Как бы то ни было, Сергей снова в поиске...

Каждый раз события развиваются по одному и тому же сценарию. Сергей находит подходящую кандидатуру. Избранница прекрасна и удивительна. Он окрылен. Восторженно рассказывает всем друзьям, что она - само совершенство. Проходит некоторое время, и она начинает терять для него свою привлекательность. Кое-какие ее привычки и промахи все больше и больше раздражают его. Она уже не так прекрасна, как казалось поначалу.

Она тоже начинает находить недостатки у Сергея. Ей не нравится, как он ест или как спит, что почти всегда опаздывает к обеду...

Через несколько месяцев убедительных аргументов накапливается столько, что они решают расстаться. Иногда остаются вместе еще на какое-то время. Однако на то, чтобы хоть как-то притереться друг к другу, уходит чересчур много усилий. Рано или поздно настает день, когда оба приходят к мысли: нет сил жить вместе, пора разойтись.

Сергею надоел такой ход событий. Он хочет найти женщину, которую полюбил бы по-настоящему, однако не знает, как разорвать заколдованный круг. Погруженный в свои невеселые мысли, он встречает своего друга Юрия, который изучает Холодинамику.

Юрий рассказывает товарищу, что читал об архетипах сознания, и похоже, что Сергей проецирует свою «аниму» (подсознательный идеал женщины) на реальных женщин. Ни одна из них не сможет соответствовать всем его ожиданиям, поскольку идеальная женщина - внутри, а не вовне его.

Сергей заинтересовался этой идеей. Юрий ответил, что ситуации у разных людей бывают разные и, вероятно, лучше научиться анализировать свои проблемы самому. Это можно освоить на семинаре первой фазы Холодинамики. Там же Сергей сможет узнать, как развить полный потенциал мужчины и женщины внутри себя, свою целостную личность. Юрий пообещал помочь ему обучиться этим процессам.

СТРАТЕГИИ В ИГРАХ

Холодаины, составляющие личность, выискивают хитрые способы защиты от внешних проблем и предаются своим играм. Почти столетие психологи изучают эти их стратегии. Зигмунд Фрейд, отец современной психологии, определил эти защитные механизмы, как: "идентификация", "перенесение", "сублимация", "подавление", "отрицание",

"проекция", "формирование реакций" и "рационализация". Стратегии либо направляют наше поведение в нужное русло, либо искажают наше восприятие реальности. Подобно почти всей деятельности холодаинов, они обычно не осознаются. Именно поэтому они причиняют нам так много неприятностей.

Существует множество «поведенческих стратегий». Основные из них: идентификация с успешной личностью и моделирование ее поведения; перенесение агрессивного поведения с его источника на безопасные объекты; сублимация агрессивной энергии или желаний в социально приемлемые виды деятельности.

Стратегия «искажение реальности» включает подавление осознания неприемлемых чувств или отрицание существования угрозы или проблемы. Она искажает действительность, и мы уже не представляем себе проблему в том виде, который позволил бы решить ее. В этом случае любому другому человеку наша проблема ясна; мы же отрицаем само ее существование.

Также легко реальность искажается с помощью механизма "проекции" (когда вы видите в других свои характерные черты, существование которых у себя допустить не можете); механизма "формирования реакций" (чувств или действий противоположных истинному неосознаваемому чувству, поскольку оно несет в себе угрозу) и механизма "рационализации" (порождения социально-приемлемого объяснения поведения, причиной которого в действительности являются неприемлемые источники).

Большинство нисходящих холодаинов вовлечены в такие сложные психологические стратегии. Отслеживание этих холодаинов обычно позволяет обнаружить и осознать стратегии. Когда холодаин трансформируется в то, чем действительно хочет быть, стратегии поведения изменяются и реальность проясняется.

ПРОЕЦИРОВАНИЕ СВОИХ ХОЛОДАЙНОВ

«Проецирование», как уже было определено, - это обнаружение у других своих личных характерных черт, существование которых у себя вы не можете допустить.

Различными способами вы приписываете свои собственные черты, модели поведения и ошибки окружающим. Так, Сергей проецировал свою «аниму».

Психолог Карл Юнг определил два архетипа - «анима» и «анимус». Они представляют мужскую и женскую природу индивида. Личность Сергея включает в себя его «аниму» - набор потенциальных женских качеств. Это такие его черты, как заботливость, чувствительность, открытость, восприимчивость, терпимость. Перестав развивать потенциал своей «анимы» внутри себя, Сергей продолжал чувствовать его неосознанно. Поэтому и стремился проецировать этот потенциал наружу, вовне. Он искал подходящую кандидатуру для этой проекции - некую «идеальную» женщину, которая взяла бы на себя роль внутренней женщины.

Личность Марины включает в себя архетип «анимуса» - потенциальный набор ее мужских черт (деловая активность, смелость, настойчивость, уверенность, тяга к риску, способность к продолжительной концентрации). Марина тоже прервала процесс развития потенциала анимуса внутри и неосознанно стала проецировать его вовне. Она ищет «идеального» мужчину, который полностью удовлетворял бы всем ее требованиям.

Игры, окружающие проецирование внутреннего идеала мужчины и женщины вовне, названы «борьбой полов». Общество, многие религии весьма тонко используют и поддерживают эту борьбу. Мальчиков и девочек разделяют с самого раннего детства, предписывают им играть в разные игры. У мужчин полностью отбивают охоту развивать свои потенциальные женские черты (а то и наказывают за это); женщин оскорбляют или наказывают за проявление мужских черт. Как мужчины, так и женщины думают, что они не цельны. Тем и другим внушают, что они - лишь одна половина, что нужно искать вовне свою вторую лучшую часть. Только тогда обе половины и составят целое.

Манипулируя поведением Марины, Сергей пытается сделать из нее свой идеал. Марина, в свою очередь, делает то же по отношению к Сергею. Применяются все возможные стратегии. Возникает проблема - они никогда не смогут полностью соответствовать требованиям друг друга. И на то есть несколько причин.

Во-первых, удовлетворение может прийти только изнутри, никто другой не в силах удовлетворить ваши внутренние нужды.

Во-вторых, любые личные внутренние потребности уникальны. Маринин идеал мужчины и женщины, ее «анима» и «анимус» являются частью ее Высшего потенциала; то же

верно и для Сергея. Они никогда не смогут найти свой идеал, ища его в вовне.

Итак, ключом как для Сергея, так и для Марины, должно послужить осознание того, что искать идеал надо внутри их собственных холодаймов, а не где-то снаружи. Раскрытие полного потенциала мужчины и женщины - дело их собственной жизни.

Это нелегко принять, но ключ к успешным отношениям спрятан внутри вас, а не в ком-либо другом. Марина не сумела принять это. Она вернулась на свой путь, продолжив поиск совершенного мужчины. Сергей же начал с глубокого поиска внутри себя. Процесс установления подлинных взаимоотношений для него уже начался.

ПРОЕЦИРОВАНИЕ ПОДАВЛЕННЫХ И ЗАПРЕЩАЕМЫХ ХОЛОДАЙНОВ

«Подавление», как об этом вкратце уже было сказано, - это психологический термин для обозначения произвольного вытеснения из сознания импульсов, воспоминаний или ощущений, которые представляются нам болезненными, постыдными или генерирующими высокий уровень тревоги.

Термины «запрещение» и «сдерживание» описывают аналогичные произвольные процессы. «Сдерживание» препятствует проникновению в сознание импульсов, не совместимых с нашими представлениями о подобающем поведении. «Запрещение» - сознательное сдерживание импульсов и идей, не совместимых с восприятием нами себя или с некоторыми идеалами.

Мы запрещаем или подавляем многие из наших чувств. Это создает или усиливает холодаины, которые содержат причинную потенцию таких невыраженных импульсов, воспоминаний или ощущений. То, чему вы сопротивляетесь, напирает!

Эти холодаины остаются неосознанными, но они существуют. Они снова и снова будут проникать в сознание в некоторой символической форме: в виде снов, ошибок, оговорок, невротических симптомов.

Одной из любимых игр, как нам кажется, становится поиск тех, на кого мы можем спроецировать черты, существование которых мы не можем принять у себя. Мы видим эти черты в других людях и начинаем думать, что это их проблемы, а не наши. Так мы освобождаемся от ответственности за

решение своей проблем. Однако они продолжает существовать и позже могут взять над нами верх.

ТЕНЬ

Юнг описал также архетип, названный им «тенью». Это - наши личные черты, которые мы считаем плохими или нежелательными. Они подавляются или запрещаются. Эти холодаины не являются зрелыми или целостными.

Тень продолжает жить, набирая силу и потенцию, глубоко в нашем подсознании. Она маячит подобно темному фантому, ужасному и скрытому.

Затем мы начинаем проецировать тень на что-то вовне, что тревожит нас или причиняет нам страдания. Проекция могут быть как очень простыми (например, раздражение), так и сложными (дьявол или силы зла).

Мы стремимся справиться с черными силами, пытаюсь освободиться от внутренних проблем. Бесчисленное количество социальных, культурных и религиозных символов усиливают эти процессы. Очень многие социальные явления (например, мафия, империализм, преступность) - порождения именно этого феномена.

Прежде чем иметь дело с этими явлениями вне себя, нужно проработать "тень" внутри себя. Только когда вы поймете истинную природу этих темных и отрицаемых частей внутри себя и успешно справитесь с ними, только тогда будете способны одолеть их, увидев вовне. Холодинамика дает вам в руки такие мощные техники, как отслеживание (трекинг) и проживание (релив). Они позволяют получить доступ к «тени», понять, что она значит, и преобразить ее в полный потенциал.

ПОЛЯРИЗАЦИИ

Мы повсюду видим полюса. Правда и ложь; добродетель и грех; друг и враг; здоровье и болезнь; жизнь и смерть...

Один из удивительных подарков начинающему учиться технике отслеживания - открытие, что очевидные противоположности суть неразделимые части единого целого. Каким же образом связаны очевидные противоположности? Психолог Алан Уотс формулирует это так:

«Сказать, что противоположности полярны, - много больше, чем сказать, что они стоят далеко друг от друга. Это означает: они связаны и объединены, являются сторонами, кон-

цами или крайностями единого целого. Следовательно, противоположности неразделимы, как полюса Земли или магнита, как концы одной палки или стороны одной монеты.»

Любые проявляющиеся в вашей жизни полярности имеют огромное сходство. Самый большой ваш противник на самом деле всегда работает на раскрытие вашего Высшего потенциала.

При отслеживании проблем, связанных с полярностями, весьма полезно вспомнить левополушарные аспекты этой проблемы, рассмотреть ее с полярных точек зрения и затем прийти к компромиссу между ними. Далее мы рассмотрим это детально.

РАСКРЫТИЕ ЦЕЛОГО

Холодинамические процессы разработаны не только для того, чтобы иметь дело с негативными проблемами. Они позволяют проявить и самые лучшие способности.

Юнг видел «коллективное бессознательное» как некий океан, из которого мы все рождаемся. Он учил: океан этот содержит те чувства, идеи, способности, ошибки и добродетели, что вы отождествляете с собой. Каждое индивидуальное сознание выходит из этого океана, однако из него точно так же выходит и все остальные. Эти основные всеобщие холодаины мы разделяем со всеми.

Юнг также обнаружил, что большую часть времени внутренние всеобщие холодаины не развиваются. Мы проецируем их наружу. Обычно они персонифицируются в виде Бога или обыгрываются в мифах, в ритуалах нашей культуры и религии.

Однако эти же силы скрытно дремлют внутри нас, готовые к развитию в наше собственное бесконечное знание, мощь, единство и любовь. Эта великая коллективная сила - часть нашего личного потенциала.

РАСПОЗНАВАНИЕ СВОИХ ХОЛОДАЙНОВ

Итак, как же распознавать свои холодаины?

Вспомним, что холодаины бывают положительные и отрицательные, "восходящие" и "нисходящие". Можно получить доступ к любому. Обычно вы заинтересованы в работе с такими холодаинами, которые, как вам кажется, причинят беспокойство, с тем, что вам не нравится.

Начните процесс с простого исследования происходящего внутри нас. Вы спрашиваете себя:

Что я испытываю?

Что-то неясное?

Что-то неподдающееся контролю?

Что-то негативное?

Осознайте эту проблему как холодайн, постарайтесь почувствовать его внутри себя. Какие ощущения он вызывает? Какова его энергия? Форма? Цвет? Иные свойства?.. Позвольте своему творческому сознанию быть полностью свободным при выборе подходящих определений. Иногда форма или цвет очевидны, иногда - неясны до тех пор, пока вы не позволите им самим определиться; через несколько секунд это становится более ясным.

Поздравляем, вы получили доступ к холодайну. Теперь надо понять, в какую игру он играет. Как это сделать? Просто поговорите с ним!

Отнеситесь к нему как к живому существу. Установите с ним диалог. Наверняка вы будете удивлены тем, о чем он начнет говорить с вами...

Таковы первые шаги процесса отслеживания.

ТРАНСФОРМАЦИЯ - ХОЛОДИНАМИЧЕСКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ

Что такое трансформация? Это - процесс преобразования или изменений формы субъекта без разрушения его сущности. Одна из целей Холодинамики - обучение тому, как трансформировать свои холодайны до их полного потенциала.

В течение жизни вы инстинктивно научились получать доступ к холодайнам, трансформировать свои отрицательные холодайны, более или менее случайно двигаясь вдоль заложенного порядка их развития. Многие религии и этические системы помогают в этом. Любой из холодаинов может быть преобразован в более зрелое состояние, даже, возможно, в свой наивысший потенциал, если таким окажется выбор вашего Высшего потенциала.

Трансформировать любой холодайн - значит, изменить физику сознания. Новый холодайн устанавливает новое морфогенетическое поле. Результаты начинают немедленно проявляться в некоторой части физического мира. Трансформируя холодайн, вы преображаете динамику Целого! Сдвиг в

любом из силовых полей изменяет другие силовые поля в прошлом, настоящем и будущем.

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ ОСУЩЕСТВИТЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ?

Что вы думаете о своей жизни?

Достигли ли вы всего, чего хотели?

Может быть, вы чувствуете в себе гораздо большие возможности?

Не считаете ли вы, что пора начать раскрывать свой Высший потенциал?

Это - путешествие в самораскрытие. Оно не мимолетно, потребует времени и усилий. Но, подобно всему¹, что дается непросто, оно стоит того. Вполне возможно, это - самое стоящее дело в жизни.

Итак, готовы ли вы встретиться лицом к лицу со своей тенью и трансформировать ее? Сможете ли перестать отрицать свои мощнейшие неосознаваемые холодаины, сумеете ли исследовать то, чем они являются и чего хотят, их глубокое положительное намерение? Готовы ли прекратить проецировать их на других?

Не пора ли начать улучшать свое здоровье, укреплять жизнестойкость, умножать богатство и процветание, раскрывать творческие способности, свои «аниму» и «анимус», свое высшее "Я"? Созрели ли вы для того, чтобы понять и получить то, чего действительно хотите?

Если ваш ответ на все эти вопросы - «да», вы готовы к отслеживанию.

V

ТРАНСФОРМАЦИЯ И ГАРМОНИЯ

Критериями культурного человека являются, во-первых, самопознание, а затем глубина искренности в его борьбе с самим собой.

Кларенс Дей

За пределами идей ошибочного и правильного поведения лежит поле. Я встречу вас там.

Руми

Момент озарения иногда стоит всего жизненного опыта.

Оливьер Вендел Нолмс

ДОКТОР ВУЛЬФ ТРАНСФОРМИРУЕТ ГНЕВ И ОТРИЦАНИЕ

Это рассказ доктора Вернона Вульфа (Сан-Диего, Калифорния) о его работе с одной семейной парой. Мы будем называть их Инной и Михаилом.

Верной устанавливает Поле любви

Как только Михаил и Инна вошли в комнату, я был поражен размерами Михаила. Он буквально заполнил собой весь дверной проем. Протянув мне руку, он сказал: «У меня ужасный характер».

Его жена, маленькая и хрупкая, выглянув из-за его спины, подтвердила: «Да, это так, его характер и в самом деле не сахар».

«Серьезно? - спросил я, протягивая руку в знак приветствия. - Когда же Вы обзавелись столь ужасным характером?»

Михаил смутился, криво ухмыльнулся и пробурчал: «Кажется, он у меня такой всю жизнь.»

Верно очерчивает поле, выбирая, на чем сфокусировать свое внимание

«И все же, попробуем уточнить. Сколько же Вам было лет, когда все это началось?» - спросил я, сразу же переходя к сути дела. Я наконец выпустил его руку, и он сел в предложенное мною кресло.

«Я Вас что-то не понимаю,» - произнес он рассеянно.

«Вопрос в том, когда Вы впервые проявили свой характер? Сколько Вам было? И, что не менее важно, сколько Вам сейчас?»

«Полагаю, я достаточно молод, не так ли?» - Глаза его блеснули. Я ощутил: ему стало легче оттого, что он не испугал меня своей злостью, силой, нравом.

Итак, мы установили, что иметь характер - дело естественное, теперь было бы интересно разобраться во всем этом более или менее объективно.

«Давайте повнимательнее рассмотрим эту Вашу вспыльчивость. Вы когда-нибудь оценивали ее как дурную привычку?» - взял я инициативу в свои руки.

«Нет, никогда... Что Вы имеете в виду?»

«Люди обычно становятся злыми, поддаются дурному настроению, если их что-то беспокоит. Гнев - всего лишь незрелый способ заботы. Поэтому, когда Вы сердитесь, это происходит потому, что...» - я дал вопросу повиснуть в воздухе.

«Никогда раньше об этом так не думал! А ты, Инна?»

«Да, все верно. Похоже, Вы правы. Его действительно так многое волнует!» - прошептала Инна с очаровательной улыбкой. Взгляд ее светло-голубых глаз был внимательным. Она сидела в кресле, держа сумочку на коленях и прикрывая ее руками.

Без лишних слов мы приблизились к тому, что можно считать источником его вспыльчивости. Мне сразу же понравился этот великан. Мне хотелось, чтобы оказалось правдой, будто жена держит его под каблуком. Однако во мне крепло предчувствие: у этой миниатюрной женщины предостаточно сил, чтобы постоянно манипулировать мужем. Если она будет поступать так и впредь, решение его проблемы лишь затянется. Чтобы справиться со своим гневом, Михаил должен признать свою проблему.

Верной определяет местонахождение холодайна

Я перевел взгляд на Михаила.

«Вернемся к тому, когда случилась первая в Вашей жизни вспышка гнева? Попробуем разобраться, почему Ваш разум избрал такую тактику? Раз это давняя привычка, Вы сумеете разобраться в этом».

Инна удивленно уставилась на него широко раскрытыми глазами. В ее изумлении явно читалось: почему сейчас он настолько откровенен, когда за всю их тридцатидвухлетнюю совместную жизнь он ни разу не показал так открыто свои чувства.

«Можете ли Вы представить себе маленького мальчика, который страшно разозлился?» - спросил я.

Михаил посмотрел вверх, затем закрыл глаза и опустил голову.

«Что происходит?»- мягко спросил я.

«Да. Я лежу на полу и пронзительно кричу. Мама хочет оставить меня одного с няней, которую я терпеть не могу. Эта нянька плохая... Она щиплет меня...»

Он открыл глаза и посмотрел на меня.

«Оставайтесь, этим мальчиком!».

Я знал: ему надо вновь пережить ту травму. Тогда он сможет получить более ясную картину и обнаружить холодаины, создавшие и контролирующие эти вспышки гнева.

Михаил снова закрыл глаза.

Вернон определяет, что делает холодайн

«Итак, сколько тебе лет?»

«Думаю, два... или, может быть, три! Ненавижу эту няньку. Она не любит меня... Как мне сказать об этом маме?!.. Я закатываю настоящую истерику. Никакого другого способа у меня нет...»

Мне хотелось, чтобы он ощущал, исследовал, проживал эту ситуацию столько, сколько ему нужно, чтобы прикоснуться к сути.

Между мной и этим гигантом возникла невидимая связь. Он оставался в образе холодайна и чувствовал то, что подавлял в себе многие годы. Он слился с источником своего гнева, испытывая эмоции, вызванные холодаином. Сейчас это был он сам... в возрасте двух-трех лет.

«Прочувствуйте все хорошенько...».

Мы с Инной молча ждали. Он начал плакать. Инна кинулась было успокаивать мужа, но я удержал ее: «Позвольте

ему пережить это по-своему. Не волнуйтесь, все будет хорошо» ■

Она выглядела по-матерински встревоженной.

«Что происходит?» - спросил я Михаила.

«Малыш чувствует себя брошенным, преданным... А маме все равно, что с ним...»

Слезы катились по его щекам. Инна вынула платок из сумочки и вложила ему в руку. Он даже не заметил этого.

«Что же решил обиженный мальчик?»

«Чтобы заставить людей обратить на тебя внимание, лучше стать злым!»

Михаил открыл глаза и ухмыльнулся. Он узнал свой холодный гнев.

«Продолжайте оставаться в ситуации.» - Я сделал паузу, чувствуя его состояние. Он закрыл глаза. - «Теперь давайте получше познакомимся с малышом. Поговорите с ним. Постарайтесь стать ему другом. Узнайте, чего он хочет...»

Верной раскрывает положительное намерение холодайна

Глаза Михаила оставались закрытыми все время, пока он путешествовал по подсознанию, соприкасаясь с тем в своем разуме и памяти, что ранее было для него недоступно. Он начал понимать, насколько сильно нуждался во внимании в два-три года. Он плакал, сочувствуя мальчику, которому так не хватало любви.

«Дайте малышу почувствовать, что вы действительно любите его,» - предложил я.

Михаил начал покачиваться взад и вперед.

«Я держу его на руках... Говорю, что люблю его. Вот он успокоился. Уверен, впервые за долгое время он чувствует себя так хорошо!»

Верно исследует влияние холодайна

Минуту спустя я предложил начать исследование воздействия холодайна мальчика на жизнь Михаила. Я подсказал Михаилу, чтобы он попросил малыша помочь понять, насколько «полезным» было такое поведение в разные периоды его жизни.

На лице Михаила появилась уже знакомая мне усмешка.

«Что происходит?» - поинтересовался я.

«Он показывает мне книгу. Это книга моей жизни!.. Вот переворачиваются страницы... Я вижу мальчика... Он активно проявляет себя в моей жизни!»

«Как он влиял на Вашу жизнь, когда Вы становились старше?»

Мне хотелось, чтобы он увидел, как на основе раннего жизненного опыта внутри сознания сформировалась модель поведения на всю оставшуюся жизнь, как это сказывалось на отношениях с окружающими.

«Мне шесть лет... - он рассмеялся, - учитель не разрешает мне играть с ребятами в мяч. Я чересчур большой и должен выйти из круга. Я злюсь, а он пытается вытащить меня оттуда. Ого! Я уже по-настоящему взбешен!».

«Что ты делаешь?»

«Кусаю учителя за ногу... Да, было такое. Надо же, совсем позабыл!.. Я действительно укусил его за ногу. И не жалею об этом. Так ему и надо!».

«А тот двухлетний малыш все еще там, в Вашем сознании? Можете увидеть его сейчас?»

«Да. Он радуется... смеется. Уверен, это он хотел, чтобы я укусил учителя.»

Инна никак не могла поверить, что всего за несколько минут мы так глубоко проникли в сознание Михаила и выяснили то, что она никогда о нем не знала. Она напряженно ждала, что произойдет в следующий момент...

Мы отследили холодайн малыша-в сознании Михаила в четырех-пяти ситуациях. В четырнадцать лет, разыграв роль авторитетного хулигана, он избежал столкновения с угрозавшей ему бандой. В двадцать избавился от надоедливов друга, показав ему свой взрывчатый нрав. В тридцать из-за своего дурного характера упустил выгодную сделку... И в каждом случае это был все тот же двух-трехлетний мальчуган, который и организовывал весь сценарий действий.

Верной фокусируется на том, что же в действительности хочет холодайн

В конце концов я предложил Михаилу поговорить с малышом о том, чего же он на самом деле хочет.

«Станет ли он говорить с Вами об этом?»

«Да, конечно. Ему очень хочется, чтобы люди по отношению к нему были справедливы и заботливы. Он уверяет, что несправедливость приводит его в бешенство.»

«Да. Он мечтает уметь приобретать друзей, уметь быть любимым».

Могучее тело Михаила обмякло, плечи обвисли. Он как бы провалился в кресло. Инна не могла больше оставаться безучастной. Она подошла к мужу и обняла его.

Вернон начинает трансформацию

Молчание длилось не больше минуты. Я спросил: «Мальш действительно хочет помочь Вам разобраться со справедливостью и любовью?»

«Да, несомненно. Он говорит, что уже это делает!»

«Попросите его немного подождать».

«Он согласен».

«Итак, Михаил, вы уже наверно поняли, что мальчик, с которым вы разговариваете, - всего лишь воспоминание. Я называю его холодаynom. Это целостное живое воспоминание внутри вашего сознания. У малыша нет возможности повзрослеть. Он добивается любви и справедливости, впадая в гнев. Я спрашиваю Вас, Михаил: разве такое поведение помогает обрести дружбу, любовь и справедливости».

«Нет, конечно, нет».

Его взрослое сознание признавало: когда здесь, во взрослом мире, он вел себя, как тот сердящийся малыш, за это приходилось расплачиваться. Михаил уже понял, как это мешало его отношениям с друзьями, как препятствовало истинной близости с женой.

«Не кажется ли Вам, что существует лучший, более зрелый способ для достижения этих целей?»

«Надеюсь, что существует. Поэтому мы и пришли к вам, доктор.»

Вернон объясняет процесс приведения холодайна к зрелости

Я достал карту Модели сознания.

«Смотрите, как работает мозг. Модель демонстрирует шесть естественных стадий развития сознания, через которые по мере созревания проходит разум. Когда есть воспоминание, или холодайн, подобный ЕЗашему, Михаил, малышу, это означает, что какая-то часть сознания не может пройти через шесть естественных стадий. Малыш никак не может повзрослеть... Не назовете ли вы кого-нибудь, кто и сейчас действует, словно маленький ребенок?»

Оба засмеялись и разом ответили: «Да. Это мы.»

Вернон руководит Михаилом в процессе достижения холодайнм зрелости

«Михаил, давайте поможем Вашему холодайну вырасти. Попробуйте вызвать в своем сознании новый образ - на сей раз кого-то, кто знал, как любить и быть справедливым.»

Великан закрыл глаза и задумался. Минуту-другую я наблюдал, как подрагивают его веки. Затем выражение его лица изменилось - стало менее напряженным.

«Да, -отозвался он, - Это мой дедушка. Он был прекрасным человеком!».

Я дал ему время полнее "сжиться" с воспоминанием о дедушке, о том, насколько любящим, справедливым, дружелюбным, светлым он был. Так Михаил получил доступ к образу зрелого холодайна своего деда.

Вернон объединяет новый зрелый холодайн со старым

«Спросите деда, поможет ли он Вам справиться с малышом?»

«Да. Он обещает помочь.»

«Отлично. Теперь, Михаил, мы должны помочь двухлетнему мальчику достигнуть своей цели в Вашем сознании. Он добьется этого только в том случае, если отбросит старые модели поведения и примет некоторые новые. Хотите распрощаться с Вашими вспышками гнева и относиться к людям так, как Ваш дедушка?»

«Да, конечно. Я хотел бы всегда поступать, как дед. Он был замечательным человеком!»

«Согласны ли Вы, что, если малыш вырастет и станет похож на Вашего деда, это позволит Вам вырваться из замкнутого круга и высвободить энергию, которая тратилась на гнев. Эту энергию удастся направить на дела, подобные тем, что совершал Ваш дед».

«Конечно, согласен!»

«Прекрасно. Предположим, что Ваш незрелый холодайн малыша будет поглощен зрелым холодайнм деда. Вместо того, чтобы злиться, вы будете действовать, как Ваш дедушка. Хотите ли вы этого?»

«Да. Но мой малыш нервничает. Он не знает, что это значит.»

«Успокойте его. Все будет в порядке. Эта перемена сулит ему справедливость, любовь и дружбу - то, чего он всегда хотел для Вас. Спросите его, готов ли он сделать следующий шаг, чтобы получить то, чего он всегда хотел для Вас».

«Он готов. Похоже, к этому он и стремился с самого начала.»

«Это то, что мы время от времени обнаруживаем. Вы, Михаил, взрывались время от времени, а это организовывал малыш, как часть ЕЗашего сознания. Но холодайн малыша в действительности хотел справедливости и любви. Пришел момент помочь ему получить желаемое.»

Михаил кивнул в знак согласия. Его сознание было настроено на новую возможность. Никогда он не был так близок к источнику своего гнева и незащищенности в дружбе и любви.

Его глаза были по-прежнему закрыты. Он исследовал мир внутри себя, мир, который только что по-новому раскрылся ему и перестал быть лишь страшной силой в его жизни. Более того, он ощутил, что способен, взяв на себя ответственность, создавать в своем внутреннем мире все, что захочет. Он проник внутрь источника своего гнева.

«Пусть Ваш дедушка посадит мальчика к себе на колени, приласкает его. Пусть тот почувствует любовь, дедушкину и Вашу».

«Объясните холодайну малыша, что следующий для него шаг - стать единым с холодайном дедушки. Вся его энергия должна быть использована для того, чтобы Вы могли поступать так же зрело, как дедушка. Позвольте этим двум холодайнам слиться в Вашем воображении.»

«Это произошло! - взволнованно произнес Михаил. - Я чувствую себя так легко, так хорошо!»

Верном интегрирует холодайн по шести уровням

«Хорошо. Впереди - еще несколько шагов... Вспомните Модель разума. Когда Вы поместили холодайн мальчика в свое сознание, то были на первом уровне - физическом. Как только малыш обрел индивидуальность и заговорил с Вами, Вы продвинулись на вторую ступень - на личностный уровень. Обнаружив истинное намерение незрелого холодайна, найдя зрелый холодайн в образе дедушки, дав этим холодайнам слиться, Вы перенеслись на третий уровень - межличностной. Теперь, попросите деда обучать Вас всему, что

необходимо знать о любви, дружбе и справедливости. Согласен ли он это сделать? Хочет ли он сесть за круглый стол наставников в Вашем месте покоя? Поможет ли он Вам справиться с ситуациями, когда у Вас вновь случаются вспышки гнева?»

«Да. Он согласен».

«Это - четвертая ступень - уровень социальных систем. Теперь выбор заключается в том, чтобы «действовать» коллективно».

«Расспросите дедушку о своем характере. По каким принципам Вы должны действовать в своей жизни? Это пятый уровень - принципиальный.»

Он закрыл глаза, наклонил голову и задумался.

«Он говорит о моем пути постижения любви. Каждый припадок злости свидетельствовал, что мне недостает настоящей любви. Это был способ помочь мне познать ее.»

Из-под опущенных век Михаила потекли слезы. Инна тоже заплакала.

Затем мы исследовали, как вспыльчивость отразилась на отношениях супругов. Михаилу потребовалось немного времени, чтобы понять: каждый взрыв гнева был не чем иным, как незрелой попыткой добиться более глубокого взаимодействия с Инной.

Это - шестой этап - универсальный уровень, где Ваш зрелый выбор таков: распространять свою любовь на других, на всю Вселенную.

Вернон исследует природу проблемы шире

Разговор, естественно, зашел о роли Инны в этом «танце гнева».

«Вы хотите сказать, что и я причастна к его вспыльчивости?! - воскликнула она, весьма встревоженная самой этой идеей. - Не понимаю, какое отношение я могла иметь к...»

Не договорив, она поджала губы с достоинством королевы, готовой постоять за свою честь.

«Инна, - начал я как можно мягче, - можете ли Вы всего лишь предположить, что тоже стали жертвой по собственному выбору?»

Вопрос повис в воздухе.

Эта маленькая, но сильная женщина отвернулась и принялась разглядывать что-то за окном.

Верной объясняет «нисходящий поток» межличностного уровня

«Приходила ли вам в голову такая мысль, - продолжал я, - что для проявления гнева нужен не только нападающий, но также жертва и избавитель? Михаил злился на Вас так, что пришлось обратиться за помощью. Попробуйте, Инна, посмотреть на ту часть себя, которая чувствует себя жертвой».

«Нет, я не виновата в том, что он вспылчив... Я ничего не могла поделать,» - сказала она сухо. Ее сознание отключилось, как свет при повороте выключателя.

Я снова обратился к Михаилу.

Верон останавливается на «недостатке любви»

«Что Вы сейчас чувствуете?»

«Не знаю... Я как-будто отключился.»

«Прислушайтесь к себе внимательнее. Что говорит Ваше тело?»

«Я чувствую себя расстроенным... Не стоит перекладывать часть ответственности на жену. Она не виновата ни в моей чрезмерной горячности, ни в том, что я оскорбляю ее. Виноват я сам, только я! Я понимаю это и хочу измениться.»

«Михаил, защищая Инну, Вы не решите своей реальной проблемы. Эта защита - всего лишь другая сторона ее оскорбления. А что если Вам попросить совета у зрелого холодайна дедушки? Интересно, что он предложит?»

«Да, конечно...»

Михаил работает со зрелым холодайном

Он закрыл глаза и вскоре заговорил:

«Как полагает дедушка, Инна хочет всего лишь убедить-ся, что я не стану впредь плохо обращаться с ней. Она боится, что, если возьмет ответственность за мой гнев на себя, я не изменюсь.»

«Спросите, что же Вам делать?»

«Дед считает, что я должен всего лишь любить и понимать ее. Никакой помощи ей не нужно. Ей требуется только немного времени, чтобы удостовериться, что я действительно изменился.»

Всякий раз, переходя к новой стратегии поведения, Михаил, по моей просьбе, советовался с дедушкой. Старик стал его наставником до окончания этого терапевтического сеанса.

Поначалу Инна не желала признавать свою причастность к проблеме. Я не настаивал на этом, просто попросил ее представить себе такой уголок, где она могла бы чувствовать себя комфортно и спокойно, и предложил ей отправиться в это место покоя. Необходимо было успокоить ее, дабы рациональное сознание переключилось на интуитивное. Наконец ей удалось оказаться в месте покоя, и она расслабилась.

Вот и все, чего удалось достигнуть во время нашей первой встречи.

Верон дает задание

В конце нашей встречи я взял Инну за руку. Она смотрела на меня ясными голубыми глазами, с доверием и пониманием.

«Инна, могу ли я попросить Вас сделать кое-что перед нашей следующей встречей?» - Она утвердительно кивнула. - "Пожалуйста, возьмите эту карту шести уровней развития и изучите ее вместе с Михаилом. Внимательно ознакомьтесь с каждым уровнем. Вместе веселее искать холодины, которые, возможно, влияли на вас на каждом из этих уровней. В следующий раз мы посмотрим на все это как бы с другой стороны. И еще одно: большая часть холодаинов, управляющих нами, принадлежит нашему фамильному древу...»

Я объяснил, как рассматривать семейное древо, родителей, дедушек и бабушек, прочих родных, кто был модельями для холодаинов.

«Прошу Вас обоих заполнить генограмму (карту семейного древа) как можно подробнее. Мы обсудим ее в следующий раз. Договорились?»

Она легко обняла меня.

«Как скажете, доктор.»

Михаил пожал мне руку со словами: «Большое спасибо! Все было замечательно! Я никогда не чувствовал себя лучше, чем сейчас. Увидимся на следующей неделе».

Верной анализирует результаты

Они уехали, а я мысленно, словно кинолентку, просмотрел весь наш сеанс.

За первые несколько минут отслеживания мои посетители узнали, что сознание Михаила само дирижировало припадками гнева, чтобы привести его к пониманию справедли-

вости, дружбы и любви. Часть его сознания (двухлетний мальчик) хотела этого, но не знала никакого способа добиться желаемого, кроме приступов гнева. Эта часть сознания ожидала некоторого нового развития событий, дабы избавиться от травмы, полученной им в детстве.

Инна была частью этой проблемы. Как жертва она контролировала все, строила рациональную защиту, по-своему понимая, как все должно быть, чего она хочет от жизни и от Михаила. Чаще потребность в контроле возникала у нее из-за страха потерять любовь. Однако Инна так и не нашла способа воздействия на вспышки гнева её мужа, она только подливала масло в огонь уже тлеющих холодаинов.

Инна и Михаил установили резонирующее энергетическое поле внутри своих отношений: ее рациональный контроль выступал против его иррационального гнева. Для обоих брак стал полем битвы. И все это было неосознанной попыткой открыть, что же такое любовь.

Результаты следующих сеансов

Инна некоторое время отказывалась отбросить свой рациональный контроль. Ей требовался определенный срок, чтобы понять, каким образом изменения в поведении Михаила повлияют на их отношения, сможет ли она справляться с новым зрелым холодаином Михаила. Ей надо было убедиться, что изменения в поведении мужа стойки.

В следующий же раз она признала: Михаил больше не раздражается, несмотря на все ее провокации. Он неизменно выбирает стратегию зрелого холодайна дедушки. На очередной встрече Инна уже была готова к отслеживанию.

Мы исследовали жестокость вспышек гнева у Михаила, их воздействие на Инну. Стало очевидно: когда Михаил эмоционально и физически оскорблял жену, страх заставлял ее замыкаться, лишал ее спонтанности в сексе и, по ее определению, «медленно убивал их отношения».

Справившись со вспыльчивостью Михаила, мы занялись Инниным страхом и прекратили функционирование этих моделей поведения. Инна уже знала, что это были защитные реакции. Самым волнующими событиями для нас становились происходящие в Инне изменения. Она научилась отслеживать эмоциональное напряжение мужа, вместо того, чтобы защищаться, контролировать или опекать его и, следовательно, эмоционально замыкаться. В их отношениях открылось новое измерение.

НЕ НУЖНО БЫТЬ ПСИХОЛОГОМ С УЧЕНОЙ СТЕПЕНЬЮ, ЧТОБЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕХНИКУ ОТСЛЕЖИВАНИЯ (ТРЕКИНГА)

Доктор Верной Вульф и его коллеги уже свыше двадцати лет работают над техникой отслеживания, разделив ее на этапы, делающие процесс легко понятным и доступным каждому.

Этапы трекинга просты и следуют естественному порядку развития. Вы начинаете с Поля Любви, а затем движетесь по шагам процесса отслеживания.

Приглашаем изучить каждый из этих шагов, чтобы вы сумели применять их для улучшения своей жизни и жизни тех, кого любите.

VI

УЧИТЕСЬ ОТСЛЕЖИВАТЬ

Идея подобна призраку, и, в соответствии с общим представлением о призраках, прежде чем понять эту идею, необходимо поверить в ее существование.

Чарльз Диккенс

Великая истина - это такая истина, противоположность которой также является истиной.

Томас Манн

Каждое несчастье, каждая неудача и каждая боль несет с собой семя равного или большего выигрыша.

В. Клемент Стоун

ОТСЛЕЖИВАЙТЕ ХОЛОДАЙНЫ ДО ИХ ВЫСШЕГО ПОТЕНЦИАЛА

Отслеживая холодайн гнева у Михаила, доктор Вульф шел по ступеням процесса отслеживания.

Сначала Верной установил Поле любви, затем очертил это поле, выбирая, где сфокусироваться.

Он особенно часто использовал слова, касающиеся чувств, слова правого полушария мозга, благодаря которым Михаилу стало легче сфокусироваться на эмоциональной и воспринимающей части сознания, вместо того, чтобы анализировать.

Верной предложил Михаилу сфокусироваться на своих чувствах, и ощущениях, сконцентрировать внимание на первом уровне - "физическом" сознании. Для этого уровня характерны ощущения, которые локализуются в теле. Они могут быть описаны с помощью физических характеристик, таких, например, как форма, цвет, звук, вкус, тактильные ощущения и т.п.

Когда Михаил локализовал холодайн, вызывающий проблему (в данном случае это был двухлетний мальчик), Верной предложил оживить этот образ в сознании. Михаил смог получить доступ к физическим свойствам холодайна, позволяющим ему проявить свое «Я».

Затем Верной сосредоточился на раскрытии положительного намерения холодайна.

Он также исследовал его влияние на жизнь Михаила. Просил Михаила вести диалог с холодайном так, чтобы тот смог раскрыть свою сущность. Это происходит в индивидуальном сознании.

Потом, руководствуясь тем, что за фасадом приступов гнева кроется некоторое положительное намерение, Верной сфокусировал все свое внимание на том, чего действительно хочет этот холодайн. Тот рассказал Михаилу, что он делает, чего желает, что почувствует, когда наконец достигнет своей главной цели.

Таким образом Михаил открыл зрелое положительное намерение холодайна. Холодайн хотел, чтобы люди были к нему справедливы и заботливы, мечтал дружить и быть любимым. Выявив это глубокое положительное намерение, Верной вызвал интуитивного наставника (в данном случае наилучшее «Я» Михаила), чтобы помочь воссоздать это намерение в новом холодайне .

Интуитивным наставником может служить Высший потенциал отслеживаемого или другие наставники, знающие, как трансформировать незрелый холодайн в то, что он действительно хочет.

Есть по крайней мере пять способов трансформации незрелого холодайна :

1. Создать новый зрелый холодайн и дать старому холодайну полностью раствориться в нем.
2. Слить холодаины, новый и старый, в творческом синтезе, получив третий, гармонично сочетающий в себе качества обоих.
3. Позволить старому и новому холодайнам без слияния образовать новое зрелое содружество .
4. Пригласить наставника провести процесс и преобразить незрелый холодайн в зрелый.
5. Распространить любовь на незрелый холодайн и попросить его измениться в то, чем он действительно хочет быть.

На роль нового холодайна Михаил выбирает образ своего деда - олицетворение положительного намерения в его полной потенциальной форме. Верной помогает Михаилу

слить старый и новый холодаины так, чтобы старый полностью растворился в зрелой своей версии.

Наконец Верной помогает Михаилу провести новый зрелый холодаин по шести уровням развития - чтобы он смог согласовывать свою деятельность с другими на каждом уровне сознания. Эта взаимосвязь закрепляет опыт, делая преобразование всесторонним, придавая уверенность, что холодаин полностью включится в жизнь Михаила.

В результате старый холодаин стал мощным положительным холодаином, существующим на всех уровнях сознания. Он ведет Михаила к новым уровням сознательности и новым достижениям.

Заметим также, что Верной фокусировал свое внимание на действиях старого холодаина, на влиянии, которое он оказывал на других людей. Верной обнаружил, что недостаток любви был основной проблемой в отношениях Михаила с окружающими, и помогал использовать новый холодаин для достижения гармонии в его отношениях с женой.

Итак, внутри холодаина раздражительности, в сердцеvine этого несчастья Верной нашел семя равного или большего выигрыша - его положительное намерение. Как только это положительное намерение проявилось, проблема преобразовалась в новую мощную силу в жизни Михаила.

СЕАНС ОТСЛЕЖИВАНИЯ

Сеанс отслеживания - это процедура выбора одного или более холодаинов для трекинга в том порядке, который предлагает Высший потенциал отслеживаемого в данное время.

Сеанс может быть очень коротким (не более пяти минут) или продолжаться свыше пяти часов. Бывало, на исследование различных аспектов центральной проблемы, на осознанную и неосознанную их интеграцию требовалось и несколько дней.

КОГО МОЖНО ОТСЛЕЖИВАТЬ?

Себя. Кого угодно. Обычно тот, кого отслеживают, присутствует. Но это не обязательно. Можно пригласить образ отсутствующего человека в свое Место Покоя и вести с ним беседы внутри своего сознания. Вы отслеживаете холодаины этого человека так, будто он перед вами. Позже мы обсудим это подробнее.

Если смотреть широко, отслежено может быть любое живое существо и даже такие явно неживые объекты, как ка-

мень или дождь. Отслеживаемое имеет отношение к отслеживающему и способно стать доступным его сознанию.

ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ОТСЛЕЖИВАНИЯ - ШЕСТЬ СТУПЕНЕЙ

Ключами для работы со следующими шестью этапами отслеживания являются точки выбора (смотрите схему шести уровней сознания в конце книги) плюс интуитивные указания, получаемые вами от Высшего потенциала отслеживаемого человека.

1. ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К ХОЛОДАЙНУ НА ФИЗИЧЕСКОМ УРОВНЕ.
2. НА ЛИЧНОСТНОМ УРОВНЕ: РАСКРЫТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ ХОЛОДАЙНА И ДАТЬ ЕМУ ТО, ЧТО ОН ХОЧЕТ.
3. СДЕЛАТЬ ВЫБОР: ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.
4. СДЕЛАТЬ ВЫБОР: ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВСЕХ СВОИХ СИСТЕМАХ.
5. СДЕЛАТЬ ВЫБОР: СЛЕДОВАТЬ ТРАНСЦЕНДЕНТНЫМ ПРИНЦИПАМ.
6. СДЕЛАТЬ ВЫБОР: РАСШИРЯТЬ СВОЕ СОЗНАНИЕ.

Вы проводите холодайн через каждый уровень сознания, направляя его так, чтобы он делал правильный выбор на каждой ступени.

ПРИМЕР ОТСЛЕЖИВАНИЯ

Ниже приведена краткая запись одного из сеансов отслеживания на семинаре первой фазы.

ОТСЛЕЖИВАЕМЫЙ: Александр

ПРОБЛЕМА: хочет бросить курить.

ЧУВСТВА: расстроен, разочарован, хочет курить.

ЭТАПЫ:

1. ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К ХОЛОДАЙНУ НА ФИЗИЧЕСКОМ УРОВНЕ (ОЩУЩЕНИЯ В ТЕЛЕ): ощущения в груди и в области желудка.
ХОЛОДАЙН: темная туча.
2. НА ЛИЧНОСТНОМ УРОВНЕ: РАСКРЫТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ ХОЛОДАЙНА ДАТЬ ЕМУ ТО, ЧТО ОН ХОЧЕТ.

ЧТО ХОЛОДАЙН ДЕЛАЕТ: забирает здоровье, сокращает жизнь.

ЧТО ХОЛОДАЙН ПОЛУЧАЕТ: здоровье, жизнь, силу.

ЧЕГО ХОЛОДАЙН ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕТ: покоя, счастья, удовлетворения.

НАСТАВНИК: Высший потенциал Александра.

ЗРЕЛЫЙ ОБРАЗ: голубое небо с облаками.

СЛИЯНИЕ: зрелый образ сливается с незрелым (голубое небо с темной тучей) и превращается в круглый голубой шар, который затем расширяется и становится всем миром. Этот новый зрелый холодайн позволяет полностью растворить старое желание Александра курить. Новый холодайн делает выбор "жить", и затем Александр находит ему место в своем теле. Он просит новый холодайн раскрывать свой полный потенциал в его жизни.

3. СДЕЛАТЬ ВЫБОР: ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

Александр делает выбор развивать реальную связь с новым холодайном и поддерживать открытое общение с ним.

4. СДЕЛАТЬ ВЫБОР: ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВСЕХ СВОИХ СИСТЕМАХ.

Александр делает выбор использовать это новое состояние в своих делах и ежедневной деятельности.

5. СДЕЛАТЬ ВЫБОР: СЛЕДОВАТЬ ТРАНСЦЕНДЕНТНЫМ ПРИНЦИПАМ.

Александр выбирает следовать принципам здоровья, которым новый холодайн научит его.

6. СДЕЛАТЬ ВЫБОР: РАСШИРЯТЬ СВОЕ СОЗНАНИЕ.

Александр приглашает новый холодайн (огромную голубую Землю) в свое Место Покоя и делает выбор "расширять" свое зрелое состояние на всю Вселенную, устанавливает новое состояние силы и самосознания. Ему больше не хочется курить.

ПОСМОТРИМ НА ОТСЛЕЖИВАНИЕ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ: ИССЛЕДОВАНИЕ/ТРАНСФОРМАЦИЯ/ИНТЕГРАЦИЯ

Отслеживая, вы открываете себя, последовательно выполняя три основные роли. Сначала исследуете холодайн, вызывающий проблему, затем трансформируете его, потом интегрируете зрелый холодайн в жизнь отслеживаемого человека.

Каждая из этих ролей имеет свои уникальные черты.

«Исследователь» должен уметь мыслить, как Шерлок Холмс. Он отыскивает улики и раскрывает секреты. Он как бы говорит себе: «Я знаю, что есть холодайн, вызывающий проблему. Я могу отследить его. Где же он?»

У трансформирующего холодайн - другой подход. Найдя холодайн, он мобилизует всю остроту и тонкость своих чувств, говоря себе: «Я люблю этот холодайн. Знаю, у него есть положительное намерение, он хочет преобразиться». В этой роли вы работаете с холодайном до тех пор, пока он не трансформируется до своего высшего положительного состояния.

Затем вы берете преображенный холодайн и интегрируете его через все шесть уровней сознания. Вы фокусируете свое внимание на вопросе: «Каким образом новый холодайн станет помогать мне теперь на каждом уровне жизни?» Задача может считаться решенной только после того, как человек почувствует изменения в себе и будет готов смотреть на жизнь по-новому.

СЕМАНТИКА ОТСЛЕЖИВАНИЯ - ВЫБОР СЛОВ

Удача в отслеживании во многом зависит от верного выбора слов, от стиля речи. Будьте предельно осторожны и не используйте аналитические слова «левого полушария». Употребляйте "лексику" «правого полушария», касающуюся восприятия и интуиции.

ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА: ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА:

О чём вы думаете...	Как вы это чувствуете...
Почему вы чувствуете, что...	Где вы чувствуете это...
Опишите это...	Какой цвет, какая форма...
Как происходит, что...	Что происходит...
Какова причина того, что...	Что он получает...
Почему это происходит...	Что он хочет...
Не можете ли вы сделать это...	Что вы действительно хотите...
Что вызывает это...	Что ещё здесь есть...
Логично ли...	Я понимаю, что...
Хорошо ли...	О, это интересно...

Не стоит слишком волноваться, что вы говорите неверно. Бывает, одни и те же слова обретают иное значение, скажем, стоит вам установить Поле любви. Подчас к хорошему результату могут привести и «неправильные» слова.

КЛЮЧ К ОВЛАДЕНИЮ ИСКУССТВИЕМ ОТСЛЕЖИВАНИЯ - ПОИСК ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО НАМЕРЕНИЯ

Чтобы хорошо отслеживать, нужно определить, чего хочет вызывающий беспокойство холодайн. Обычно его желание не лежит на поверхности. С первого же взгляда понятно, что холодайн вызывает проблемы, однако, стоит заглянуть поглубже, выяснится: он имеет некую положительную цель. Это и есть то, чего холодайн действительно хочет. Только вот беда - чтобы заполучить желаемое, он использует незрелую или вредную тактику. Она и беспокоит вас.

Юрий отслеживает свою подругу Ольгу, страдающую головной болью на работе.

Он просит ее локализовать холодайн, вызывающий проблему.

"Спроси его, что он делает?" - предлагает Юрий.

Ольга за считанные секунды сфокусировала внимание на холодайне головной боли и сказала:

«Он говорит, что наказывает меня.»

«Наказывает? Понятно. И что же он получает при этом? Спроси его.»

Спустя минуту Ольга произносит:

«Он говорит, что получает мое внимание.»

«Хорошо. Теперь спроси его: «Если ты получишь все мое внимание, что ты тогда будешь делать?»»

После небольшой паузы Ольга говорит:

«О, он взялся бы управлять мной, чтобы я не делала на работе столько ошибок.»

«Итак, он хочет, что бы ты не ошибалась. Спроси-ка, что он почувствует, коли ты перестанешь совершать ошибки?»

«Мне кажется, если я последую его советам, он почувствует, что я люблю и принимаю его.»

«Ясно, в действительности он желает, чтобы ты приняла и одобрила его.»

«Да. И уже долгое время он пытается получить это от меня. А я и не догадывалась!.. Я-то была уверена: у него одна цель - причинить мне боль и наказать.»

Заметим, Юрий не попался на удочку предлагаемой холодайном игры в наказание. Он не фокусировал внимание на том, чего холодайн хочет от Ольги. Ключом здесь является глубоко запрятанное положительное намерение холодайна

получить любовь и расположение Ольги, если она примет его предложение.

После того, как Юрий помог ей открыть это положительное намерение, они вызвали наставника, чтобы создать новый холодаин «любви и принятия» именно в том виде, в каком хотел старый холодаин. Затем два холодаина добровольно объединились - старый полностью растворился в новом.

Происшедшие изменения казались чудом. Как только новый холодаин интегрировался, Ольга перестала мучиться головной болью и делать ошибки, за которые ее «наказывал» старый холодаин. Установилась атмосфера любви и доброжелательства. Этого и хотел на самом деле старый холодаин.

Итак, положительное намерение холодаина поначалу может быть скрыто. Иногда незрелый холодаин кажется очень враждебным и деструктивным, однако в конце всегда выясняется, что его глубокое намерение всегда положительно.

Галина отслеживала Марину, у которой были мысли покончить жизнь самоубийством.

Марина назвала свой холодаин «суицидальными тенденциями». Он проявлял себя таким саморазрушительным способом. Многие годы ее преследовало чувство злости, связываемое ею с отношением к собственной матери.

Галина помогла подруге локализовать холодаин, и он начал общаться с ней.

«Спроси, чего он хочет?» - подсказала Галина.

«Он хочет меня убить!»

«Только этого? Может быть, он хочет чего-нибудь еще?»

«Что, разве этого мало?» - удивилась Марина.

«Наверняка у твоего холодаина есть и более глубокое намерение». Спроси: если он убьет тебя, то что тогда получит?»

«Он говорит, что получит удовлетворение!»

«Отлично, - продолжала Галина. - Чего еще, кроме удовлетворения, он хочет?»

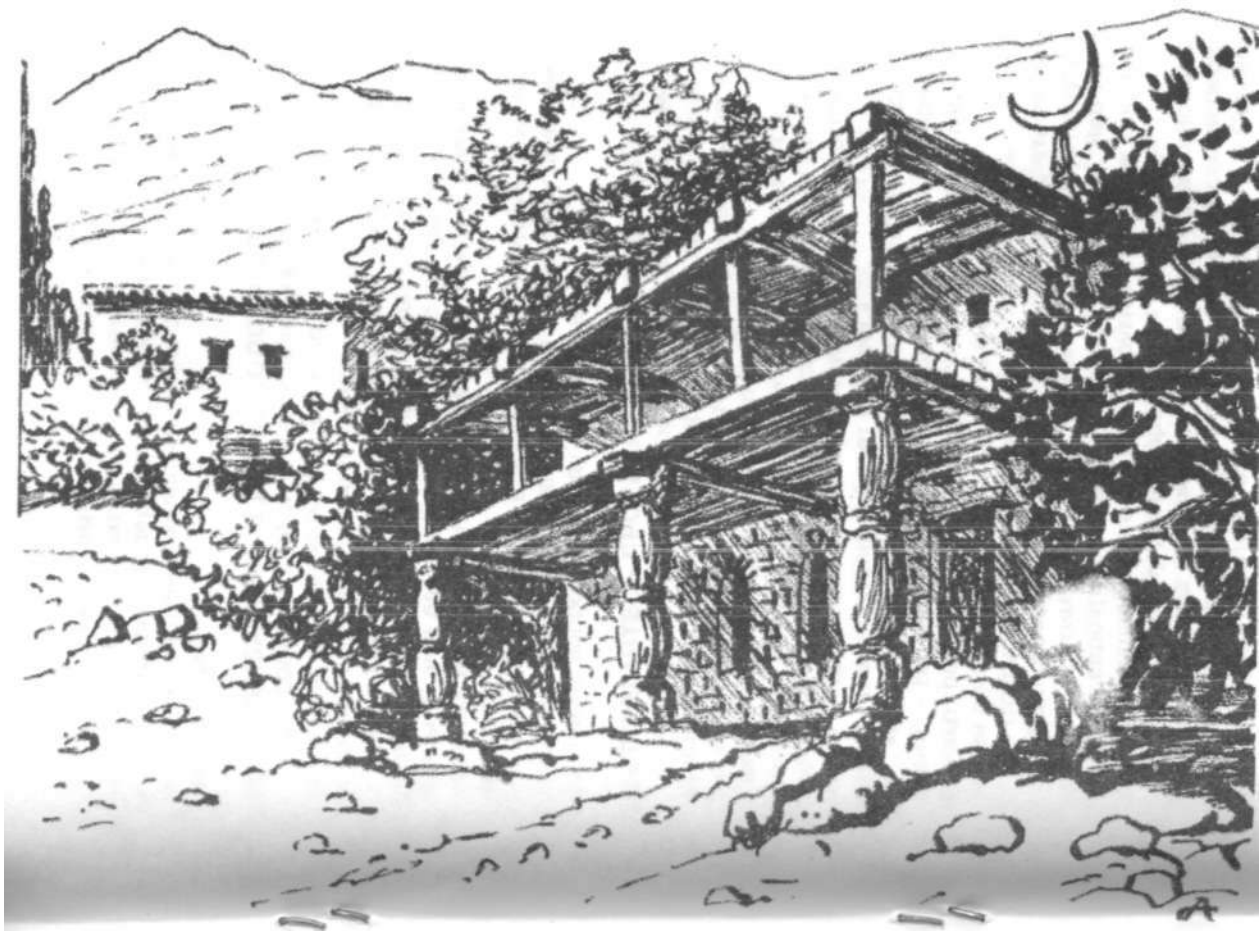
«Он хочет покоя!» - произнесла Марина с недоверием.

«Выходит, в действительности он хочет удовлетворения и покоя?»

«Да, но после того, как убьет меня!»

«А как он отнесся бы к тому, чтобы получить то, чего хочет, не убивая тебя, - как-нибудь по-другому?»

На сей раз Марина молчала довольно долго.



«Он не прочь попытаться сделать это как-нибудь по-другому, лишь бы получить то, чего хочет».

«Прекрасно! Теперь пригласи наставника, который может ему получить желаемое и трансформироваться в зрелый холодайн».

НЕ ВТЯГИВАЙТЕСЬ В ДРАМУ ХОЛОДАЙНОВ

Способность спокойно и с любовью работать с отслеживаемым и не втягиваться в драму их ситуации - еще одно условие успешного отслеживания.

Холодаины горазды мастерски разыгрывать спектакли: драмы и комедии, трагедии и фарсы, даже нравоучительные пьесы. Сцена для них - вы сами. Они разыгрывают свои постановки не с одним поколением и счастливы втянуть в игру каждого.

Не позволяйте им втягивать вас в действие этих пьес. Лишь фазируйте пространство, видя всю картину целиком, и задавайте вопросы по ходу отслеживания.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПРОЕКЦИЙ И РЕКОМЕНДАЦИЙ

Как уже говорилось, проекции - это ваши собственные чувства и холодаины, спроецированные на другого человека. Вы проецируете на него то, что уже находится внутри вас. Такое случается достаточно часто.

Ольга обратилась к Юрию: «Я чувствую, что с Сергеем что-то не в порядке. У меня неодолимое желание отследить его, а он не желает. Я уверена, стоит мне провести отслеживание - и его проблема будет решена.»

«Может быть, с Сергеем что-то и не так», - согласился Юрий. - На самом деле почти с каждым не все в порядке! Однако, перед тем, как попытаться отследить весь мир, не лучше ли тебе сначала посмотреть внутрь себя?»

«Что ты имеешь в виду?»

«Единственный способ, позволяющий узнать, что не так с кем-то другим, - поработать с тем, что резонирует внутри тебя. Ты, вероятно, озабочена сходной проблемой. Чем острее ты ощущаешь, что с кем-то другим что-то не так, тем серьезнее твоя внутренняя проблема.»

Ольга начала отслеживать в себе свое беспокойство о Сергее. Найдя корни сходной проблемы внутри самой себя, она забыла, что хотела отследить эту проблему в Сергее.

Затем, к ее удивлению, примерно три недели спустя ей позвонил Сергей.

«Ольга, помнишь ты спрашивала, как я отнесусь к твоему предложению отследить одну из моих проблем? Тогда я отказался, а теперь изменил свое мнение. Я не против...»

Когда меняется морфогенетическое поле внутри вас, его влияние распространяется вовне и начинает помогать другим людям, охваченным действием этого поля. Почти всегда они либо меняются сами, либо приходят к вам по своему собственному желанию, прося помощи.

Однажды утром Наде позвонила ее мама:

«Дорогая, с тобой все в порядке?»

«Да, я чувствую себя прекрасно!»

«Ты уверена, что все хорошо?»

«Да, уверена».

«А я вот нет. Прошлой ночью мне приснился страшный сон. Будто ты попала в землетрясение!»

«Что ты говоришь?!» - ужаснулась Надя.

«Это был кошмар! - продолжила мама. - Твой дом рухнул. Все - под раскаленной лавой... Тебе нужно немедленно уехать из города!».

Да, не исключено, что в Надиной жизни произойдет какое-нибудь роковое событие, вроде землетрясения. Однако у нее есть право самой узнать об этом. Мать просто проецирует собственные тревоги на жизнь дочери. Прежде чем уезжать из города, Наде лучше посоветоваться со своим Высшим потенциалом. Ей стоит, вероятно, попробовать отследить маму и понять, в чем заключена реальная проблема.

Однажды после обеда Галине позвонила ее близкая подруга Ирина:

«Галя, знаешь, наверняка случится что-то страшное! Леонид видел в моей ауре черные дыры. Он решил, что меня нужно немедленно отследить. Не сможешь ли мне в этом?»

«Конечно, сделаю все, что могу. Но прежде я хотела бы знать, как Леонид это видит. Тебе, вероятно, стоит его расспросить. Первым делом узнай: не хотел бы он, чтобы сначала отследили его самого?»

Надо понимать: если человек предсказывает несчастье другим, скорее всего, он проецирует на них какие-то свои проблемы.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ - НЕ МАНИПУЛЯЦИЯ

Нельзя побуждать отслеживаемого делать или говорить нечто такое, чего он не хочет. В трекинге нет места для манипуляций, превосходства или контроля.

Если вы попытаетесь поправить кого-то без его на то согласия, это - манипуляция. Заставлять людей понять их ошибки и просчеты, настаивать на помощи им - тоже, вероятно, манипуляция. Ответ, найденный вами прежде, чем он родится у отслеживаемого, и навязываемый ему, - манипуляция.

Любые объяснения, которое вы даете отслеживаемому, любая философия или интерпретация того, что происходит во время процесса, могут быть манипулятивными.

Интерпретация - не ваша задача, это - прерогатива отслеживаемого. Отслеживание его, а не ваше. Позвольте ему самому интерпретировать все своим собственным способом. Вы только задаёте вопросы, а пусть думает и отвечает он сам.

Итак, попытавшись манипулировать, навязывать отслеживаемому свои интерпретации, вы рискуете включиться в игру холодайнов. А тогда, что бы вы ни делали, реальной помощи не будет.

СНАЧАЛА ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

Как бы вам ни хотелось отследить кого-нибудь, всегда начинайте с себя. Есть ли проблемы, которые вы отрицаете? Отследите сначала их.

Затем, приступив к работе с чужими проблемами, помните: ваша задача - задавать вопросы. Отслеживаемые обладают достаточной силой, чтобы получить доступ к своим проблемам. Если они отказываются, то, что бы вы ни говорили, все это, вероятно, не будет иметь значения. Итак, задавайте вопросы, и пусть к ответам, которые могут значить для них очень много, они приходят сами.

Во время сеанса отслеживания умение задавать вопросы исключительно важно. Никогда не говорите человеку, что вы чувствуете или как понимаете то, что он говорит. Всегда только спрашивайте:

«Что вы чувствуете при этом?»

«Что еще вы видите?»

«Есть ли еще что-нибудь кроме этого?»

Задавая такие вопросы, вы обычно обнаруживаете: то, чего вы ожидали, - всего лишь частью всей картины. Как правило, вы воспринимаете только свою часть проблемы.

Направляйте отслеживаемого с помощью вопросов, чтобы он получил доступ к своим холодаинам сам. Затем проводите его через процесс созревания холодаинов, направляемый его Высшим потенциалом. Так вы сумеете действительно контролировать процесс, и трансформация произойдет реально.

ДЕЛАЙТЕ ЗАМЕТКИ ПО ХОДУ ОТСЛЕЖИВАНИЯ

Письменные заметки позволяют лучше сфокусироваться на процессе. Делая их, вы яснее увидите шаблоны, не забудете о важных деталях и мелочах. Иногда прекрасно помогают рисованные наброски того, о чем рассказывает отслеживаемый.

Заметки чрезвычайно полезны при фиксации того, чего в действительности хочет незрелый холодайн, что затем становится характерными чертами нового зрелого холодаина. Записи позволяют вернуться назад, выбрать принципиальные вопросы, не забыть побочные ветви и холодаины, оставленные в паузах.

Пока вы учитесь отслеживать, заметки станут для вас надежным подспорьем. Важны они и для опытных трекеров, помогая понять модели поведения холодаинов, изменения, происходящие с ними во времени.

Эффективно "возвращать" отслеживаемому записанные вами слова о его восприятии холодаина:

«О, он зеленый и желтый. А что еще вы видите?»

«Да, он мечтает о защите, о безопасности. О чем еще?»

«Отлично, он превращается в белый свет. Что ещё вы видите?»

Ведя записи, вы вскоре заметите, что большинство людей говорит достаточно медленно. Это позволяет фиксировать все почти дословно. За особенно многословными придется записывать лишь главное.

Старайтесь в общих чертах описывать основные ступени процесса, выделяя подзаголовки. Приведем наиболее часто используемые подзаголовки:

1. Проблема
2. Ощущения
3. Тело

4. Холодайн
5. Делает
6. Получает
7. Действительно хочет
8. Наставник
9. Новый холодайн
10. Слияние/синтез
11. Выбор "жить"
12. Раскрываться
13. Взять ответственность
14. Действовать
15. Становиться
16. Расширяться
17. Послания
18. Назначения

ТЕТРАДЬ ДЛЯ ОТСЛЕЖИВАНИЯ

Обзаведитесь такой специальной тетрадью, куда станете записывать все этапы процесса, и держите ее под рукой. С ее помощью вы скоро подметите основные тенденции и модели собственного поведения. В тетрадку стоит заносить послания и советы зрелых холодаинов.

БАЗИСНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ В СРАВНЕНИИ С КОМПЛЕКСНЫМ

Базисный трекинг следует без перерывов по шести ступеням отслеживания с одним холодаином. Большая часть проводимых отслеживаний - базисные.

Комплексное - означает базисное отслеживание, примененное к сложным ситуациям, которые иногда возникают во время сеансов:

1. В начале отслеживания или после паузы в процессе может возникнуть группа связанных между собой холодаинов. Эти группы называют «кластерами».
2. Два или более полярных холодайна должны быть отслежены перед тем, как будет создан новый полный зрелый холодайн.
3. Высший потенциал желает взять именно этот холодайн в путешествие сознания, или провести релив, или отследить холодайн детально в этой либо прошлой жизни.

Освоив базисный процесс, вы обнаружите, что без особых трудностей можете отслеживать сложные ситуации.

СЕАНСЫ БАЗИСНОГО ОТСЛЕЖИВАНИЯ

Существенны только три навыка, необходимые для того, чтобы начать отслеживание:

1. Установить Поле любви;
2. Следовать проведенному ниже руководству по отслеживанию;
3. При необходимости сделать выбор спрашивайте совета у Высшего потенциала отслеживаемого.

Без этих трех навыков не обойтись, так что начните совершенствоваться в них

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РУКОВОДСТВО ПО ОТСЛЕЖИВАНИЮ

Оно дает вам продуманные и детально разработанные приемы проведения успешного трекинга, выстраивания важных лингвистических моделей, позволяющих обходить большинство препятствий.

Опытные трекеры постоянно используют руководство, чтобы не терять время на составление очередного вопроса. Это позволяет им четче фокусировать все свое внимание на интуитивных аспектах процесса отслеживания.

Однако не надо слепо следовать советам, ожидая автоматического успеха. Двух одинаковых сеансов трекинга не бывает. Не относитесь к руководству как к универсальному рецепту на все случаи жизни. Делайте ставку на свое мастерство, интуицию, озарения.

Держите в уме модель сознания и основные принципы отслеживания. Задавая вопросы, в первую очередь используйте свою интуицию и всегда следуйте советам Высшего потенциала отслеживаемого.

ВСЕГДА ПРОСИТЕ ВЫСШИЙ ПОТЕНЦИАЛ ОТСЛЕЖИВАЕМОГО ДЕЛАТЬ ВЫБОР

На первых этапах начинающие обращаются к инструктору со всевозможными вопросами:

«Нужно отследить три холодайна, с какого начать?»

«Этот холодайн не желает со мной разговаривать. Что сделать - вызвать нового наставника или попросить отслеживаемого увеличить любовь к холодайну?»

«Холодайн ухудшает самочувствие отслеживаемого. Остановить процесс или отследить холодайн, заставляющий человека чувствовать себя плохо?»

Каждый из этих вопросов имеет ответ. Но его надо искать внутри отслеживаемого, а не у инструктора или у себя. Всегда просите Высший потенциал отслеживаемого сделать выбор. Только он в действительности знает ответ и готов прийти на помощь.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ КНОПКУ "ПАУЗА"

Подобно тому, как вы приостанавливаете просмотр видеофильма, можно использовать в сознании кнопку "пауза", отслеживая проблему во время сеанса трекинга.

Однако следует быть осторожными. Отслеживаемый на видеоманитофон. Если пауза чересчур затягивается, некоторые начинают ощущать тревогу, беспокойство из-за того, что их якобы бросили наедине с неразрешенной проблемой.

Если нет возможности вернуться к прерванному процессу через небольшой промежуток времени, попросите Высший потенциал отслеживаемого поработать с холодайнм во время вынужденного перерыва. Бессознательная обработка проблемы продлится тогда и в течение паузы.

Вернувшись к процессу, достаточно попросить Высший потенциал продолжить трекинг. Задайте отслеживаемому простой вопрос: «Что вы теперь чувствуете и думаете по поводу проблемы?» Скорее всего, вы обнаружите: пока вы отсутствовали, работа над этой проблемой уже проведена.

СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ ЭТО ДЕЛАТЬ?

Конечно, вы можете отслеживать! Надо просто начать.

Ирина и Галина были партнерами во время семинара первой фазы. У Ирины накопилось множество вопросов к инструктору, без ответов на которые она чувствовала себя неготовой к отслеживанию. Но Галина поддержала ее:

«Это - интуитивный процесс. Только начни, и все встанет на свои места. Вперед, Ира! Отследи меня. Я доверяю тебе.»

Несмотря на то, что Ирина была не совсем уверена в себе, она согласилась отследить Галину. Они начали, следуя руководству по отслеживанию и поддерживая Поле любви. За полчаса они закончили процесс.

«Вообще-то, это очень похоже на езду на велосипеде, - заметила Ирина. - Вопросы не нужны до тех пор, пока не

пытаешься делать это, а как попытаешься, ответы приходят автоматически.»

Сергей тоже думал, что столкнется со множеством проблем при обучении технике трекинга. Со стороны это выглядело так сложно. Он попросил Юрия сначала отследить его. Тот согласился и сразу же сфокусировался на существовании сомнений Сергея: «Итак, что именно кажется тебе таким сложным в отслеживании?».

«Очень важно не говорить неправильные слова. Иначе можно даже навредить человеку. Люди настолько сложны. Потратишь массу времени, и все равно неуверен, что выяснил суть проблемы отслеживаемого. Тебе могут не сказать всей правды. Глядишь, и будешь отслеживать ложную проблему. Все это делает трекинг таким сложным».

«Ладно, - сказал Юрий, - раз этот вопрос возник, ответь: как ты чувствуешь эту сложность? Где в своем теле ты ее ощущаешь?»

«О, она у меня в голове и в руках.»

Так Юрий отследил «чувство сложности» у Сергея. Когда он это сделал, тот открыл для себя: его проблемы связаны вовсе не с процессом отслеживания, а с боязнью начать новое дело.

К завершению отслеживания у Сергея сформировался новый взгляд на то, как начинать новые дела.

Юрий заметил: «Я применил лишь основные приемы базисного способа. Установил Поле любви и отслеживал все, что возникало. Я придерживался руководства. Теперь посмотрите на Сергея. Он готов не только отслеживать, но и вообще ко всему, что бы ни свалилось на него!»

После-этого сеанса Сергей почувствовал, что способен отследить любой холодайн.

«Даже если у меня есть вопросы, я могу получить доступ к Высшему потенциалу отслеживаемого и предоставить выбор ему. Кроме того я обнаружил: отслеживание защищено от ошибок, навредить им нельзя.»

ПОЧЕМУ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЗАЩИЩЕНО ОТ ОШИБОК

Есть несколько важных причин, почему отслеживание не может навредить отслеживаемому, даже если вы будете рабывать с ошибками.

ОТСЛЕЖИВАЕМЫЙ ОСТАЕТСЯ ОСОЗНАЮЩИМ

Вы не отдаете управление процессом трекеру. Вы остаетесь способным делать выбор, не теряете осознание происходящего, не впадаете в гипнотический транс. Только вы управляете процессом.

КАЖДЫЙ ХОЛОДАЙН ИМЕЕТ ДОСТУП КО ВСЕМ ХОЛОДАЙНАМ, КО ВСЕМ ЗНАНИЯМ

Отслеживаемый холодайн может отрицать связь со всеми другими холодайнами, может претендовать на одиночество. В действительности он, как и все остальные холодаины, находится в связи со всем Целым. Все есть часть Целого, часть другого холодайна во Вселенной нашего сознания.

Следовательно, не существует способа, которым вы «одурачили» бы какой-либо холодайн. У каждого холодайна есть доступ ко всей информации.

Ваши холодаины никогда не окажутся в тупике или обмануты, если только сами не договорились вести такую игру заранее. Это также значит, что не имеет значения, откуда вы начали процесс. Вы все равно придете к существу проблемы, которая требует отслеживания. Начать процесс можно в любой области, рано или поздно ваши холодаины приведут его к истинным проблемам.

ОТСЛЕЖИВАЕМЫЙ РУКОВОДИМ СВОИМ ВЫСШИМ ПОТЕНЦИАЛОМ

Когда вас отслеживают, в каждый момент ваш Высший потенциал сдерживает любые попытки навязать ему нечто, чему он противится. Он знает желаемый результат и остается непревзойденным мастером отслеживания.

СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ НОВЫЙ ХОЛОДАЙН ИЛИ ОТСЛЕДИТЕ «ПОЧЕМУ НЕТ?»

Вспомните сеансы доктора Вульфа с Инной и Михаилом.

Во время второй встречи Инна признала, что у Михаила прекратились вспышки раздражения, несмотря на все ее попытки спровоцировать его. Михаил сделал выбор - дать действовать во всех ситуациях зрелому холодайну дедушки.

Михаил сумел изменить модель поведения, управлявшую его жизнью свыше тридцати лет. Он сделал это всего лишь за один сеанс отслеживания. Но затем ему необходимо было

сделать так, чтобы она стала новой моделью его поведения в жизни.

Давать холодайну действовать означает вкладывать в него свою жизненную силу. Сделайте выбор - жить в этом новом морфогенетическом поле.

Это не так сложно, как изучить иностранный язык или начать все сначала. Вы не теряете старую энергию, а всего лишь трансформируете холодаин, после чего он действует в своей новой зрелой форме. Новый холодаин знает вашу жизненную историю, знаком со всеми ситуациями, в которых участвовал старый холодаин. Он готов действовать в этих ситуациях по-новому. Вам остается только включить его в эту игру.

Используйте новый холодаин ежедневно. Именно этой цели служит ваше место покоя - обитель новых зрелых холодаинов. Это - одна из самых важных функций процесса начала дня/течение дня/конец дня, к которому мы вернемся позже.

Когда вам в детстве показали, как ходить, разве вы научились ходить сразу? Вероятно, нет! Когда вы впервые упали, решили ли вы раз и навсегда вернуться в безопасный мир ползания? Конечно, нет!

Вы видели ходящих людей, у вас было представление о том, что такое ходьба, вы знали, что это возможно. В один прекрасный момент вы поручили своему холодайну обучения ходьбе действовать. Да, вы падали, долго спотыкались, однако через некоторое время уже бегали.

Отслеживание похоже на это. Оно трансформирует холодаин и устанавливает новое поле. Холодаин способен поглотить всю старую энергию и трансформировать ее. Ваш выбор также играет свою роль. Вы можете не обращать внимание на новый зрелый холодаин и использовать свои старые модели поведения. Но у вас теперь появились иные возможности. Что бы вас ни останавливало, отследите это!

НОВЫЙ ХОЛОДАИН НЕ МОЖЕТ ВЕРНУТЬСЯ В СВОЮ СТАРУЮ ФОРМУ

Знаете, что представляется многим очень важной проблемой? Они беспокоятся, что причинявший неприятности отслеженный и трансформированный холодаин в состоянии однажды вернуться назад. За все годы опытов по отслеживанию такого никогда не случилось. Холодаин не возвращается

в свою старую форму. Если происходит нечто похожее, то при внимательном рассмотрении выявляется другое:

1. Появляется один из старых товарищей холодайна.
2. Вскрыт кластер (группа взаимосвязанных холодаинов).
3. Некий глубинный холодаин управляет процессом и заставляет старый холодаин возвращаться на круги своя.

В любом случае настойчивое отслеживание вскроет, что старая проблема, в том виде, в каком она появилась вначале, трансформирована. Новая проблема есть нечто с ней связанное или дополнительное. Это очень похоже, но, очевидно, не то же самое.

Трансформированный холодаин может быть многократно использован в дальнейшем как наставник, помогающий при работе с аналогичными ему холодаинами. Аналогичный холодаин - один представитель из кластера, который хочет быть отслеженным, чтобы присоединится к своему товарищу, находящемуся в новом трансформированном виде. Или существует некий глубинный холодаин, управляющий моделью поведения, заставляющий старый холодаин «возвратиться».

В любом случае отследите новую проблему. Не объявляйте, что отслеживание не работает, не бросайте его, иначе будете вовлечены в игры холодаинов. Отследите то, что останавливает вас, - кластер, новое обстоятельство или нечто иное.

Вы делаете лишь первые шаги в новый мир. Не поворачивайте назад, уже войдя в ворота.

VII

УЛУЧШАЙТЕ СВОИ СПОСОБНОСТИ К ОТСЛЕЖИВАНИЮ

Человеческий мозг содержит мощные слои памяти о своем прошлом, подобно тому, как слои ландшафта содержат прошлое Земли в форме окаменевших динозавров и саблезубых тигров.

Ларей Эйсли

Холизм в современном понимании - это отношение к себе и ко Вселенной, а также действия, вытекающие из этого отношения. И, прежде всего, это убеждение, что каждый человек должен относиться к себе и к миру как можно более творчески, эффективно и ответственно. Гармония, как физическая, так и эмоциональная, - в отношениях с самим собой и с другими - считается холистами естественным состоянием бытия, единственно приемлемой философской точкой зрения.

Лилиай Грант

То, что я говорю сейчас, равносильно тому, что в своей глубинной сущности мир является школой для души - и это кажется все более беспорным с каждым десятилетием, с каждым новым столетием.

Гай Мирчи

Что бы не задумал разум человека, можно осуществить, поверив в это.

Наполеон Хилл

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОЦЕССА ОТСЛЕЖИВАНИЯ

Как уже было сказано, отслеживание (трекинг) - процесс трансформации холодаинов. Это - последовательная техника, позволяющая выявлять нисходящие холодаины, распознать их глубинные положительные намерения, трансформировать их в зрелые холодаины и интегрировать на всех шести уровнях сознания.

Отслеживая холодайн, препятствующий вашему росту, вы трансформируете его в то, чего он действительно хочет на своем высшем уровне. Вы выравниваете его с уровнем его Высшего потенциала.

Отслеживание можно проводить самому или с партнером. Если вы осуществляете процесс сами, то оказываетесь интуитивно и рационально направляемы вашим Высшим потенциалом. Процесс этот мягкий, но результаты его весьма значительны. Отслеживание позволяет найти, трансформировать и выровнять самые негативные и деструктивные силы: наркоманию, психосоматические болезни, депрессию, гнев, страх, созависимость, невезение и прочие формы саморазрушительного поведения. Трекинг способствует всему позитивному - самопознанию, укреплению уверенности, взаимопонимания, близости, взаимоуважению, целостности и любви.

Трансформируя негативную составляющую своей личности, вы преображаете себя и свою жизнь. А по мере такого преображения начинает меняться и весь мир.

КОГДА ВЫ ВСТРЕЧАЕТЕСЬ С ПРОБЛЕМОЙ, У ВАС ЕСТЬ ВЫБОР

Проблемы - это побуждения к изменениям и прогрессу. Решения содержится в них самих. Когда вы сталкиваетесь с проблемой, у вас всегда есть возможность сделать выбор:

1. Игнорировать ее - но она не желает, чтобы ее игнорировали;
2. Отрицать ее - но она найдет способ обратить на себя ваше внимание;
3. Разрушить ее - но она вернется в миллионах осколков;
4. Перешагнуть через нее - но она остается с вами;
5. Включиться в ее игру - и вы увековечите ее;
6. Отследить и трансформировать ее - и она станет своим решением.

Итак, мы приглашаем вас отследить вашу проблему и посмотреть, что же будет.

СНАЧАЛА ОТСЛЕЖИВАЙТЕ СЕБЯ

Начните с себя. Каждый раз, когда вас мучает какой-либо вопрос, не пытайтесь получить его решение извне.

Проблема не волновала бы, не сиди внутри вас нерешенные вопросы, резонирующие с этой проблемой. Пока вы не разрешите внутренние проблемы, все усилия будут напрасны.

УЧИТЕСЬ РАСПОЗНАВАТЬ И ОТСЛЕЖИВАТЬ КЛАСТЕРЫ

Изучив шесть стадий процесса трекинга и руководство по его проведению и посвятив достаточно время практике отслеживания, можно приступить к работе с кластерами. Холодаины почти всегда приходят со своими друзьями.

Кластеры - это группы холодаинов, окружающие основную проблему или влияющие на нее. Они - проявление многоуровневого строения Вселенной (система в системе, и так до бесконечности).

Физические холодаины, те, что вызывают боль, болезнь, дисфункции органов, обычно настолько давно присутствуют в человеке или в семье, что успевают построить для себя мощную систему поддержки. Как правило, мощные холодаины усиливаются несколькими кластерами.

Это вовсе не означает, что в таком случае проблему нельзя отследить, иначе она не возникла бы для отслеживания. Просто вам придется работать с кластерами по определенной системе, имеющей свой глубинный смысл. Для работы вам понадобятся ручка или карандаш и, конечно, интуиция.

ТЕХНИКА ОТСЛЕЖИВАНИЯ КЛАСТЕРОВ

1. РАСПОЗНАЙТЕ КЛАСТЕРЫ

Во время отслеживания они могут появиться в любом месте. Скорее всего, вы обнаружите их в самом начале, если проблемы, имеющие отношение друг к другу, кажутся одинаково важными. Кластеры могут также возникнуть во время отслеживания. Вы вдруг натолкнетесь на некое препятствие, не сможете продолжать по какой-либо причине. Почти все препятствия - это кластеры. Они поддерживают главную проблему тем или иным образом. Поставьте отслеживание на «паузу» и сфокусируйтесь на кластере.

2. ДОБЕЙТЕСЬ ОТ КЛАСТЕРА ЯСНОСТИ

Снова начните с типичных вопросов отслеживания: «Что происходит?», «Что вы чувствуете?», «Где именно в своем теле вы это чувствуете?» Делайте записи. Вспомните технику концентрации холодаинов, часть процесса фокусировки. Запи-

сывайте все мысли, слова или фразы, в какой бы форме они ни появлялись, обводя их окружностью. В конце сконцентрируетесь на этих кругах и ищите закономерности. Соедините линиями круги, имеющие отношение друг к другу. Вы обнаружите, что начали выявлять холодаины, вовлеченные в проблему. Судя по всему, вы уже сумеете решить, откуда начинать отслеживание холодаинов.

3. ОТСЛЕЖИВАЙТЕ С ОДНОГО ИЗ ЧЕТЫРЕХ СТАРТОВЫХ ПУНКТОВ:

А) СПРОСИТЕ, КАКОЙ ИЗ ХОЛОДАЙНОВ ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ЕГО ОТСЛЕДИЛИ ПЕРВЫМ;

Б) СПРОСИТЕ, КАКОЙ ИЗ ХОЛОДАЙНОВ САМЫЙ СИЛЬНЫЙ, И НАЧНИТЕ С НЕГО;

В) НАЙДИТЕ ГЛАВНЫЙ ХОЛОДАЙН, КОТОРЫЙ "ВКЛЮЧАЕТ" ИХ ВСЕ;

Г) СПРОСИТЕ СВОЙ ВЫСШИЙ ПОТЕНЦИАЛ, ОТКУДА НАЧАТЬ?

Он всегда это знает. Поставьте остальные холодаины на «паузу», начните отлеживание с новой точки, как если бы вы только что к нему приступили. Пройдите через все стадии: обнаружьте холодайн, узнайте, что он делает и чего хочет, вызовите наставника и создайте зрелый холодайн, проведя затем процесс слияния старого и только что созданного - до полной трансформации их в новом холодаине.

Однако пока не проводите этот новый холодайн по ступеням интеграции.

4. ВОЗЬМИТЕ ТРАНСФОРМИРОВАННЫЙ ХОЛОДАЙН ТУДА, ГДЕ ВЫ ПРЕРВАЛИ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО КАК НАСТАВНИКА ИЛИ ДЛЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ С НЕЗРЕЛЫМ ХОЛОДАЙНОМ.

Если отслеживание началось с кластера, отведите его к началу, к остальным холодаинам из кластера. Теперь под руководством Высшего потенциала отслеживаемого человека продолжайте процесс, произведя затем слияние зрелого холодайна с незрелым или используя его в качестве наставника.

Часто смысл такой заминки состоит в том, чтобы представить вам нового наставника, способного помочь отслеживанию главной проблемы. Иногда новый наставник быстро трансформирует оставшиеся незрелые холодаины кластера, а иногда он будет оставаться с вами на всех стадиях процесса отслеживания.

Просто вернитесь в точку, где вы поставили процесс на «паузу», и вы будете удивлены, как легко пойдет дальнейшее отслеживание. Если же неприятности продолжатся, значит, хотя бы отслеженными и другие холодаины из кластера.

Каждый раз, когда появляются какие-либо препятствия, используйте эту же технику отслеживания кластеров. Так вы справитесь с любой ситуацией, возникающей по ходу отслеживания. Заканчивайте трекинг, трансформировав все холодаины, с которых начали, и все те, что появились в процессе отслеживания. Всегда можно поставить отслеживание на «паузу», однако законченным оно считается лишь тогда, когда все трансформировано.

ПРИМЕНЯЙТЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ДЛЯ РЕШЕНИЯ СВОИХ ГЛАВНЫХ ПРОБЛЕМ

Отслеживание применимо не только для простых и бытовых проблем, но и для самого сокровенного. Используйте его, когда кажется, будто ничто уже не поможет.

Перечень проблем, при которых помогает отслеживание, впечатляет. Наркомания, алкоголизм, пристрастие к табаку, любые иные зависимости, гнев, страх, саморазрушительное поведение - все это может быть отслежено. В случае если человек страдает от депрессии, неадекватности поведения, понижения жизненного тонуса, пессимизма, отслеживание творит чудеса. Психосоматические болезни также поддаются трекингу.

Конечно же, иногда по причине физической природы далеко зашедшей болезни требуется больше времени для трансформации. И все же получаемые результаты значительны. Отслеживание отлично срабатывает при лечении головной боли, радикулитах, плохом зрении, затрудненной речи, болезнях сердца и легких, даже при раке.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА В СЕБЕ

Часто тот, кто, как вам кажется, нуждается в отслеживании, отказывается от него. Не принимает саму эту идею или же отказывается от вашей помощи. Не настаивайте! Можно помочь ему и в его отсутствие.

Перенеситесь в свое место покоя. Призовите свой Высший потенциал и наставников. Затем позовите того, кого хотите отследить, и его Высший потенциал.

Отслеживайте человека, как если бы он был рядом. Разговаривайте с ним, проходя через все ступени отслежива-

ния. Найдите местоположения холодайна, создающего проблему, откройте его положительное намерение, позовите наставника, чтобы помог при трансформации холодайна до его полного положительного потенциала, и интегрируйте затем зрелый холодайн по всем шести уровням.

Наконец попросите Высший потенциал этого человека отнести новый холодайн вашему другу и установить поле этой трансформации в нем.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ

Созависимость - это такие отношения, при которых ваше счастье зависит от поступков другого человека.

Те, кого мучает поведение других, созависимы. Женщины, страдающие из-за мужей-алкоголиков или детей-наркоманов, созависимы. Мать, не сомкнув глаз, прождавшая своего сына всю ночь, скорее всего, тоже созависима. Мужья, переживающие из-за неверности жен, жены, пытающиеся контролировать мужей, дети, восстающие против родителей, - все это примеры состояния созависимости.

Наряду с этим психологическим состоянием существуют такие игры: «требующий и угождающий», «создающий себе несчастья и спаситель», «жертва и преследователь». Наша культура переполнена книгами, песнями и телевизионными мелодрамами на эту тему. Но, если вы думаете, что такие роли - норма, возможно, вы страдаете одной из форм созависимости - причиняете боль самим себе.

Холодинамика предлагает реальный инструмент для трансформации созависимости:

1. Первая ступень - добиться взаимопонимания и хороших взаимоотношений со своим Высшим потенциалом. Это не кратковременный процесс. Он расширяется и углубляется всю вашу жизнь. Однако уже с самого его начала вы немедленно получаете результаты, которые со временем становятся все ощутимее.

2. Затем необходимо отследить каждую из ситуаций, вызывающих боль и тревогу, - сначала свою часть проблемы, а потом часть другого человека в себе. Это постепенно усиливает ваше осознание игр, в которые играете вы или играют с вами. Постепенно вы прекращаете эти игры, доводите проблемы до полной зрелости и приобретаете новые личные силы.

3. Важно создать круглый стол новых интуитивных наставников и учителей, чтобы совместно выработать новые модели поведения и привычки, свободные от созависимости.

4. И, наконец, вы последовательно применяете процессы начала дня, течения дня и конца дня, чтобы постоянно быть сконцентрированным на своей задаче. Без последовательности результаты окажутся недостаточными. Этот процесс имеет кумулятивный эффект (эффект накопления), так что вроде бы небольшие, но последовательные усилия с течением времени приносят огромную отдачу.

Самое главное, конечно, начать с себя. Вы сами удерживаете поле резонанса, которое и позволяет работать созависимости. Трансформируя это поле, вы трансформируете созависимость в ее высшую форму - сочувствие, любовь, чувствительность, понимание и милосердие, которые не ранят, а наоборот, наполняют вашу жизнь, потому что присузи вашему Высшему потенциалу.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ ПАГУБНЫХ ПРИСТРАСТИЙ (ЗАВИСИМОСТЕЙ)

Пагубное пристрастие - это психологическая или физическая зависимость от чего-либо внешнего, что дает вам сильное, как правило, кратковременное удовольствие, которое затем превращается в привычку.

Поскольку ваше счастье зависит от вас самих, никакой внешний источник не способен поддерживать его. Рано или поздно вы будете болезненно разочарованы.

Однако, испытывая страдание, «зависимые» люди снова и снова прибегают к своей пагубной привычке, надеясь, что продление удовольствия, увеличение дозы или учащение моментов радости принесет искомое счастье.

Широко известны такие зависимости: алкоголизм, наркомания, табакокурение. При них развивается физическая и психологическая потребность в наркотиках, увеличение толерантности (необходимой дозы) и симптомы лишения (в случае прекращения их употребления). Но наркотики - не единственный источник зависимости. Можно пристраститься к чему угодно: к азартным играм, сексу, пище, автомобилям, деньгам, славе, религии, работе и даже к боли и страданию.

Холодинамика предлагает реальные техники для трансформации зависимости, подобные тем, что существуют для трансформации созависимости:

1. Установите устойчивую связь с вашим Высшим потенциалом.
2. Отследите все ситуаций, причиняющие вам боль и ведущие к зависимости, - сначала свои, а затем другого человека. Постепенно доведите проблему до полной зрелости и приобретете новые силы. Будьте готовы к тому, что ваши зрелые холодаины потребуют, чтобы вы вернулись к людям, на которых влияли, когда были зависимы. Сделайте все возможное, чтобы трансформировать эти ситуации до их полного потенциала.
3. Соберите круглый стол новых наставников, чтобы смоделировать формы поведения, свободные от зависимости.
4. Применяйте процессы начала дня, течения дня и конца дня. Вы трансформируете старые привычки и вырабатываете новую линию жизни, свободную от зависимости.
5. И последнее: все ступени вы должны пройти сами, но не следует делать это в одиночку. Найдите или создайте группу поддержки, способную понять вас и помочь изменить жизнь. Помогайте другим сделать то же.

Рассчитывайте на поддержку прошедших через нечто подобное.

Некоторым необходима помощь профессионалов. Существуют многочисленные общества помогающих людям трансформировать зависимости, изменять жизнь.

Список шагов может показаться слишком коротким для решения таких трудных проблем. Тем не менее, все, что существенно для радикального изменения вашей жизни, в него включено.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ СВОДИТ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ В ТРЕТЬЮ ПОЗИЦИЮ

Всюду мы видим «полюса»: правильно - ошибочно, добро - зло, добродетель - порок, друг - враг, наука - религия, иметь - не иметь, здоровье - болезнь, рождение - смерть... Перечень можно было бы продолжать бесконечно.

Каждый занимающийся Холодинамикой однажды вдруг делает удивительное открытие: кажущиеся противоположно-

сти на самом деле являются неразделимыми частями единого целого. Все, что ни казалось бы абсолютной противоположностью, в сущности, является подобием. Мы всегда находим некую «третью позицию», стоящую над обеими полярными точками, более зрелую перспективу, включающую в себя все, что действительно хотят два «полюса».

«Третье пространство»- нераскрытый потенциал обоих полюсов. Это больше того, что можно предположить. Это не слияние двух конфликтующих незрелых холодаинов, а объединение двух сторон после того, как они, каждая в отдельности, развились до совершенства. Многие рассматривают этот процесс как дверь в новый мир.

Итак, отслеживая «полярности», лучше работать с каждым из полюсов отдельно до тех пор, пока оба они, развившись полностью, не будут готовы к встрече:

1. Сначала сконцентрируйтесь на одном из полюсов, выясните, что он делает и чего в действительности хочет. На это потребуется некоторое время. Затем пригласите наставников и воплотите все позитивные намерения старого холодайна в новом зрелом холодаине, который затем будет объединён со своей противоположностью. Продолжайте процесс до тех пор, пока этот холодайн не достигнет свой совершенной формы. Так вы проделаете треть работы.
2. Сфокусируйтесь на другом полюсе и повторите процесс с ним.
3. Когда у вас уже есть два зрелых холодайна с каждой стороны, спросите у обоих, не хотят ли они объединиться. Объединение этих двух зрелых холодаинов творит чудеса. Пусть ваше правое полушарие создаст общее пространство, включающее оба холодайна, полную картину двух миров, заключенных в одном новом мире.

Мы обнаруживаем этот трехступенчатый процесс в каждом аспекте роста и прогресса. Прежде чем соединиться для создания новой жизни, яйцеклетка должна полностью сформироваться, а сперма созреть. Не может быть отношений истинного партнерства и зрелой любви до тех пор, пока мужчина и женщина, каждый в отдельности, не станут целостными.

Если две нации вынужденно объединены, подавленный внутренний конфликт вырывается наружу в виде гражданской войны, как только исчезает насильственное объединяю-

идее начало. Идея независимости необходима для возрождения каждой нации. Только осознав себя защищенной в своей целостности, обе нации будут готовы объединиться в сообщество высшего порядка.

Итак, общее пространство это не слияние двух незрелых холодаинов в один, а объединение двух сторон после полного развития каждой в отдельности.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ХОЛОДАЙНОВ

Семья - это система, живое холодинамическое сообщество. Члены этой системы играют свои роли. Игры в семье подсознательно навязаны каждому из ее членов:

Вы несете с собой множество фамильных холодаинов. Они спрятаны в ваших понятиях о сексуальных ролях, о любви, о семейных отношениях, в ваших представлениях об образовании, деньгах, богатстве, бизнесе, в ваших ожиданиях от жизни вообще.

Системные холодаины и их роли передаются из поколения в поколение, каждая семья в роду дополняет их. Ваша генограмма удивит вас. Она покажет, сколько таких холодаинов продолжает вытаскивать на поверхность каждое поколение. Иногда это один и тот же холодаин, иногда - его полярная противоположность.

Вы не рабы этой системы. В ваших силах изменить эти модели поведения, доведя их до полной зрелости. Начинайте отслеживать их в себе, а затем вовне.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ КУЛЬТУРАЛЬНЫХ И ГЛОБАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

Отслеживание помогает в решении деловых проблем, а также проблем экономических, культурных, национальных. Не спешите обвинять экономику, бизнес или правительство. Начинайте с себя.

Системы представлений о деньгах, экономике и политике - все это начинается внутри вас. Стоит один раз установить гармонию внутри себя, как вы будете готовы распространять добрые чувства на других, на всю Вселенную.

В МИРЕ НЕТ НИЧЕГО, ЧЕГО СТОИЛО БЫ БОЯТЬСЯ

Галина и Ирина изучают некое эзотерическое учение, в котором говорится, что на некоторые области Вселенной влияют «силы тьмы и зла». Когда Ирина отслеживала своего

друга Леонида, она обнаружила, что он как-то связан с этими «темными силами».

Ирина встревожилась, как бы это не повлияло на нее во время отслеживания. Она сомневалась, хватит ли у нее сил справиться с «темным царством».

Галина успокоила ее: «Все силы в мире, как бы они ни проявлялись, имеют глубокие позитивные намерения. Не попадайся в сети незрелых холодаинов. Отследи их намерения. Просто спроси: чего они хотят? А затем спроси, что будут чувствовать, если получат то, чего желают?»

Поработай еще с холодаинами Леонида, узнай их глубокое положительное намерение. Уверена, ты доберешься до корня проблемы. Потом просто помоги холодаинам осуществить свои положительные намерения, воспользовавшись помощью одного из наставников Леонида или его Высшего потенциала.

И не думай, хватит ли тебе сил! Ведь не ты делаешь работу. Сам Леонид проводит отслеживание, а ты только задаешь вопросы, которые помогают ему сконцентрироваться.

Кроме того, Леониду не пришлось бы столкнуться с проблемой, если бы у него не хватило сил справиться с ней. Его Высший потенциал знает, что делает. Всегда найдется помощник-наставник, и, конечно же, таким наставником станет одним из аспектов его Высшего потенциала».

Получив такую поддержку, Ирина согласилась отследить Леонида. Результат оказался обнадеживающим. Каждая из «темных сил», которых она так опасалась, действительно имела глубоко спрятанные положительные намерения. С помощью нескольких сильных наставников эти силы были трансформированы в просветленные существа, ставшие новым источником добра в жизни Леонида.

МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ МНОЖЕСТВЕННОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ

Помните, что во время отслеживания главные холодаины обычно приходят со своими друзьями - кластерами. Это группы холодаинов действуют иногда совместно, иногда по отдельности, создавая ваши проблемы.

Не ждите, что сумеете сразу воздействовать на все холодаины. Удастся обнаружить и трансформировать только часть их, остальные останутся активными и будут нуждаться в вашем внимании.

Может возникнуть впечатление, будто вы не продвигаетесь, более того, отступаете. Вас будет одолевать нарастающее число подобных проблем. Продолжайте отслеживание и увидите: трансформирована часть проблемы, затем еще одна и еще...

Если не ощущаете прогресса, идите вглубь. Отследите глубинный холодайн, который служит причиной заминки.

Спросите: «Как он себя чувствует, возникая с одной и той же проблемой снова и снова?» и «Где вы ощущаете этот холодайн в своем теле? Какого он цвета? Какой формы?» Выясните, чего хочет холодайн...

Так вы обнаружите истинную причину проблемы. Холодайн ждал, пока вы зайдете поглубже, чтобы раскрыть его.

МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ МНОГОМЕРНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ

Каждая личность многомерна. Различные субличности (составляющие части личности) соединены с вечностью и со всем Целым. Может наступить время раскрытия этих субличностей и вы обнаружите, что отслеживание все больше и больше влияет на вашу жизнь и на жизнь других. Вы сможете выходить в параллельные миры и другие измерения, окажетесь способны излечить прошлые поколения вашего рода. Вы будете поражены своей мощью!

ОТСЛЕЖИВАНИЕ НЕ ПРОСТО УЛУЧШИТ ВАШЕ САМОЧУВСТВИЕ

Если хотите просто улучшить свое самочувствие, примите аспирин и ложитесь спать. Отслеживание служит тому, чтобы обнаружить ту часть вашей личности, которая не гармонирует с Высшим потенциалом, и соответствующим образом выровнять ее.

Поначалу отслеживание иногда вызывает дискомфорт (может взволновать, огорчить, расстроить), но в итоге оно позволит справиться с реальной проблемой, и трансформировать ее.

Результат стоит усилий. Вы откроете в себе нечто новое, ощутите новую энергию, новое знание, новые способности, новую любовь, новую жизнь. Надо ли говорить, что вы почувствуете себя лучше?!

НУЖНО ПОЗВОЛИТЬ ЧЕЛОВЕКУ ПЕРЕЖИТЬ БОЛЬ

Многие боятся боли, пугаются, когда те, кого они отслеживают, ощущают ее. Это вполне понятно. Но страх перед болью не позволяет им стать хорошими мастерами отслеживания, да и вообще мешает творить добро.

Мы подобны айсбергам - видна только та малая наша часть, что над водой, основная - скрыта.

Приходится становиться водолазами, чтобы погрузиться на некоторое время и обнаружить неизвестную часть самих себя. Это может быть дискомфортным, даже болезненным, но, однажды решившись на "погружение", мы понимаем, что бояться нечего.

Не лишайте отслеживаемых этого опыта. Боль может быть дверью, открывающей доступ к новым глубинам. Она подчас ведет к новой обостренной чувствительности. Высший потенциал отслеживаемых не открыл бы для них этот путь, если бы он оказался им не по силам.

Только погрузившись достаточно глубоко в боль, они смогут постичь эмоции и глубокие позитивные намерения. Только тогда сумеют найти наставника, который поможет трансформировать боль в ее потенциал.

Вы должны предоставить им такую возможность. Позвольте им открыть силу, спрятанную в их глубинах, донести ее до своего сознания и стать сильными.

НЕ УХОДИТЕ ОТ ЗАПУТАННЫХ ПРОБЛЕМ

Помните: холодайны искренни и бесхитростны в своем желании защититься.

Ваша попытка отследить их, бывает, представляется им угрозой, особенно это касается холодайнов страха. Иногда страх настолько неуловим и глубоко запрятан, что его очень трудно разглядеть.

Проследите стратегии холодайнов «идентификацию», «замену», «сублимацию», «подавление», «отрицание», «проецирование», «формирование реакций», «рационализацию».

Вы можете указать на эти подсознательные защиты человеку, которого вы отслеживаете - не в качестве осуждения, а как объективное наблюдение.

Обратите внимание, что первый нисходящий поток на личностном уровне (смотри таблицу шести уровней) - «отрицание». Если вы достаточно долго носите в себе такие проблемы, как пристрастие, созависимость, нелады в семье, нехватка времени, неустроенность на работе или дефицит

денег, ваши холодаины наверняка выработают искусные стратегии отрицания. Это станет составляющей вашей «зоны комфорта». Вы можете даже смириться с тем, что все эти проблемы естественны.

Почувствовав такое отрицание в себе или в отслеживаемом, постарайтесь противостоять этому. Но не с помощью конфронтации, а в Поле любви. Задайте отслеживаемому такой вопрос: «Что, по мнению вашего Высшего потенциала, означает эта проблема?»

Не давайте проблемам ускользнуть. Продолжайте расспросы, пока не почувствуете, что именно надо'отследить. Иногда простое обращение к проблеме приводит к отрицанию или раздражению, выявляет холодаины, препятствующие доступу к более глубоким проблемам. Отследите эти холодаины. Это может привести к чудесным открытиям.

Не беспокойтесь, что отслеживаете несуществующие проблемы. Ведь вы не даете пациенту никакого лекарства. Нет опасности физических или психологических побочных эффектов, пока вы остаетесь в Поле любви.

ОЖИДАЙТЕ БОЛЬШИХ ИЗМЕНЕНИЙ В ЖИЗНИ

Трекинг подчас чреват большим переворотом в вашей "зоне комфорта". Многие обычные и общественно приемлемые идеи и верования на самом деле незрелы или прямо противоположны тому, что открывает вам Высший потенциал.

Положим, вы имеете глубоко укоренившиеся понятия о роли мужчины и женщины, о месте семьи в обществе, о Боге, о месте Бога в вашей жизни, о том, какая профессия вам более подходит, каковы ваши обязанности по отношению к государству.

Традиционные религиозные доктрины и общественные нормы морали сохраняют эти представления веками. Однако, многие из них противоположны голосу вашего Высшего потенциала. В прошлом вы, возможно, отрицали эти противоречия. Теперь вы обладаете знанием и техниками для того, чтобы трансформировать их. У вас есть по крайней мере подсознательная уверенность, что вы способны справиться с самым «плохим» в жизни. Вы можете больше не подавлять ваши холодаины.

Конечно, если вы хотите продолжать эти игры весь свой век и все будущие жизни, достаточно прекратить отслеживание.

Но, если вы хотите покончить с «амнезией», измениться и развиваться, не позволяйте своим холодайнам застревать в «зоне комфорта». Продолжайте отслеживание!

Возможно, вновь возникнут проблемы, с которыми, как вы думали, уже покончено. Они лишь прятались до поры. Ожидайте перемен. Вы готовы встретиться с новыми силами, во всеоружии сложности, которых опасались прежде.

Не исключено, что вам предстоит пройти через внезапные перемены. Может, придется бросить работу, сменить профессию или место жительства, развестись... Да, это не просто, задевает самое существенное в вас, а возможно, и не только в вас. На некоторое время жизнь может превратиться в хаос.

Никто не застрахован от проблем на физическом уровне: болезнь, несчастный случай... Потребуется несколько глубоких отслеживаний, сосредоточенное усилие и значительная внутренняя работа. Знайте, каждый шаг будет вознагражден!

В конце концов вы поймете, что сделали все правильно. Однако не забывайте: это вовсе не конец, даже не середина. Держите Поле любви. Не отступайте в «зону комфорта». Вы справитесь с вашими проблемами, и ваша жизнь приобретет значение и глубину.

У ТЕХ, КТО НЕ ГОТОВ, СВОЯ ДОРОГА

Галина рассказывает:

"Помню, муж был категорически против того, чтобы я изучала Холодинамику. Он называл все это «ненормальным», «сверхъестественным», "трансцендентальной чепухой", «колдовством»... Называл до тех пор, пока отслеживание не помогло ему... бросить курить. Только тогда он понял, насколько эффективны холодинамические техники."

В то время, как вам удастся трансформировать главные проблемы в вашей жизни, они остаются в жизни других. Люди не всегда готовы изменить традиционные представления и нормы. Или же над ними все еще доминируют холодаины из «зоны комфорта». Они сопротивляются своему Высшему потенциалу. Могут обвинять вас или сердиться на вас.

Многие из родных и друзей будут встревожены или несутся к вам враждебно. Изменяя себя, вы как бы бросаете им вызов. Им может казаться, что вы вовсе не совершенствуетесь, что занимаетесь чем-то запретным, находитесь под влиянием какой-то странной философии.

Не желая смотреть в лицо своим внутренним проблемам, они могут придираться к вам. Пусть вас не волнует, что они о вас думают.

Конечно, было бы замечательно, если бы окружающие ценили и принимали происходящее с вами. Однако они не в состоянии понять многое из того, что вы объясняете, пока сами не прошли через это. Будьте терпеливы и терпимы. У них своя дорога, возможно, пролегающая в стороне от вашей.

У них свой путь. Вас поймут, когда для того придет срок. В этой или, не исключено, в следующей жизни. Ваша задача - сначала трансформировать собственную жизнь. Остальное случится тогда, когда настанет время.

ДЛЯ ОТСЛЕЖИВАНИЯ НЕТ НЕПОДЪЕМНЫХ ПРОБЛЕМ

Один преподаватель Холодинамики любит озадачивать участников семинара первой фазы тем, что просит назвать проблему, которую, на их взгляд, невозможно отследить.

На первый взгляд задача кажется простой. «Если вас не хотят слушать? Или спят? Если отслеживаемый - новорожденный? Или покойник?.. Тут уж точно ни у кого ничего не получится!»

Но преподаватель предлагает:

«Тогда отслеживайте их через себя, в вашем Месте покоя, а затем отошлите им результат».

«А как быть с животными, деревьями, Землей, Вселенной?» - спрашивают ученики.

«Разве все это не представлено в вашем мозгу в виде какого-то образа, с которым можно общаться и получать ответы?»

«А что, если я не ощущаю холодайн в своем теле? Что если у него нет ни цвета, ни формы? Вдруг он не захочет разговаривать со мной, убежит?»

«Тогда пригласите наставника, который сможет помочь.»

«Что, если я не могу найти такого наставника?»

«Тогда интересно, как это ощущается - когда не можешь найти никакого наставника?» - спрашивает инструктор.

«Ну, ощущается как что-то одинокое, неспособное».

«Хорошо, где вы ощущаете это в своем теле? Какого оно цвета? Какой формы?»

«Что? А, понятно! Нужно отследить мои чувства одиночества и несостоятельности».

«Правильно. А потом, этот самый холодайн «одинокства», трансформированный до его позитивного потенциала послужит вам в качестве наставника при дальнейшем отслеживании».

Ученики начинают понимать: если у них проблемы, нужно сконцентрироваться сначала на том, что мешает отслеживанию, отследить это - и оно затем поможет при отслеживании.

Но некоторые из участников семинара все еще не удовлетворены.

«Хорошо, представьте, я с друзьями в лодке посреди океана, - говорит один, - вдруг взрыв - и наша лодка идет ко дну. Надо что-то делать, чтобы спасти себя и других. Как же отслеживать, если на это нет времени?»

«Ладно, примем ваши условия... Сколько времени вам понадобится, чтобы попасть в свое Место Покоя?»

«Я перенесусь туда мгновенно!»

«А кто вам может помочь в критический момент?»

«Мой Высший потенциал и мои наставники.»

«Когда они направляют вас, разве вы не трансформируете холодаины, возникшие в этот момент? Разве это не один из видов отслеживания?»

«Да, этот так!»

ОТВЕТ НА ЛЮБОЙ ВОПРОС УЖЕ НАХОДИТСЯ ВНУТРИ ТОГО, КТО ЕГО ЗАДАЕТ

Находятся участники семинара, которые выдвигают, по их мнению, совершенно непреодолимую проблему.

Очень долго они объясняют, что вот ЭТО уж никогда не удастся отследить.

Инструктор спрашивает:

«Что вы чувствуете, не будучи в состоянии отследить это?»

«Беспомощность, бессилие... или нечто подобное», - отвечают ученики.

«А где и как вы ощущаете это в своем теле?»

«О, везде!»

«И что же делать с этим?»

«Честное слово, не знаем...»

"Да ведь вы уже отслеживаете это!" - раздается чей-то голос.

Все участники семинара начинают дружно смеяться.

«А что, если я все же не могу отследить это?»

«Тогда просто отследи чувство бессилия!»

В результате все начинают понимать: не существует проблем, не поддающихся отслеживанию.

«Если перед вами проблема, которую вы не в состоянии решить, начинайте с ощущения, что это неразрешимо», - поясняет преподаватель. - «Отследите этот холодайн. После того, как он будет трансформирован, он выведет вас на новый уровень понимания проблемы. Вы получите ответ на свой вопрос. Проблема будет решена».

Участники дискуссии начинают понимать еще одну важную вещь: ответ на вопрос существует в самом спрашивающем. То, что появилась внутренняя мотивация задать вопрос, говорит о том, что его нужно отследить. А в результате отслеживания появляется ответ.

ЧТО БЫ НИ СЛУЧИЛОСЬ ВО ВРЕМЯ ОТСЛЕЖИВАНИЯ - ЭТО НЕ ПРОСТОЕ СОВПАДЕНИЕ!

Петр отслеживает себя. Как раз в тот момент, когда он разговаривает с холодайном, звонит телефон...

Галина отслеживает Ирину, но им не удается продвинуться, потому что Ирина не может сконцентрироваться, отвлекаясь то на одно, то на другое...

Александр отслеживает Владимира. В комнату с какой-то важной новостью вбегает жена последнего...

Не обращайтесь внимания на непредвиденные перерывы, неожиданные вторжения и помехи. Пожалуй, даже приветствуйте их. Возможно, это «синхронные совпадения».

Что же это такое? "Синхронные совпадения" - происходящие одновременно события. Это вполне может быть связано с вашим отслеживанием.

В Холодинамике история синхронных совпадений началась с сотрудничества двух ученых - психолога Карла Юнга и физика Вольфганга Паули. Не будем излагать здесь эту историю. Главное, что они выдвинули научное и психологическое обоснование того, что во время отслеживания часто происходят такие синхронные совпадения.

Не прекращайте отслеживание! Просто на время поставьте проблему «на паузу». Обратитесь к своему Высшему потенциалу и Высшему потенциалу отслеживаемого с таким вопросом:

«Что это за препятствие? Что общего у него с этим отслеживанием?»

Не исключено, что вы откроете что-то очень важное.

УДОСТОВЕРЬТЕСЬ, ЧТО ВЫ ИМЕННО ОТСЛЕЖИВАЕТЕ

Существует множество различных методик. Список их длинен: молитвы, ритуалы, церковные таинства, медитации, психоанализ, гипноз, йога, шиа-тсу, массаж, рейки, «свободное дыхание», целительство, тонкие энергии, внутренняя работа, техники реинкарнации...

Главное - изучить и применить подходящую технику для трансформации проблемы до ее позитивного потенциала.

Будьте осторожны, «смешивая» отслеживание с другими техниками или процессами. Отслеживание включает в себе все, работает там, где другое может не давать результатов. Не забывайте: если не получается что-то отследить, отследите то, что этому мешает.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ:

- ЭТО НЕ МАНИПУЛЯЦИЯ

При отслеживании вы вовсе не стремитесь переделать людей, не заставляете их увидеть свои ошибки, не убеждаете их принять вашу точку зрения. Вы просто делитесь тем, что помогает вам и может помочь им, если они сами выберут этот путь.

Не вмешивайтесь в их жизнь. Просто задавайте вопросы, и пусть онисами проводят свое отслеживание. Иначе будете вовлечены в игру их холодайнов, или же они будут втянуты в игру ваших холодайнов.

- ЭТО НЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

Предположим, вы видите препятствие на своем пути. Вам кажется: стоит лишь преодолеть его - можно свободно продвигаться к цели. Дело, однако, не в препятствии, а в вас самих. Вы несете преграду в себе. Проблемы, которые вы обошли, но не трансформировали, остались в подавленном состоянии. Они накапливаются в ожидании своего часа.

Рано или поздно холодайны, вызывающие эти проблемы, возьмут над вами верх. Рано или поздно придется научиться трансформировать их, иначе ваша жизнь будет полна боли и разочарований.

- ЭТО НЕ ТОРЖЕСТВО НАД ЗЛОМ

Кто вы? Рыцарь добра? Изобличитель зла? Борец за великое дело?

Пусть так, тогда вы находитесь под влиянием очень благородного, но поляризованного холодайна! Он включил вас в свою игру.

Эта поляризация отражается в различных религиях: иудаизме, христианстве, исламе,,,, а также в нормах морали, порядка, гуманизма и т.п. Зло необходимо изолировать, уничтожить, бороться с ним, изгонять. Так говорит здравый смысл.

Строятся тюрьмы и суды, ведутся войны, - и все это во имя победы «добра» над «злом».

Эта борьба ведется не только в мире, который вас окружает, но и внутри вас. Отсюда - постоянный внутренний конфликт. В вашем месте покоя может царить мир, но за его пределами бушуют войны - бушуют внутри вас. Не исключено, что вы страдаете от неясного беспокойства и незащитности, ведь никогда наверняка не знаешь, кто хороший, а кто плохой.

Определения добра и зла возможны только в сравнении. Вы говорите о ком-то плохой, потому что он кажется вам менее «хорошим», чем вы сами. Хорошее непременно сравнивают с плохим, иначе не поймешь, что есть что.

«Ну и что, - говорят борцы со злом, - мы должны сдерживать опасные силы. Что еще нам остается делать?»

Но почему бы вместо сдерживания опасных сил не отследить и не трансформировать холодаины, вызывающие этот конфликт. Начинать с холодаинов, сражающихся в вашей внутренней Вселенной добра и зла. Что, если все эти дьяволы - лишь замаскированные божества, согласившиеся изображать «плохих», чтобы у нас была возможность понять, что есть что?

Что, если плохие и хорошие просто играют в разные игры? Что, если они просто находятся на разных этапах развития, которые только кажутся неравными в данный момент, но могут оказаться одинаково уникальными, если посмотреть на них по-другому?

Что, если после их отслеживания они смогут спокойно сосуществовать в этом мире? Какой тогда станет наша Вселенная?

- ЭТО НЕ ПРИГЛУШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Приглушение проблемы - это ее изменение до такой степени, когда она вас больше не беспокоит и вы можете переключиться на другую проблему, взволновавшую вас.

При этом старая проблема не трансформируется, а загоняется вглубь. Она затаивается глубоко в подсознании, живет готовая проявиться тогда, когда вы меньше всего этого ждете.

- ЭТО НЕ ПОКАЯНИЕ

Покаяние - древнее средство решения проблем. Сначала нужно признать, что существуют грехи, которые вы совершаете.

В зависимости от общества, в котором вы живете, существует перечень грехов, официально признанных таковыми выдающимися теологами, говорящими от имени Бога: «Нет Бога, кроме Бога. Не убий. Не прелюбодействуй. Не желай имущества ближнего...». Каковы бы ни были составляющие этого списка, эти холодаины ведут вас к следующему: «Грехи не допускают вас к Богу».

Большинство теологов так или иначе придерживаются мнения, что человек грешит потому, что "пал", удалился от Бога, который совершенен. Все было бы хорошо, если бы вы могли избегать грехов. Можно творить добро и получать за это благословение Господне. Можно даже дойти до совершенства, подобного Богу. Но, конечно же, вы грешите. Рано или поздно, но вы совершаете, по крайней мере, какие-то из грешных поступков.

Что же делать? «Нужно покаяться,» - говорят нам представители различных религий.

Нас учат: покаяться - значит признать, что вы совершили нечто плохое, раскаиваетесь в содеянном, просите прощения у того, кого обидели, постараетесь исправить зло, причиненное ему, просите Бога простить вас, молитесь Богу о спасении и милости его. Вы получите прощение и благословение, если больше никогда не совершите этот грех.

Чрезвычайно важна здесь роль духовного посредника. В зависимости от религии, это могут быть Христос, святые апостолы, ангелы, пророки, рабби, епископы, священники, шаманы или просто их писания, иконы. «Вы не способны простить сами себя. Это не в ваших силах. Это должен сделать кто-то другой, смывая ваши грехи или беря их на себя, - говорят вам. Многие религии предпочитают иметь местного представителя Бога на Земле, у которого есть власть выслушать вас и каким-то образом отпустить ваши грехи. От вас требуется совершение каких-то искупляющих ритуалов.

Итак, все это наводит вас на мысль о том, какой вы плохой или как плохо вы поступаете; нужно избегать дурных поступков, покончить с ними раз и навсегда.

Люди говорят о любви, но любовь их не распространяется на «грешника», не говоря уже о самом «грехе». Редко они понимают, в чем действительно состоял «грех» и что «согрешившему» было действительно нужно. Они не в состоянии увидеть положительные намерения «грехов», трансформировать их до позитивного полного потенциала.

Конечно, «грешнику» может изменить свое плохое поведение, подавляя проблемы, вызывающие это поведение. Чаще всего он не трансформирует свою «греховность», а просто загоняет ее вглубь.

Иногда проблемы подавляются настолько, что всплывают только в следующем поколении.

Помните: смывание греха переносит его в другую часть Вселенной внутри вас и все еще представляет собой потенциальную проблему. Отдавая свой грех Иисусу, берущему на себя все грехи мира, мы редко трансформируем свой грех, ведь его истинные позитивные намерения остаются не узнаваемыми, не понятыми, не реализованными.

Трансформировать все это можно только в Поле любви. Если люди любят друг друга достаточно глубоко, их «грехи» могут трансформироваться сами по себе.

- ЭТО НЕ ПРОСТО ПРОЩЕНИЕ

Вы совершили некий плохой поступок - «зло», «грех», разрушающие то хорошее, что вы сделали прежде.

Вам прощают и этим как бы признают, что вы были плохими или совершили нечто плохое. Здесь наличествует, по меньшей мере, скрытое порицание вашего прошлого поведения, а иногда даже неприкрытое осуждение. Однако теперь вас «прощают и все забывают».

Поначалу все это звучит хорошо. Но что случилось с тем «плохим»? Откуда оно? Чего хотело? Куда оно ушло? Положительные намерения холодайна, вызывающего «плохое поведение», тут не признаются.

А что, если прощение означает нечто иное, а именно: создание нового мира, включающего в себя и это плохое, понимающего и любящего то, чем это плохое в действительности является, помогающего ему трансформироваться? Вот тогда это действительно замечательно!

Если прощение означает, что прощающие тоже меняются, если они осознают произошедшее событие, если они начинают понимать свою роль в этом процессе, вот тогда это не просто прощение, а начало трансформации всех.

- ЭТО НЕ ПРОСТО ВЫСВОБОЖДЕНИЕ

Высвобождение страха, чувства вины, гнева, боли, заблокированной энергии - обычная практика многих нью-эйджевских методик.

Одна из таких идей состоит в следующем: страх или другая ваша эмоция сдерживает проявления знаний, силы, любви. Освободившись от страха, вы даете выход врожденным способностям.

Согласно другой идее, вы храните в себе старое чувство вины, старые обиды, старый гнев. Стоит освободиться от этих чувств, и вы освободите свое истинное «Я».

Более того, считается, что боль сама по себе блокирует энергию. Для избавления от боли вы убираете эту блокировку, чтобы дать свободный выход потоку энергии. Но действительно ли блокировка исчезает? Уверены ли вы в том, что это не вызовет к жизни иное проявление той же проблемы в другой области жизни.

Куда уходят высвобожденные страхи, обиды, чувство вины или гнева? Вселенная - внутри вас. Куда бы они ни ушли, все равно никуда от вас не денутся. Вы все еще находитесь в дисгармонии сами с собой.

А что вызвало блокировку энергии? Каково намерение этого холодайна? Если он не получит то, чего на самом деле хочет, другие холодаины, его друзья, приведут к возникновению новых блокировок, даже если вы сняли старые.

- ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ К ХОЛОДАЙНУ

Установление поля любви - первый и основной процесс в Холодинамике. Без него трансформация попросту не произойдет.

Но, хотя оно и необходимо, одного поля любви для трансформации недостаточно.

Многие думают, что любить, значит потихоньку «баловать» незрелые холодаины, говорить им, что все, дескать, хорошо.

Не просто любите холодаин, а интересуйтесь, чего он действительно хочет. Не отдавайте любовь без разбору любому встречному холодаину, надеясь на взаимность. Если вы

«утопите» его в своей любви против его воли, он просто начнет забавляться с вами, сбивая с толку. Он станет играть свою старую роль, заставляя вас недоумевать, что же происходит.

Единственно верный вариант решения проблемы - сознательно овладеть ситуацией, спрашивая с любовью, чего действительно хочет холодаин. Докопайтесь до истины, как бы трудно ни пришлось. Затем с любовью помогите холодаину осуществить его заветное желание, тогда-то он трансформируется в свою зрелую форму.

- ЭТО НЕ ТОЛЬКО «ИЗ ТЬМЫ - К СВЕТУ» i

Не разыгрывается ли повсеместно глобальная космическая драма? Может, Вселенная - это проявление борьбы света и тьмы?

Является ли Бог (или некое воплощение универсальной любви, жизни, истины) этим светом?

Является ли Дьявол (или некая астральная сила, воплощение ненависти, смерти, клеветы, соблазна и обольщения) этой тьмой?

Являетесь ли вы служителем света? Шлете ли свет во тьму? Превращаете ли тьму в свет?

Если да, вас могут поймать а ловушку поляризации, подобную той, в какую попадают рыцари добра и зла?

Определения «света» и тьмы могут быть такими же субъективным, как и определения добра и зла. Вы судите о ком-то, как о «темном» только потому, что он кажется менее умным или не таким просвещенным, как вы. Темный - потому что не ступил на путь просветления, как вы.

Борьба света и тьмы воздвигает мощный водораздел во Вселенной внутри вас, что способно вызвать непрекращающийся внутренний конфликт. Вероятно, вы страдаете из-за внутренней незащищенности, потому что никогда нельзя быть уверенным до конца, кто действительно светлый, а кто переродетая темная личность.

Синтезируя поляризованный черный холодаин с белым, вы заметите, что соединение двух зрелых полярных сторон обычно создает комбинацию, напоминающую «великолепное сияние». Оно не светлое и не темное. Это - нечто более существующее.

Посмотрим на все с другой позиции. Физики говорят: свет - это квант - фотон - корпускулярно/волновое возбуж-

дение поля, воздействующее на наш мозг. Разница между светом и тьмой - скорее, умственное суждение, чем реальность. Без вашего глаза и мозга квант остается в потенциале целого поля, соединяющего все время и пространство в единое целое. Электромагнитное квантовое поле можно обнаружить повсюду, оно простирается по всей Вселенной. Это базовое поле как для света, так и для тьмы. Когда оно не возбуждено, то все вокруг кажется тьмой.

Но в действительности существует почти бесконечное число фотонов по всему полю, которые проявляются как виртуальная реальность, невидимая нами. Самое черное поле содержит больше фактического света, чем можно представить. Так что давайте не называть его темным.

Еще одна точка зрения вытекает из восточных понятий Инь и Янь. Свет и тьма - взаимодействующие части Дао. Они взаимопроникают друг в друга, являясь частью великой гармонии Целого. Градации светлого и темного необходимы для теней, определяющих форму и содержание и освещающих нашу повседневную реальность. И свет, и тьма необходимы для выбора пути.

Наконец вспомним еще об одной аналогии. В самую темную ночь светит даже самая слабая звезда, но наступает утро, и Солнце затмевает все звезды. К середине дня звезды так тусклы, что их нельзя обнаружить. Но Солнце заходит, темнеет - и звезды снова начинают сиять.

Каждая, даже слабая звездочка великолепна и чудесна! Она - мерцающее продолжение гигантского Солнца или галактики. А где-то во Вселенной звезды такие яркие, что затмевают наше Солнце, однако для нас они всего лишь малые искорки в пространстве и времени.

Что, если все астральные темные силы в действительности являются замаскированными мощными светлыми сущностями, которые согласились играть черную роль в этой части Вселенной, чтобы помочь нам познать свою внутреннюю суть?

ОТСЛЕЖИВАНИЕ - ЭТО НЕ ПРОСТО СОЗРЕВАНИЕ

Поначалу многие думали, что отслеживание - процесс «созревания ума».

Говоря, что холодайн незрелый, мы обычно имеем в виду его последовательное созревание в течение жизни. Считается, что взрослые являются более зрелыми, чем дети.

Создавая незрелый холодайн в детстве, мы должны понимать, что его потенциал заблокирован на незрелой стадии, где он продолжает функционировать в несовершенном состоянии. Там он остается до тех пор, пока не «дозреет» - сознательно или посредством бессознательных процессов трансформации.

Честно говоря, созревание - просто игра, в которую мы играем, находясь в амнезии. Все холодаины вневременны. Они существуют в холодинамическом пространстве, где прошлое, настоящее и будущее - одно и то же. Что же означает весь этот разговор о созревании? Мы имеем в виду, что незрелый холодайн просто поступает не так, как мы хотим. Он не взаимодействует с другими нашими холодаинами. Он не гармоничен.

Эта дисгармония продолжает беспокоить нас, пока мы, наконец, не уделим холодаину то внимание, которого хочет от нас он. Тогда он передает нам свое послание, а мы помогаем ему получить действительно желаемое им.

Это не «созревание», а гармония, объединение, развитие.

Помните, что определения типа «зрелый»-«незрелый» могут ввести вас в заблуждение. Они создают поляризацию. А как все полярное, два противоположных аспекта могут появиться, контрастируя друг с другом, но, в сущности, являясь чертами большего целого. Незрелый холодайн способен играть такую же важную роль, как и зрелый. Оба синтезируют в полное потенциальное решение.

Итак, мы хотим создать общее пространство, объединяющее два полюса, о чем уже упоминали ранее. Это объединение может обладать творческой энергией и жизненностью так называемого незрелого, а также мудростью и спокойствием зрелого холодайна. Вот почему в таком количестве отслеживаний говорится о слиянии и объединении двух холодаинов в один, который обладает качествами обоих.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЭТО ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ И ДАЖЕ БОЛЬШЕ

Подведем итог. Что же такое отслеживание? Это не преодоление трудностей, не победа над злом. Это не просто приглушение проблемы, не просто покаяние или прощение. Это не просто любовь к холодаину или превращение тьмы в свет. Это не просто созревание. Это - больше, чем все упомянутое.

В сознании отслеживающего появляются чувство и представление гармонии, целостности, поля любви, поля единения. На этом уровне все вещи познаются интуитивно. Все доступно. Все приемлемо. Все в единстве.

Сознательно резонируя с этим состоянием, вы в состоянии помочь трансформировать любую часть целого поля.

Потенциал уже присутствует в едином поле в своей виртуальной форме. Вы ощущаете его интуитивно и резонируете с ним. Вы любите его. Он отвечает вам тем, что сообщает, чего он действительно хочет. Затем вы трансформируете часть этого поля, требующую отслеживания, в ее полный потенциал, пребывающий в гармонии с Целым.

ЗАПОМНИТЕ: ОТСЛЕЖИВАНИЕ ИЗМЕНЯЕТ ФИЗИЧЕСКУЮ ПРИРОДУ СОЗНАНИЯ И ВСЕЛЕННОЙ

Как уже говорилось, изменение холодайна гармонично вызывает другие изменения. Когда вы изменяете силовое поле холодайна, это изменение резонирует со всеми другими силовыми полями.

Изменить любой холодайн - значит изменить физическую природу сознания. Это устанавливает новое морфогенетическое поле и результаты начинают проявляться мгновенно.

Результаты продолжают проявляться до тех пор, пока вы не заметите их в повседневной жизни.

Изменить физическую природу сознания - значит изменить физическую природу Вселенной, прошлое, настоящее и будущее. Так как холодаины живут в особом пространстве, где нет времени, можно мгновенно оказаться там, где доступна вся мудрость. Их влияние распространяется в глубь времен и излечивает старые раны, а также вперед - к полному потенциалу.

Это исцеление через время и пространство - подарок миру от того, кто отслеживает.

VIII

СТАНОВИТЕСЬ МАСТЕРАМИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ

Новый мир открывается для нас, когда мы открыты для высших сил Вселенной, находящейся внутри нас, и сознательно позволяем этой созидательной энергии проходить через нас. Когда каждый-из нас воссоединяется со своим внутренним духовным сознанием, мы узнаем, что созидательная сила Вселенной находится внутри нас. Мы также узнаем, что в состоянии создать свою собственную реальность и взять на себя ответственность за это. Такое превращение происходит внутри каждого индивида, но по мере того, как все большее и большее число индивидов изменяется подобным образом, тем большее влияние это оказывает на массовое сознание.

Шакти Гавайи

ПРАВИЛО ОТСЛЕЖИВАНИЯ: ОТСЛЕЖИВАЙТЕ ВСЕ, ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ!

Мы обсудили многие аспекты отслеживания, проникли в глубочайшие проблемы жизни и разума. Мы говорили о мощи и широте этого процесса. Однако вовсе не хотим, чтобы вы решили, будто не нужно отслеживать проблему, если она недостаточно важна. Что бы ни предстало перед вами - отслеживайте это!

Отслеживание - повседневный процесс. Сама жизнь изо дня в день преподносит нам задачи. Не нужно заглядывать слишком далеко, самое важное отследить то, что перед вами. Иногда это скрывается под видом обыденных дел, вроде бы не стоящих внимания и времени. Иногда вы считаете вопрос настолько незначительным, что вообще не обращаете на него внимания, пока тот не перерастет в серьезную дилемму.

Не тратьте попусту энергию, размышляя, что же отслеживать, не заглядывайте слишком далеко. Не тратьте время на пустые размышления.

Если у вас болит голова или живот, отследите боль. Если не складываются с кем-то отношения, отследите неприязнь. Если жизнь монотонна и скучна, отследите скуку.

Если не знаете, чего хотите, отследите эту неопределенность.

Если задумали что-то, но боитесь взяться за это, отследите страх. Возникли проблемы с опозданиями, отследите это. Если вас отвлекают или прерывают, отследите эти помехи.

Никуда не успеваете - отследите трудности со временем. Вы преуспеваете и чувствуете, что уже не к чему стремиться, - отследите отсутствие нового видения.

Отслеживайте все, что препятствует раскрытию вашего Высшего потенциала.

СТАНОВИТЕСЬ МАСТЕРАМИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ!

ЧТО ЗНАЕТ МАСТЕР ОТСЛЕЖИВАНИЯ

1. Знает и понимает принципы Холодинамики, воплощенные в десяти процессах.
2. Знает, что отследить можно все на белом свете. Всегда где-то есть некое сознание, к которому вы можете получить голографический доступ с помощью своего сознания, чтобы отследить возникший вопрос.
3. Знает, что любое существо во Вселенной имеет глубокие положительные намерения.
4. Знает, что каждое существо во Вселенной имеет Высший потенциал и под его руководством трансформируется до его уровня.

ЧТО ДЕЛАЕТ МАСТЕР ОТСЛЕЖИВАНИЯ

1. Поддерживает Поле любви.
2. Ежедневно применяет принципы Холодинамики, представленные в десяти процессах, и не «смешивает» свою практику с другими техниками.
3. Находит способ отследить любую проблему. Определяет местоположение холодаймов, создающих проблему. Задает вопросы, которые раскрывают, что же происходит, что требуется, каковы скрытые позитивные намерения холодаймов. Помогает холодаймам трансформироваться до уровня

их полного потенциала и интегрирует результаты по всем уровням.

4. Не дает холодайнам вовлечь себя в их игру. Не манипулирует, не дает рецептов и не проецирует.

5. Не боится ничего во Вселенной. Главное для него - зрелая любовь ко всему. Усиленный этой любовью, он идет туда, куда его приглашают, чтобы помочь Вселенной достичь своего Высшего потенциала в гармонии с динамикой Целого.

МОЖЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК БЫТЬ РАЗНЫМ В РАЗНЫХ ИЗМЕРЕНИЯХ?

Галина рассказывает о своем опыте отслеживания:

«Мы все - многомерные существа.

Мое собственное отслеживание показало, что, если я работаю в «параллельных мирах», то обычно не осознаю, как это влияет на меня «здесь и сейчас».

Однако я знаю, что в каком-то месте Вселенной я уже сильна и могущественна, все знаю и все люблю. Я могу осознать эту часть себя, могу черпать силы из этого источника. Мое Место Покоя стало местом встречи с моей трансцендентальной сущностью. Мое Место Покоя может быть местом пересечения всех моих измерений, коридором с дверьми, ведущими в разные части Вселенной. Многомерное отслеживание - ключом, открывающий эти двери.

Мой Высший потенциал знает все! Он знает, кто я на самом деле. Он создает кажущиеся проблемы, чтобы заставить меня обратить внимание на скрытые аспекты меня самой, чтобы я могла отследить и понять их.

Находясь в моем месте покоя, я расширяю свое сознание до целой Вселенной. Из моего Места Покоя я в силах реально влиять на мир. Я переносу это вселенское сознание в реальный мир. Я также учусь создавать свою собственную реальность, брать на себя ответственность за это и помогать строить новый мир уже сейчас.

Новый мир - выражение и проявление самого высокого и лучшего во всех нас. Он строится по мере того, как мы открываемся высшей силе Вселенной и сознательно позволяем этой созидательной энергии проходить через нас.

Новый мир начинается внутри каждого. Все мы влияем друг на друга. И по мере того, как все большее число людей

изменяется, преображается и массовое сознание, а новый мир становится все более близкой реальностью.

Я хочу быть новым человеком. Надеюсь, вы тоже».

ТАНЯ ВХОДИТ В НОВЫЙ МИР

Петр возвращается в город после каникул и находит свою подругу Таню в тревоге и волнении. Заболел кто-то из ее родственников. Дома неприятности: родители не понимают Таню, с соседями она в ссоре. А вчера ее уволили с работы...

Девушка пала духом.

Она рассказывает Петру, что отследила многие из своих проблем, даже увидела кое-какие результаты. Но что-то скрывает ее. Жизнь становится все хуже...

Петр выслушивает подругу и понимает: действуют глубокие силы. Он предлагает отследить Танины чувства. Она соглашается.

Усадив девушку в ее любимое кресло, Петр начинает задавать вопросы из руководства по отслеживанию, делая при этом заметки.

Таня объясняет, что испытывает нечто, вроде внутреннего затемнения, ощущает гнет «темных сил», которые вечно препятствуют всему, что бы она ни пыталась делать.

Петр просит ее Высший потенциал указать местонахождение причины ее проблем. В центре ее существа возникает что-то, похожее на черную дыру. Татьяна подтверждает, что чувствовала эту дыру и прежде, когда в ее жизни случались неприятности. Всегда она всегда находила способ справиться с этим, но теперь она бессильна... Петр предлагает ей распространить любовь на этот холодайн.

Сначала Татьяна не соглашается, повторяя: «Это надвигается на меня... тащит меня в темноту. Я боюсь упасть туда!..»

«Не могла бы ты попросить какого-либо наставника помочь тебе встретиться с этим холодайном?»

Таня помедлила минуту, собираясь с мыслями.

«Я хочу, чтобы мой Высший потенциал помог мне в этом!»
- решительно сказала она.

«Отлично. Позови его!»

Высший потенциал Тани появляется в образе женщины в белой струящейся одежде. Девушка чувствует ее присутствие и поддержку.

Мгновенно улетучился Танин страх провалиться в темную пропасть. Женщина в белом кладет руку ей на плечо, и они вместе идут вдоль бездны, по самому краю.

«Чего хочет эта бездна?» - спросил Петр.

«Чтобы я прыгнула в нее,» - ответила девушка почти спокойно.

«Что советует тебе твой Высший потенциал?»

«Он говорит, что все будет в порядке, что я родилась, чтобы пройти через это испытание. Он, вернее - она обещает помочь мне.»

«Что ты сейчас чувствуешь?»

«Когда эта женщина рядом, я готова прыгнуть!»

«Замечательно, тогда без колебаний - вперед!»

Таня сделала шаг в темноту.

Наступила долгая пауза. Таня казалась абсолютно спокойной. Только вздрагивали ее опущенные веки...

«Что происходит?» - спрашивает Петр.

«Я в темноте... Будто лечу с очень большой скоростью ... или падаю куда-то.»

Через несколько секунд она продолжает:

«Передо мной проносятся эпизоды моей жизни... отдельные сцены. На миг я возвращаюсь в детство... А вот теперь я - студентка... А это - мой первый день на работе... Но все исчезает! Снова одна только темнота, как бархатное покрывало, оно окутывает меня.»

«Твой Высший потенциал все еще с тобой?»

«Да, да. Она здесь, рядом...»

«Хорошо! Пожалуйста, скажи, когда что-нибудь произойдет.»

Спустя некоторое время Таня снова заговорила.

«Вижу вдали свет. Что-то, вроде маленькой звездочки... Яркость возрастает...»

«Спроси свой Высший потенциал, что это за свет?»

«Она говорит, чтобы я сфокусировалась на нем.»

И тут все страхи уходят. Таней руководило лишь любопытство. Она начинает общаться со светом, который приближался и становился ярче.

«Теперь я окружена светом... погрузилась в него! - радостно сообщает девушка. - Это так необычно! Не могу передать в точности, что происходит. Я чувствую: внутри этого света находится нечто, что я должна увидеть!»

«Попроси о помощи свой Высший потенциал,» - напоминает Петр.

«Она успокаивает меня. Говорит, скоро все станет ясно... Петя! Я попала в прекрасный мир. Здесь такие деревья, тра-

ва, облака, дома, каких я не видела до сих пор. Это место населено светящимися существами!.. Они великолепны! Это невозможно описать!»

Татьяна вошла в мир параллельной Вселенной.

В этом новом мире ее встречает один из его обитателей. Девушка чувствует, что хорошо знает это существо, хотя сначала не могла понять, где его видела. Существо приблизилось к ней, затем, не говоря ни слова, дает понять, что Таня находится в своем настоящем доме. Татьяна заметила, что женщина - ее Высший потенциал исчезла.

«О, теперь я понимаю! Мой Высший потенциал слился с этим новым существом из света. Они - одно и то же. Великолепно!»

Светящееся существо (Высший потенциал Татьяны) приглашает ее в путешествие по новому миру. Они бродят по огромному сверкающему городу. Таня разглядывает прекрасные здания, хрустальные башни, стеклянные мосты, сады с фонтанами...

Девушка ощущает некую близость с обитателями города. Они приглашают ее в прекрасный дом, наполненный светом. У входа ее приветствуют множество существ... Таня не может сдержать слез радости.

«Они говорят, что я - одна из них, что могу приходить сюда, когда захочу... Решить мои проблемы здесь помогут мне они - новые наставники.»

Петр облегченно вздыхает. Его часть работы была закончена. Он спрашивает, хочет ли Татьяна остаться одна с этой новой частью себя.

«Да, я хотела бы сама продолжить отслеживание сама! - отвечает девушка. - Ты мне очень помог. Большое тебе спасибо!»

«Не забудь делать заметки и затем интегрировать все через шесть уровней,» - уходя, напоминает Петр.

Таня вновь откинулась в своем кресле и прикрыла глаза. Теперь она работает над решением своих проблем с помощью озарений, которые раскрыли ей новый мир. Она чувствует себя полностью спокойной и уверенной в себе.

РУКОВОДСТВО ПО ОТСЛЕЖИВАНИЮ

1. ПОЛУЧИТЕ ДОСТУП К ХОЛОДАЙНУ НА ФИЗИЧЕСКОМ УРОВНЕ.

А. Ощутите проблему, задав следующие вопросы:

«В чем состоит проблема?», «Что вы чувствуете?»

Б. Выясните сенсорную окраску чувств. Задайте вопросы:

«Где вы чувствуете это в своем теле?»

«На что похоже это ощущение?» i

"...выглядит как что?»

«Есть ли у него цвет? ...форма? ...звук?»

«Что еще вы чувствуете?»

В. Задайте вопросы:

«Если это было живое существо, то на кого оно похоже?»

«Сделайте шаг в сторону и посмотрите на это. Что вы видите?»

Г. Спросите свой Высший потенциал:

"Не стоит ли вернуться в то время, когда холодайн проявился впервые в жизни?»

«Что происходит?»

2. НА ЛИЧНОСТНОМ УРОВНЕ РАСКРОЙТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ ХОЛОДАЙНА, ДАЙТЕ ЕМУ ТО, ЧЕГО ОН ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕТ.

А. Поговорите с холодайном. Спросите его:

«Что ты делаешь для меня?»

«Что ты получаешь, делая это?»

«Когда ты будешь иметь это, что ты получишь?»

«Чего ты действительно хочешь?»

«Если ты получишь это, как будешь себя чувствовать?»

Б. Задайте вопросы:

«Можете ли вы поблагодарить холодайн за то, что он прекрасно выполняет свою работу?»

«Можете ли вы распространить свою любовь на холодайн, чтобы он раскрыл свое глубокое положительное намерение?»

В. Задайте вопросы:

«Может ли ваш Высший потенциал или другой наставник помочь вам?»

«Попросите наставника помочь вам понять, чего в действительности хочет холодайн?»

Г. Попросите наставника найти или создать «зрелый» холодайн, представляющий «восходящую» форму глубокого положительного намерения «незрелого» холодайна». Опишите новый «восходящий» холодайн.

Д. Задайте вопросы:

«Хочет ли «восходящий» холодайн помочь «нисходящему?»»

«Хочет ли «нисходящий» холодайн быть похожим на «восходящий?»»

Е. Сведите два холодайна вместе. Позвольте им слиться или объединиться.

Задайте вопросы:

«Что происходит?»

«Каков результат? Вся ли «нисходящая энергия» поглощена новым синтезированным холодайном?»

(Если «нет», то найдите что-то другое, чего хочет «нисходящий» холодайн, добавьте это в процесс синтеза.)

Ж. Дайте полностью измениться ощущениям в вашем теле под влиянием нового холодайна.

Позвольте ему передвигаться, поглощая старую энергию, по всему вашему телу.

Задайте вопросы:

"Хотите ли вы жить в этом новом восходящем состоянии?"

"Будет ли новый холодайн помогать вам на всех уровнях вашей жизни?"

3. Задайте вопросы:

«Хочет ли ваш Высший потенциал или ваш наставник показать вновь жизненные ситуации, которыми управлял старый холодайн? Стоит ли позволить новому холодайну поглотить старые энергии и воссоздать события по-новому?»

«Что происходит?»

И. Задайте вопросы:

"Намерен ли новый холодайн раскрывать свой полный потенциал в вашей жизни?"

«Имеются ли какие-либо сообщения и предписания на этом уровне?»

3. СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР: «СООТВЕТСТВОВАТЬ» НОВЫМ ОТНОШЕНИЯМ.

Задайте вопросы:

«Хочет ли новый холодайн вступить во взаимоотношения с вами?»

«Будет ли он всегда доступен для общения с вами?»

«Берете ли вы на себя обязательство развивать эти новые взаимоотношения?»

«Есть ли какие-нибудь сообщения и предписания на этом уровне?»

4. СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР: «ДЕЙСТВОВАТЬ» ВО ВСЕХ СИСТЕМАХ.

Задайте вопросы:

«Будет ли новый холодайн действовать в гармонии со всеми вашими зрелыми холодайнами?»

«Делаете ли вы выбор: «действовать» совместно с новым холодайном каждый день?»

«Какой вы видите свою деятельность в социуме?»

«Есть ли какие-нибудь сообщения и предписания на этом уровне?»

5. СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР: «СЛЕДОВАТЬ» ТРАНСЦЕНДЕНТНЫМ ПРИНЦИПАМ

Задайте вопросы:

«Станет ли новый холодайн заботиться о вас и общаться с вами?»

«Будет ли он действовать в соответствии с принципами и ценностями, которых вы придерживаетесь?»

«Каким принципам хочет научить вас новый холодайн?»

«Сделаете ли вы выбор: воплотить новые принципы в свою жизнь?»

«Есть ли какие-нибудь сообщения и предписания на этом уровне?»

6. СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР: «РАСШИРЯТЬ» СВОЕ СОЗНАНИЕ ИЗ СВОЕГО МЕСТА ПОКОЯ

Пригласите новый холодайн в свое Место Покоя, чтобы взаимодействовать со всеми «зрелыми» холодайнами.

Задайте вопросы:

«Делаете ли вы выбор: «распространять» новое зрелое состояние на других людей, на всю Вселенную?»

«Что происходит?»

«Есть ли какие-нибудь сообщения и предписания на этом уровне?»

«Не хочет ли ваш Высший потенциал сделать что-нибудь еще прежде, чем мы закончим этот сеанс отслеживания?»

«Как вы себя чувствуете?»

ЗАМЕТКИ ПО ОТСЛЕЖИВАНИЮ:

1. ПРОБЛЕМА
2. ОЩУЩЕНИЯ
3. ТЕЛО
4. ХОЛОДАЙН
5. ДЕЛАЕТ
6. ПОЛУЧАЕТ
7. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕТ
8. НАСТАВНИК
9. Новый холодайн
10. СЛИЯНИЕ/СИНТЕЗ
11. ВЫБОР ЖИТЬ
12. РАСКРЫВАТЬСЯ
13. ОБЯЗАТЬСЯ
14. ДЕЙСТВОВАТЬ
15. СТАНОВИТЬСЯ
16. РАСШИРЯТЬСЯ
17. СООБЩЕНИЯ
18. ПРЕДПИСАНИЯ

ВОСЕМЬ ПРИНЦИПОВ ХОЛОДИНАМИКИ

1. Вселенная холодинамична. Материя, энергия и разум прошлое, настоящее и будущее - части одного динамического Целого.
2. Вселенная содержит живые мыслеформы, называемые «холодаинами», имеющие способность отражать действительность во всех измерениях.
3. В основе Вселенной лежит единый всеобъемлющий скрытый порядок.
4. В скрытом порядке разум, холодаины, люди и вся проявленная реальность проходят через шесть стадий развития.
5. Проявленная Вселенная обладает как «корпускулярными», так и «волновыми» функциями, отражаемыми сознанием, соответственно, через ее рациональные и интуитивные процессы.
6. Изменение происходит холодинамически: трансформировать любой холодаин - значит изменить физику сознания; изменить физику сознания - значит изменить физику Вселенной - ее прошлое, настоящее и будущее.
7. У каждого человека есть основной управляющий холодаин - «Я» или «Высший потенциал».
8. Процессы Холодинамики могут систематически применяться для решения любой проблемы человеческого опыта.

АССОЦИАЦИЯ ХОЛОДИНАМИКИ

Холодинамическая ассоциация принимает в свои члены всех, кто хочет изучать Холодинамику и использовать ее принципы в своей жизни.

Это - некоммерческая независимая организация, распространяющая идеи и принципы Холодинамики. Это - сообщество единомышленников, поддерживающих друг друга. Ас-

социация работает на коллегиальной основе: каждый действует на благо всех, а все - на благо каждого.

Ассоциация официально зарегистрирована в Российской Федерации. Она управляется Советом директоров, Генеральным директором, членами правления и комитетом, которые создают исполнительный орган - холодинамический Центр.

В Ассоциации проводятся общие собрания, семинары первой и второй фаз, а также третьей фазы, подготавливающие инструкторов по Холодинамике.

Каждый год проводится международная холодинамическая конференция, на которую приглашаются гости со всего мира. Участники конференции встречаются, чтобы поделиться своими открытиями, являющимися результатом нового взгляда на мир.

Ежегодно проводится и собрание членов Ассоциации, на котором выбирается Правление и Генеральный директор, а также ставятся общие задачи.

На собраниях и семинарах каждому предоставляется возможность использовать принципы Холодинамики на практике и увидеть результаты их применения.

ВСТУПАЙТЕ В ЧЛЕНЫ АССОЦИАЦИИ ХОЛОДИНАМИКИ!

Для этого нужно пройти семинар первой фазы и уплатить вступительный взнос.

Вы сможете присутствовать на всех собраниях.

Ваши идеи поймут и оценят!

ЗА БОЛЕЕ ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ХОЛОДИНАМИКИ

Тел: (095) 366-11-34

-