

# pureawareness

Five Simple Techniques for Experiencing Your Essential Nature

By

Tom Stone

Forward By

Jack Canfield

# **Пять простых техник чистого осознания для постижения Своей Истинной Природы** От Тома Стоуна

## **Оглавление**

|   |    |
|---|----|
| Аннотация .....   | 4  |
| Предисловие автора.....   | 8  |
| Что такое Чистое осознание? .....                                     | 9  |
| Интеллектуальное понимание в сравнении с Непосредственным опытом..... | 11 |
| Испытайте Чистое Осознание прямо сейчас .....                         | 11 |
| Как выполнять “GAP” .....   | 12 |
| Пять техник чистого осознания.....                                    | 15 |
| CORE—Центр Остаточной Энергии.....                                    | 17 |
| GAP — Место большей осознанности.....                                 | 17 |
| AGAPE — Доступ к Месту Большой осознанности повсюду .....             | 17 |
| WAIT — Доступ к Интуитивной Истине.....                               | 18 |
| WONDER — Сохраняйте нейтральность во время экстремальных реакций..... | 18 |
| CORE Center Of Remaining Energy .....                                 | 19 |
| Как выполнять CORE технику .....                                      | 23 |
| Когда следует использовать CORE технику .....                         | 28 |
| Самая большая ошибка, которую вы можете совершить .....               | 29 |
| Делать то, что называется MapQuest.....                               | 30 |
| Лазерный луч против луча фонарика .....                               | 32 |
| Тонкие вариации CORE техники .....                                    | 33 |
| Эпицентр урагана .....  | 33 |
| Что, если мне захочется плакать?.....                                 | 33 |
| Паттерны энергии, которые Вы, возможно, поначалу не распознаете ..... | 35 |

|   |    |
|---|----|
| Недостаточное использование нашей врожденной способности чувствовать..... | 39 |
| Научные исследования эмоций и мозга.....                                  | 40 |
| ЭЭГ подтверждает эффективность CORE методики.....                         | 42 |
| Является ли это формой терапии?.....                                      | 47 |
| Помнить об использовании техники CORE.....                                | 49 |
| Как использование техники CORE может повлиять на вашу жизнь.....          | 50 |
| GAP Место большей осознанности.....                                       | 51 |
| Как выполнять технику GAP.....  | 51 |
| Мысли, мысли и еще раз мысли — что мне делать?.....                       | 53 |
| Что?.....   | 54 |
| Когда использовать технику GAP.....                                       | 57 |
| Особые способы использования техники GAP.....                             | 59 |
| Не забывайте использовать технику GAP.....                                | 60 |
| Как использование техники GAP может повлиять на вашу жизнь.....           | 60 |
| AGAPE Accessing the Greater Awareness Place Everywhere.....               | 61 |
| Как выполнять технику AGAPE.....  | 61 |
| Ощущайте Чистое Осознание повсюду.....                                    | 62 |
| Когда использовать AGAPE.....   | 64 |
| Не забывайте использовать технику AGAPE.....                              | 64 |
| Как использование техники AGAPE может повлиять на вашу жизнь.....         | 64 |
| WATE Waiting Accesses Intuitive Truth.....                                | 65 |
| Как использовать технику WATE.....  | 66 |
| Когда следует использовать технику WATE.....                              | 70 |
| Мы уже на месте?.....   | 70 |
| Жизнь в удивительном мире неопределенности.....                           | 71 |
| Не забывайте использовать технику WATE.....                               | 75 |
| Как использование техники WATE влияет на Вашу жизнь.....                  | 76 |

|   |    |
|---|----|
| WONDER Wait On Neutral During Extreme Reactions .....   | 77 |
| Привычки — Избавляйтесь от них, а не заменяйте их .....   | 78 |
| Как использовать технику WONDER.....  | 79 |
| Создавая разрыв между стимулом и реакцией .....   | 81 |
| Овладение навыками устранения обусловленных реакций Подробнее об использовании<br>техники WONDER..... | 85 |
| Когда использовать WONDER-технику.....  | 87 |
| Не забывая использовать технику WONDER.....   | 87 |
| Как использование WONDER-техники может повлиять на вашу жизнь .....                                   | 88 |
| Что мешало Нам постоянно испытывать Чистое Осознание? .....   | 89 |
| На что похожа Жизнь, когда Вы Все время живете, руководствуясь Чистым Осознаванием? .....             | 92 |
| Интернет-ресурсы.....   | 98 |

## Аннотация

В декабре 1993 года я проводил семинар для местного предприятия в Фэрфилде, штат Айова. Для проведения семинара компания использовала большой конференц-зал в мотеле Fairfield Best Western. Случилось так, что в тот день Том Стоун обедал в ресторане мотеля "Дикая роза". Я тоже обедал там с некоторыми участниками семинара. Среди них была подруга Тома, и когда мы с ней возвращались из салатного бара, она остановилась и представила меня Тому.

"Мне сказали, что ты ходячее чудо", - сказал я. Менее чем за пять недель до этого Незнакомец выстрелил Тому в грудь из пистолета 44-го калибра, и он выжил. Теперь он был на ногах и мог ходить, даже пообедать в ресторане. Подруга Тома уже рассказывала мне об этом инциденте. Она также рассказала мне немного о том, как Том умело использует кинезиологию, также известную как мышечное тестирование. Мы втроем поболтали и договорились, что Том приедет в мотель вечером и проведет для меня индивидуальную сессию. Я также

пригласила Тома присоединиться к группе на дневную часть моего семинара по самооценке.

Том заглянул ко мне на некоторое время после обеда и узнал, что я уже хорошо знаком с кинезиологией. Я был заинтригован ей уже довольно давно и часто демонстрировал её использование на своих занятиях.

В тот вечер, когда приехал Том, у меня был всего час до того, как меня должны были забрать и отвезти на другую встречу, поэтому мы быстро приступили к работе. Благодаря моему знакомству с проверкой мышц, я сразу же освоился с процессом. По ходу сеанса Том быстро определил, что со мной происходит.

- Что тебя беспокоит? - спросил он.

Я хочу влиять на жизни большего числа людей. Я хочу помогать большему количеству людей и оказывать большее влияние. Я чувствую, что нахожусь на пике, что соглашаюсь на меньшее, чем на самом деле хочу. Затем мы потратили некоторое время на обсуждение того, чего я хотел, и составили заявление о позитивных намерениях. Оно звучало следующим образом:

“Я оказываю большое влияние на мир, принося любовь и расширение прав и возможностей большому количеству людей, и я получаю от этого естественные преимущества. У меня хватает смелости занять необходимую позицию, чтобы реализовать свое видение”.

Мы провели мышечную проверку моего намерения, и я был “выключен”. Том объяснил, что это указывало на наличие “внутренних конфликтов”, которые мешали мне проявить это намерение как свою реальность.

Затем Том приступил к выявлению этих внутренних конфликтов. Они варьировались от стрессовых ситуаций в моей жизни, связанных с деньгами, до более раннего неприятного опыта, неосознанных способов, которыми я компенсировал то, что не получал желаемой любви, до

ограничивающих убеждений. Я был поражен глубиной и масштабом проблем, которые мне мешали. Я также был очарован невероятной точностью и скоростью, с которой Том выявлял эти закономерности. Я знал, что мышечный контроль - отличный инструмент, но я никогда раньше не видел, чтобы он использовался так изощренно и точно.

Весь процесс занял всего около часа. Я был весьма впечатлен. И я почувствовал себя как-то по-другому, как будто что-то внутри меня изменилось. Но действительно ли это повлияет на то, смогу ли я расширить свое влияние и служить миллионам людей?

Моя первая книга "Куриный суп для души" была уже написана и опубликована, когда я беседовал с Томом. Но только в последующие месяцы продажи действительно начали расти, и книга стала первой в серии бестселлеров. Конечно, на это повлияло много других факторов, но простые процедуры, с которыми Том помог мне в течение этого часа, казалось, действительно изменили ситуацию: я застрял в каких-то старых шаблонах и смог вырваться на свободу и создать то, что я действительно хотел для себя. Единственное, что я отчетливо помню, так это то, что Том "отладил" меня за то, что я "пакостник"! Когда я вернулся домой, я прибрался в своем доме и выбросил буквально около 15 мешков для мусора с накопившимся ненужным хламом!

С тех пор Том стал настоящим мастером в использовании кинезиологии, чтобы помочь людям определить, что им мешает. Он работал с тысячами людей, помогая им прояснить свою жизненную цель, пробудить свои уникальные таланты и устранить внутренние барьеры, препятствующие достижению успеха в жизни, которого они действительно хотят. Кроме того, за прошедшие годы он стал пионером в совершенно новой области, которую он называет разработкой программного обеспечения для человека™. Речь идет о поиске и исправлении "багов" в нашем внутреннем программном обеспечении для человека, и это действительно новаторская работа.

В своей замечательной книге "Чистое осознание – пять простых техник для постижения своей истинной природы" Том сделал нечто совершенно уникальное. На основе своего обширного опыта он отобрал самые простые и полезные инструменты для создания глубоких и долговременных изменений в вашей жизни. Что еще более важно, он точно определил, что нужно сделать, чтобы изменить ваши старые стереотипы мыслей и чувств так, чтобы они больше не заставляли нас реагировать на жизнь, исходя из наших старых "рефлекторных реакций", условных рефлексов. И если этого было недостаточно, он определил суть того, что нам на самом деле нужно делать, чтобы выработать совершенно новый стиль функционирования, который позволяет вам, как он говорит, "спонтанно реагировать на потребности момента со всей полнотой вашего существа". Это мощное сочетание и совершенно новый способ избавления от нежелательных привычек. Это не похоже ни на одну другую программу по обогащению вашей жизни, которую я когда-либо видел.

Уникальность этой книги в том, что это практическое руководство, которое на самом деле показывает вам, как по-настоящему устранить ваши внутренние барьеры и конфликты. Многие люди писали о том, что вам нужно делать, чтобы наслаждаться лучшей жизнью; Том на самом деле дает вам инструменты для устранения того, что внутри вас продолжает сбивать вас с толку и становиться на вашем пути.

Недавно я встретился с Томом, и он показал мне, как выполнять CORE технику.

Ух ты! За эти годы я проделал множество процессов эмоционального освобождения, но этот был удивительно простым и особенно глубоким. Я избавился от того, что не давало мне покоя в течение нескольких недель, и когда это было завершено, я испытал всепроникающее чувство блаженства и расширения.

Я искренне благодарен Тому за его помощь в моей жизни и рад, что он публикует свои работы, чтобы поделиться своими

идеями и техниками, которые помогут другим людям в более широком масштабе. Я знаю, что его желание очень похоже на мое - оказать положительное влияние на жизни многих и многих людей. Я знаю, что благодаря этой книге и новаторской работе Тома по созданию человеческого программного обеспечения он достигнет этой цели глубоким и действенным способом.

Не просто прочитайте эту книгу; на самом деле делайте то, что она рекомендует, и вы обнаружите, что ваша жизнь меняется таким образом, что неизбежно приведет вас к такому качеству жизни, о котором вы и мечтать не могли.

Джек Кэнфилд

Соавтор серий "Куриный суп для души" и "Принципы успеха": Как перейти от того, где вы находитесь, к тому, где Вы хотите быть.

## **Предисловие автора**

То, чему вы сейчас научитесь, скорее всего, станет одним из самых глубоких и важных инструментов, которые вы когда-либо осваивали в своей жизни. Эти простые техники могут освободить вас от власти эмоций. Они могут избавить вас от страданий. Они могут развеять проблемы, которые, как вы думали, решить невозможно. Они могут дать вам ответ на вопрос о том, кто вы есть на самом деле.

Они могут соединить вас с вашей сущностной природой и с сутью всего во Вселенной.

Техники чистого осознания могут дать вам непосредственный опыт того, что квантовая физика называет Единым полем. Они могут помочь вам постоянно жить в "зоне". Они могут избавить вас от внутренних конфликтов и иллюзий. Они могут помочь вам легко избавиться от привычек, от которых вы хотели бы избавиться. Они могут спасти вас от зависимости. Они могут принести вам глубокое и

продолжительное удовлетворение, которое ценнее любого другого достижения, которое вы можете получить в своей жизни.

И они просты, легки в освоении и применении на практике.

И совсем не потребуется много времени, чтобы начать освобождаться от страха, гнева, вины, сожаления, обиды, депрессии, тревоги, беспокойства, нервозности и страдания и начать испытывать больше радости, самореализации, успеха и счастья в своей жизни, чем когда-либо прежде.

Это большие обещания, но их легко реализовать. Это произойдет не при чтении книги, а при изучении и применении на практике методов, представленных здесь. Вам нужно только не забывать их использовать. Эти пять простых техник - самый быстрый из найденных мною способов освободиться от страданий и проблем. Все, что вам нужно сделать, это изучить и практиковать пять техник Чистого осознания, описанных в этой простой книге, и все это и многое другое станет вашим.

Наслаждайся чистым осознанием, потому что это реальность того, кто ты есть на самом деле, Том Стоун

Июнь, 2007

Карлсбад, Калифорния

## **Что такое Чистое осознание?**

Чистое осознание - это очень простое понятие. Это то, с помощью чего вы все воспринимаете.

Это ваше свойство, которое является вашей пробужденностью, вашей жизненностью. Это экран вашего разума, на который попадают все ваши мысли и восприятия. Это ваше сознание.

Это настолько просто, что мы не замечаем его присутствия. Поскольку Чистое Осознание само по себе не является объектом переживания и находится только на заднем плане, мы обычно не замечаем его присутствия. Это слишком просто, слишком тихо, слишком... неинтересно!

Так зачем же писать книгу о Чистом Осознании, если это так просто и неинтересно?

Потому что, хотя большинство людей совершенно не осознают, что внутри них есть нечто, называемое Чистым Осознанием, это, безусловно, самая важная часть каждого из нас. На самом деле, это наша неотъемлемая природа. Это сама наша жизненность. Это то, что делает нас живыми и способными воспринимать, мыслить и переживать жизнь.

На протяжении всей истории человечества переживание Чистого Осознавания было великим духовным поиском для бесчисленных тысяч искателей истины. Медитация и другие духовные практики направлены на достижение непосредственного переживания Чистого Осознавания.

В кругах духовных искателей оно имеет много названий, таких как Самадхи, Сатори, Трансцендентальное сознание, Источник, Настоящий момент, Присутствие, Абсолют, Универсальность, Целостность, Просветление! Трансценденталист Ральф Уолдо Эмерсон, Генри Дэвид Торо, Маргарет Фуллер и другие пытались описать это в своих работах. Некоторые авторы на эту тему описывают переживание Чистого Осознавания только для того, чтобы потерять его, а затем годами бороться, изо всех сил стараясь вновь обрести этот опыт.

В духовных традициях мира люди посвящают свою жизнь обретению опыта Чистого Осознавания и тратят на это бесчисленные часы, дни, годы, а согласно некоторым верованиям, и целые жизни. Существует множество различных представлений о том, что такое Чистое Осознавание. И существует множество разнообразных практик, некоторые из которых довольно суровы, которыми люди занимаются в течение многих лет в слабой надежде уловить проблеск Чистого Осознания.

И все же, как вы вскоре увидите, испытать Чистое Осознавание настолько невероятно просто, что все, что нужно, - это посмотреть в нужное место, и вот оно. Любой может

сделать это и получить необходимый опыт в считанные секунды. Это так просто.

## **Интеллектуальное понимание в сравнении с Непосредственным опытом**

Есть два аспекта истинного познания чего-либо. Один из них - непосредственный опыт, а другой - интеллектуальное понимание. Из этих двух аспектов непосредственный опыт действительно должен быть на первом месте, потому что без него у вас на самом деле не будет никакой истинной основы для понимания того, что это такое.

Например, если вы спросите кого-то, кто никогда не пробовал клубнику, какова она на вкус, ему придется ответить, что он не знает. И если бы вы попытались описать им вкус клубники, вы бы сказали, что она сладкая, терпкая и сочная, косточки могут быть немного хрустящими, на вкус как... клубника! Сможет ли какое-либо словесное описание помочь им по-настоящему узнать вкус клубники, даже не попробовав ее? Конечно, нет! Вы должны иметь непосредственный опыт дегустации клубники, чтобы понять, что это такое. Тогда и только тогда описание начинает обретать смысл.

Таким образом, истинное понимание зависит от непосредственного опыта. Узнать, что такое что-то на самом деле, можно только через непосредственное переживание этого на собственном опыте, а не через интеллектуальное понимание этого.

## **Испытайте Чистое Осознание прямо сейчас**

Чтобы эта книга стала для вас понятной, вам необходимо непосредственно ощутить Чистое Осознание, прежде чем мы зайдем слишком далеко. Поэтому я настоятельно рекомендую вам сделать одно из двух. Один из них - перейти на веб-страницу, указанную ниже, где есть аудиозапись того, как я рассказываю вам о технике GAP. Веб-страница находится по адресу - <http://greatlifetechnologies.com/GAP>. (404)

Введите этот URL-адрес в свой веб-браузер, и когда вы перейдете на страницу, вы сможете прослушать запись, в которой я помогу вам ощутить Чистое Осознание внутри себя. Это довольно просто и займет всего несколько минут.

Другой способ - попросить кого-нибудь прочитать вам инструкции по освоению техники GAP из раздела "Пошаговые инструкции", который будет приведен ниже. Гораздо проще попросить кого-нибудь прочитать вам инструкции, чем пытаться сделать это самостоятельно, следуя рекомендациям в книге, поскольку эту технику лучше всего выполнять с закрытыми глазами.

## **Как выполнять "GAP"**

Техника чистого осознания

Почувствуйте разрыв между мыслями

Цель этого упражнения - переключить внимание с внешнего направления на внутреннее, чтобы можно было ощутить сущностную природу самого осознания. Недавние научные исследования в области неврологии подтверждают, что в мозге существуют периоды бездействия, которые соответствуют промежуткам между мыслями.

Чтобы начать использовать эту технику, попросите человека спокойно посидеть и закрыть глаза. Подождите примерно полминуты, чтобы он просто ощутил, каково это - сидеть с закрытыми глазами. Затем вы можете сказать следующее: "Обратите внимание, что с закрытыми глазами вы испытываете различные ощущения. Вы слышите мой голос, вы можете заметить, что чувствуете свое тело, сидя на стуле, вы можете заметить другие шумы или ощущения, и вы заметите, что к вам приходят мысли."

"Обратите внимание, что мысли подобны разговорной речи; они не складываются в одно длинное предложение. Между мыслями есть паузы или GAPы (пусть и короткие)".

“Позвольте себе просто замечать промежутки между мыслями”.  
[Теперь подождите примерно полминуты]. “Обратите внимание, что промежутки между мыслями на самом деле пусты.

Там ничего нет. Это просто чистое осознание без осознания чего-либо еще. Это живое ощущение, но в нем нет объекта переживания”.

“Еще один способ непосредственно ощутить это небытие Чистого Осознания - просто заметить, что мысли, которые вы испытываете в своем уме, возникают на фоне тишины. Некоторым людям проще просто переключить свое внимание с наблюдения за активностью мыслей на наблюдение за тихим фоном, на котором они возникают.

“Когда вы заметите безмолвный фон, на котором возникают мысли, вы заметите, что можете осознавать это, даже когда мысли приходят и уходят.

Позвольте себе просто наслаждаться тем, что замечаете этот безмолвный фон. Погрузитесь в эту тишину. [Подождите около одной минуты]

Если вы обнаружите, что погрузились в размышления, в тот момент, когда заметите это, просто верните свое внимание к промежутку между мыслями”.

[Подождите здесь одну-две минуты.]

Затем скажите “Хорошо”. Когда будете готовы, откройте глаза.

Что вы испытали? На что это было похоже? Каковы атрибуты Чистого Осознавания?

Вы можете получить такие ответы, как: Это тихо. Это умиротворение. Это расширение. Это приятно, расслабляет. Это очень... приятно.

Когда я использую термин “Чистое осознание”, знаете ли вы теперь из этого опыта, что такое Чистое Осознание?

Теперь, когда вы испытали свое собственное Чистое Осознавание, легко заметить, что Чистое Осознавание всегда

присутствует, живое на заднем плане, даже когда ваши глаза открыты и вы активно воспринимаете объекты чувств. Можете ли вы по-прежнему ощущать присутствие Чистого Осознавания? Есть ли что-то, чего не хватает в переживании этого чистого осознавания? Есть ли что-то, чего вы не могли бы сделать, находясь в этом месте? Возникает ли у вас чувство нужды, когда вы осознаете Чистое Осознавание?

Если вы не уверены, было ли у вас ясное переживание Чистого Осознавания или нет, этого следовало ожидать. В конце концов, помните, что каждое переживание, которое вы испытываете, - это переживание какой-то ВЕЩИ, какого-то объекта восприятия. Чистое осознание - это так просто (потому что там ничего нет), и наша жизнь настолько сосредоточена на внешнем направлении, что мы склонны не знать или не помнить, что это безмолвное Чистое Осознание и есть суть того, чем мы являемся. Поэтому Чистое Осознание кажется очень абстрактным и настолько непохожим на другие наши переживания, что часто, когда вы впервые испытываете его, вы не уверены в том, что это так. В конце концов, до недавнего времени нашей единственной базой данных о переживаниях были ощущения от предметов. Поэтому, если вы не уверены, испытывали ли вы это, вернитесь и повторите упражнение еще раз. Помните, что вы не пытаетесь испытать что-то, что является объектом. Это просто молчаливый свидетель вашего опыта, просто само ваше осознание, то, с помощью чего вы переживаете все остальное.

Теперь, когда вы непосредственно испытали Чистое Осознание, вы, возможно, поймете, что я имею в виду, говоря о том, как просто и непринужденно получить этот опыт. Это потому, что некуда идти, нечего делать. Все дело в том, чтобы заметить фон тишины, в котором протекают ваши мысли и восприятие.

Это оно. Это просто ваше собственное осознание, осознающее само себя!



Это уникальный опыт, потому что все наши другие переживания характеризуются осознанным восприятием вещей, объектов опыта, таких как эта книга и слова, напечатанные на страницах, ощущением бумаги и переплета, к которым вы прикасаетесь руками, звуками, которые издают страницы, когда вы их переворачиваете, вкус пищи, которую вы ели во время вашего последнего приема пищи или перекуса.

Все чувственные переживания, которые мы испытываем, состоят из трех компонентов: Но переживание Чистого Осознавания, которое вы только что испытали, отличается. Это ваше осознание осознает само по себе. Это означает, что Осознавание осознает Осознавание. Осознавание не является объектом переживания. Никакого восприятия не происходит. Есть просто состояние Чистого Осознавания. Вот почему мы называем это Чистым Осознаванием, потому что это не что иное, как Осознание, переживающее само себя.

Выполнив упражнение и ощутив Чистое Осознание, вы получите эмпирическую основу для понимания остальной части этой книги. Поздравляю!

Вы уже освоили одну из техник Чистого осознания!

## **Пять техник чистого осознания**

Вы уже познакомились с техникой GAP, которая занимает второе место в списке из пяти техник чистого осознания. Это самый простой и непосредственный способ ощутить Чистое осознание, который я знаю. Вы можете использовать ее в

любое время, когда захотите восстановить связь со своей сущностью.

Почему техника GAP занимает второе место в списке техник Чистого Осознавания, когда мы только начали с ней работать? Несмотря на то, что это самый простой способ обеспечить очень быстрый и незамысловатый способ непосредственного переживания Чистого Осознавания и, следовательно, заложить основу для непосредственного переживания Чистого Осознавания, это CORE техника, которая занимает первое место в нашем списке из пяти техник Чистого осознания. Это происходит потому, что CORE техника - это основная техника для устранения барьеров, мешающих постоянно испытывать Чистое Осознавание. Это также наиболее важно для того, чтобы помочь вам вырваться из тисков эмоциональной боли.

Различные жизненные обстоятельства требуют различных инструментов, которые вернут вас к непосредственному переживанию Чистого Осознания. Причина, по которой у нас есть пять техник Чистого осознания, заключается в том, что независимо от того, что происходит в любой конкретный момент, у вас будет в наличии соответствующий инструмент для этого момента.

Если бы вы отложили книгу и занялись своей повседневной жизнью, то через некоторое время вы бы забыли о Чистом Осознавании, и его переживание снова стало бы чем-то затерянным на заднем плане жизни. Вы бы больше не осознавали этого, а также своей жизни, своих решений; ваши действия снова были бы обусловлены главным образом вашим мышлением и вашей обусловленностью, а не тем, что вы утвердились в сущностной природе того, кто вы есть на самом деле.

С помощью пяти техник Чистого Осознавания цель состоит в том, чтобы развить такое состояние бытия, в котором опыт Чистого Осознавания никогда не теряется, жить в таком состоянии бытия, в котором Чистое Осознавание никогда не омрачается всеми другими жизненными переживаниями. Когда

вы разовьете в себе это состояние, вы достигнете постоянного состояния внутреннего покоя, которое не нарушается даже самыми экстремальными обстоятельствами. Это и есть истинное освобождение от страданий. Это и есть истинная наполненность жизнью. И, как правило, благодаря практике этих техник оно развивается довольно быстро.

Вот краткое описание пяти техник Чистого Осознавания на высшем уровне:

### **CORE—Центр Остаточной Энергии**

- Проникновение в CORE Энергии Чувства
- Техника быстрого и тщательного завершения неразрешенных болезненных переживаний без страданий
- Эта техника возвращает вас к переживанию Чистого Осознавания, когда вы теряетесь во власти эмоций
- Поскольку CORE техника погружает вас в центр оставшейся энергии неразрешенных переживаний и чувств, это идеальное сокращение для этой техники

### **GAP — Место большей осознанности.**

- Переживайте Чистое осознание в промежутках между мыслями или замечая фон тишины, в котором возникают мысли
- Это техника непосредственного переживания сущностной природы того, кто вы есть на самом деле, — Чистое осознание
- Эта техника позволяет вам испытывать Чистое осознание в любое время, когда вы этого захотите.
- Поскольку техника GAP дает вам непосредственное переживание Места Большой Осознанности, это идеальное сокращение для этой техники

### **AGAPE — Доступ к Месту Большой осознанности повсюду**

- Переживание Чистой Осознанности повсюду

- Техника непосредственного переживания того, что сущностная природа того, кто вы есть, такая же, как и сущностная природа всего во Вселенной.
- Эта техника позволяет вам испытывать Чистое Осознание повсюду, и поэтому она очень полезна для восстановления переживания Чистого Осознания, когда вы чувствуете себя изолированным или отделенным от жизни и хотели бы обосновать себя в глубоком чувстве связи со всем и всяким.
- Считается, что греческое слово "Агапе" означает всеобщую или безусловную любовь. Это именно то, что культивируется при выполнении этой техники, поэтому это идеальная аббревиатура.

### **WAIT — Доступ к Интуитивной Истине**

- Ждите ясности и принимайте решения только из стабильного состояния Чистого Осознания
- Это техника для обеспечения того, чтобы все ваши решения и действия исходили из состояния бытия, в котором вы стабильны и основаны на Чистом Осознании.
- Это техника, позволяющая быть уверенным в том, что ваши решения соответствуют тому, кто вы есть на самом деле, что они являются выражением вашего "знания", а не обусловленности и мышления.

### **WONDER — Сохраняйте нейтральность во время экстремальных реакций**

- Отключение шнура питания / переключение привычных и реактивных мыслей и поведения в нейтральное положение
- Техника устранения нежелательных привычек
- Эта техника поможет вам развить опыт сохранения чистого осознания во время экстремальных переживаний и избавиться от реактивных привычек
- Это помогает вам оставаться в состоянии Чистого Осознания даже во время сильного удовольствия или боли

Теперь мы рассмотрим каждую из этих простых, но мощных техник, чтобы вы могли досконально изучить, как их выполнять и когда их использовать. Если ваш опыт похож на опыт многих тысяч других людей, освоивших эти техники, вы будете воспринимать их как одни из самых ценных, самых глубоких и самых важных инструментов, которые вы когда-либо изучали в своей жизни.

## **CORE Center Of Remaining Energy**

### Центр Остаточной Энергии

Допустим, ваш партнер только что сделал что-то, что вас по-настоящему разозлило. Вы очень расстроены, и теперь вам хочется просто ударить его, накричать на него или уйти от него. Или вы только что услышали плохие новости, и вас охватило чувство грусти и разочарования. Или ваш партнер только что сделал что-то, что причинило вам боль и негодование.

Вы оказались во власти эмоциональной реакции. Большинство людей ТАК НЕ поступают, они умеют очень хорошо справляться с подобными ситуациями. Они склонны совершать действия, основанные на подобных эмоциональных реакциях, о которых позже сожалеют. Это довольно распространенное явление, на самом деле, оно широко распространено в жизни. У нас также есть множество рационализаций и оправданий для такого поведения и поступков. Но эти оправдания не уменьшают вред, который наносится другим, нашим отношениям и нашему собственному счастью в результате того, что мы становимся жертвами наших эмоциональных реакций.

Хотели бы вы найти выход? Если да, то у меня есть для вас новости. Выход, как оказалось, заключается... В том, чтобы. Прежде чем я снова зайду слишком далеко в попытках объяснить то, с чем вы еще не сталкивались, давайте снова заглянем в Интернет и послушаем несколько примеров того, как я помогаю людям освоить CORE технику. Затем я дам вам пошаговое описание того, как это сделать.

Вот веб-страница с аудиозаписями примеров ОСНОВНЫХ  
Техника. Иди и послушай их сейчас.

<http://greatlifetechnologies.com/COREExercise.html> (404)

С возвращением.

Теперь, когда вы слышали примеры того, как людей знакомят с CORE техникой, вы можете научиться делать это самостоятельно. Я рекомендую вам найти партнера по практике и выполнить упражнение, когда один из вас будет руководить другим.

Затем поменяйтесь ролями, чтобы вы оба могли направлять друг друга на протяжении всего процесса. Практикуя CORE технику с кем-то, кто будет направлять вас в первые несколько раз, обычно легче освоить ее, чем если вы будете делать это самостоятельно.

Чтобы научиться этому, вы должны уметь распознавать любые неразрешенные эмоции, которые сдерживаются в вашем теле. Мы все знаем, каково это - испытывать гнев, страх или грусть. Гнев - это бурлящая энергия, которая проходит через нас. Мы можем чувствовать это в горле, груди или животе, или это может быть где угодно. Когда мы испытываем грусть или страх, это часто ощущается в груди, но, опять же, это может быть где угодно.

Начните с эмоционального заряда, которого легко достичь. Недавнее огорчение, досада, обида, что-то, что вывело вас из себя, и вы все еще немного расстроены (или по-настоящему расстроены!) из-за этого, или что-то, что вы боитесь делать, что-то, что вы обязались сделать, а теперь жалеете, что этого не сделали. Вы могли бы ударить себя за то, что согласились на это. Как насчет бывшего любовника, по которому вы тоскуете, или коллеги по работе, или члена семьи, которого вы просто терпеть не можете, или чего-то, чего вы опасаетесь делать, например, попросить прибавку к зарплате или пригласить на свидание симпатичную рыжеволосую соседку по коридору. Найдите что-нибудь, что несет в себе остаточный

заряд, вызывает чувство дискомфорта, и подумайте об этом минутку.

Если вы чувствуете, что в этом все еще есть заряд, и вы ощущаете его где-то в своем теле, то это поможет вам освоить эту технику. У вас должно быть что-то, что вы можете почувствовать в своем теле, чтобы научиться этому. Если вы ничего не чувствуете, то мы немного спровоцируем это чувство буквально через минуту. Но на данный момент, если вы сможете определить ощущение — или энергию — эмоции в своем теле, тогда мы можем начать с этого.

Мы склонны удерживать в своем теле образцы незавершенных переживаний. Эти незавершенные переживания состоят из энергии, и поле этой энергии обычно ощущается как ураган.

Интенсивность энергии сильнее в центре и слабее по краям. Позволить себе ощутить суть наиболее интенсивной части энергии незавершенного эмоционального переживания - все равно что нырнуть с парашютом прямо в эпицентр урагана. В центре всего этого царит тишина. На самом деле безопаснее и проще всего сосредоточить свое внимание на наиболее интенсивной части энергии чувства.

У нас есть тенденция избегать этой техники - это самый мощный, быстрый и эффективный по интенсивности энергии способ разрешения незавершенных переживаний, который я когда-либо находил. Когда вы испытываете чувство и принимаете его, вы направляете свое осознание в осознание, направленное к краям, к сердцевине наиболее интенсивной части энергии, к незавершенности энергии, чтобы избежать переживания, вы позволяете себе эффективно завершить переживание, ошеломленное им. Когда вы остаетесь на грани или даже вообще избегаете позволять себе ощутить энергию незавершенного переживания, вы склонны цепляться за него, и оно остается незавершенным и становится невидимым барьером для четкого принятия решений и понимания чего бы то ни было, включая даже знание того, что делать или кто вы есть. на самом деле так оно и есть.

Иногда незавершенное эмоциональное переживание состоит из нескольких слоев, один из которых накладывается на другой. Когда вы погружаетесь в суть энергии, кажется, что она исчезла, но затем появляется еще один слой незавершенного переживания. Найдите суть нового слоя и погрузитесь в него. Иногда может быть несколько слоев, каждый из которых по-разному ощущается.

Я испытал это, когда впервые применил CORE технику. Первым слоем был гнев. Когда я так глубоко проникся сердцевинной гнева, что от гнева не осталось и следа, я обнаружил, что там, где раньше был гнев, находится чувство обиды. Я снова погрузился в энергию чувства обиды, пока не осталось ничего, что можно было бы чувствовать. Под этим ощущением была печаль, а затем чувство одиночества и изолированности.

Когда я погрузился в самую острую часть каждого из этих слоев неразрешенных чувств, я, наконец, "вылез на дно", и там вообще ничего не осталось. Это было похоже на то, как будто облака рассеялись под лучами утреннего солнца. Все как будто открылось и расширилось, и я испытал ясное переживание Чистого Осознания. Итак, если есть слои чувств, наслаивающиеся друг на друга, просто найдите центр каждого из них по очереди и погружайтесь в них, пока не останется ничего, что можно было бы чувствовать.

Иногда слои незавершенного эмоционального переживания хранятся в нескольких разных местах на вашем "внутреннем жестком диске" (вашем теле). Таким образом, вы можете обнаружить, что когда энергия одного из них, кажется, угасает, ощущение присутствия энергии другого слоя начнет ощущаться в другой части вашего тела. Независимо от того, есть ли несколько слоев или только один, и находятся ли слои в одном месте или в нескольких, когда вы почувствуете, как погружаетесь в самую сердцевину наиболее интенсивной энергии ощущения, вы в конечном итоге не обнаружите... ничего.

Ничто, о котором вы начнете осознавать, - это пустота, из которой вы создаете все свои переживания, включая энергию вашей реакции на негативный опыт, который вы там удерживали. На самом деле все, чем является эта энергия, - это незавершенный опыт. Энергия, которую мы разрешаем с помощью Техники CORE - это оставшаяся энергия вашей первоначальной реакции, переживание которой не было завершено в момент реакции. Когда вы эффективно завершаете переживание реакции, часто возникает ощущение, что энергия уменьшается, а затем рассеивается. Это происходит по мере того, как вы возвращаетесь к источнику энергии, из которого изначально была создана реакция. Этот источник энергии - Чистое Осознание, и вы узнаете его как то, что вы испытали, когда выполняли технику GAP для прямого доступа к Чистому Осознанию на фоне тишины, в которой возникают наши мысли.

Это ничто, из которого была создана энергия реакции, очень хорошо соответствует описанию Единого поля в квантовой физике. Предполагается, что когда вы завершаете переживание энергии реакции, которую вы накапливали, вы непосредственно ощущаете квантовое поле, из которого проявилась энергия этого переживания.

Овладение этой способностью - отличный навык, который позволяет вам быстро избавиться от ограничивающего влияния ранее неполноценного опыта. Это самый быстрый из известных способов освободиться от власти эмоций.

## **Как выполнять CORE технику**

Попросите вашего партнера по практике прочитать вам следующие инструкции, пока вы будете удобно сидеть с закрытыми глазами. Если у вас нет партнера по тренировкам и / или вам нужна профессиональная помощь в освоении базовой техники, у нас есть большая команда высококвалифицированных тренеров Core Dynamics, которые помогут вам сделать это по телефону или лично.

Вы можете посетить замечательный веб-сайт лайф-коучинга по адресу [www.greatlifecoaching.com](http://www.greatlifecoaching.com) (404), и найти тренера по динамике Core по вашему выбору, просмотрев их профили. Эти опытные тренеры легко проконсультируют вас по телефону о том, как выполнять CORE технику.

Так что, независимо от того, есть ли кто-то в вашем регионе, вам не нужно будет встречаться лично, чтобы научиться этому. Вы можете получить рекомендации по изучению и выполнению CORE техники во время телефонного тренинга.

Если у вас есть партнер по практике, попросите его прочитать вам следующие инструкции. Обратите внимание, что текст, выделенный курсивом, предназначен для чтения самому читателю и не предназначен для чтения вслух.

После того, как вы определили проблему, которая несет в себе оставшийся эмоциональный заряд, вы готовы приступить к работе.

Читатель — Прочитайте разделы, выделенные кавычками, вслух, а выделенные жирным шрифтом разделы про себя — начните здесь:

“Пожалуйста, закройте глаза”.

Подождите несколько мгновений, затем скажите: “Обратите внимание, что ощущение незавершенности переживания несет в себе определенную энергию.

Подождите несколько мгновений, затем скажите: “Если вы позволите себе это, вы заметите, что можете ощутить эту энергию где-то в своем теле, в горле, груди, солнечном сплетении, кишечнике... где-то еще.

Подождите несколько мгновений, затем скажите: “В какой части вашего тела вы ощущаете энергию этого незавершенного переживания?”

Они будут говорить или показывать жестом на область груди, живота, горла или еще куда-нибудь. Затем скажите: “Если вы позволите себе это, вы сможете ощутить в этом энергетическом

поле, что есть область, где энергия более интенсивна, чем в других местах. Вы можете это почувствовать?"

Как правило, они подтверждают это кивком головы или "да". Если нет, вы можете посоветовать им просто позволить себе почувствовать энергетическое поле на некоторое время и посмотреть, не заметят ли они через некоторое время, что в одной области интенсивность выше, чем в других.

Через короткое время они, как правило, скажут "да". Если нет, вам, возможно, придется воспользоваться рекомендациями по одному из вариантов CORE техники, которые описаны далее в этой главе. Предполагая, что они признают, что ощущают область в энергетическом поле, которая более интенсивна, чем говорят.:

"Теперь позвольте себе направить свое осознание прямо в центр наиболее интенсивной части энергии ощущения.

пауза

Вы можете это сделать?

Пауза – (получите подтверждение)

Хорошо, продолжайте."

Сейчас... ПОДОЖДИТЕ, пока у вас не возникнет ощущение, что можно заговорить снова. Это займет от минуты, не превышающей одной-двух минут, или даже больше. Затем скажите: "Обычно происходит одно из трех событий. Иногда поначалу ощущение становится более интенсивным, поскольку вы не позволяете себе ощутить его в полной мере. Иногда кажется, что это не меняется какое-то время. А иногда это может начать исчезать или смягчаться. Происходит ли что-то из этого?"

Как правило, они кивают или говорят "да". Если они ничего не говорят добровольно, вы можете спросить

– Что из этого вы испытываете?

Есть три возможных ответа :

1. Ситуация становится все более напряженной

2. Кажется, что она остается прежней или

3. Кажется, что ощущение исчезает или становится мягче /менее интенсивным в течение 1 или 2 секунд, затем вы можете сказать: "Хорошо, просто продолжайте позволять своему осознанию проникать прямо в центр наиболее интенсивной части энергии ощущения".

Затем дайте им немного времени на это.

Для №3 они говорят, что он исчезает /становится мягче или менее интенсивным, затем скажите: "Приблизьте свое осознание к тому, что осталось от ощущения, снова найдите центр интенсивности оставшейся энергии и снова позвольте себе погрузиться в него, просто ощущая суть энергии".

"Идея в том, чтобы проникнуться энергией ощущения настолько глубоко, чтобы не осталось ничего, что можно было бы чувствовать".

Затем дайте им немного времени на это. Затем снова поговорите с ними, чтобы узнать, что происходит. Вы можете спросить: "Как дела?"

Возможно, у них был какой-то визуальный опыт, или энергия, которую они ощущают, переместилась в другое место, или они завершили этот опыт, и энергия рассеялась, и ничего не осталось. Если они скажут что-нибудь еще, кроме того, что то, что они там нашли, было пустяком, вы должны продолжить направлять их в глубь энергии переживания.

"Осталось ли ощущение энергии" или "Остался ли какой-либо заряд?"

Если они скажут "да", тогда скажите: "Хорошо, я бы хотел, чтобы вы снова сосредоточили свое внимание на наиболее интенсивной части того, что осталось от этой энергии. Мы не ищем озарений, просто испытываем энергию незавершенного опыта. Это всего лишь процесс завершения переживания энергии, которая была заключена в вашем теле. Я бы хотел, чтобы вы позволили себе прочувствовать это настолько

глубоко, чтобы не осталось ничего, что можно было бы испытывать."

Продолжайте с ними в том же духе, и в подавляющем большинстве случаев человек выйдет из-под власти энергии незавершенного переживания и скажет что-то вроде: "Так лучше", или "Это прошло", или "там ничего нет".

Как только они почувствуют, что ничего не осталось, и энергии ощущения больше нет, вы можете провести так называемый провокационный тест. Это делается для того, чтобы убедиться, что они действительно полностью прочувствовали всю энергию незавершенного эмоционального переживания и от него действительно ничего не осталось. Скажите им: "Теперь, когда кажется, что оно исчезло, мы собираемся проверить, действительно ли оно завершено. Итак, я бы хотел, чтобы вы подумали о том, что изначально вызывало у вас это ощущение".

Дайте им время. Затем скажите: "Есть ли еще какой-то заряд, связанный с первоначальным опытом? Остался ли какой-нибудь заряд от того чувства, которое было изначально?"

Как правило, они отвечают: "Нет. Это прошло". (Не удивляйтесь, если они улыбнутся или посмотрят с облегчением) Тогда вы можете сказать следующее: "Вы больше не ограничены присутствием энергии этого незавершенного эмоционального переживания. Ваше тело пыталось заставить вас в полной мере ощутить эту энергию и завершить опыт, который вы там получили. Теперь это завершено, и ваше тело перестало вырабатывать эту энергию. Там было переживание чего-то, что было нужно вашему телу, чтобы вы получили, не интеллектуально, а эмпирически. В том месте, где вы сейчас находитесь, в этом месте небытия, у вас есть полная свобода выбора... Перед вами открываются все возможности".

Возможно, они уже открыли глаза, но если они еще не открыли, вы можете предложить им сделать это прямо сейчас.

На этом рекомендации по выполнению CORE техники заканчиваются.

---

Теперь вы можете продолжить чтение книги самостоятельно.

### **Когда следует использовать CORE технику**

Итак, вот как вы выполняете CORE технику. Вы можете использовать ее в любой момент, когда почувствуете, что теряетесь во власти эмоций. Иногда какие-то обстоятельства вызывают у вас какое-то незавершенное переживание из прошлого, и вы почувствуете эмоциональный заряд. Сейчас самое подходящее время вспомнить об использовании CORE техники. Как только вы освободитесь от власти эмоций, вы перейдете в состояние Чистого Осознания.

В этом состоянии вы можете принимать наилучшие решения для своей жизни, но не тогда, когда вы находитесь во власти эмоций. Используйте CORE технику каждый раз, когда чувствуете, что ваши эмоциональные реакции берут над вами верх, и вам больше никогда не придется становиться жертвой своих эмоций.

Вы можете использовать CORE технику двумя различными способами.

1. Используйте ее, чтобы освободиться от власти эмоций, когда чувствуете, что становитесь подавленным, или просто испытываете какое-то чувство, от которого хотели бы избавиться.

2. Вы можете использовать технику CORE в контексте коучинговых сессий Core Dynamics. Обученный тренер Core Dynamics задаст вам вопросы, которые помогут выявить любую "заархивированную" неполноценную эмоциональную энергию, которая может стать препятствием на пути к желаемой жизни, при этом вы не будете осознавать, что за что-то держитесь. В этом случае коуч по основной динамике умело исследует природу происходящего и способен мягко ввести вас в контакт

со всем, что может мешать вам действовать, исходя из Чистого Осознания. Затем они тщательно научат вас использовать CORE технику (или другие техники Чистого осознания, в зависимости от обстоятельств), чтобы разрешить основу вашего внутреннего конфликта и устранить этот внутренний барьер, способствующий самосаботажу, из вашей жизни.

В обоих случаях CORE техника одна и та же. Вы погружаетесь в центр интенсивности энергии этого чувства до тех пор, пока не почувствуете его настолько полно, что не останется ничего, что можно было бы чувствовать.

Здесь могут оказаться полезными несколько дополнительных указаний. Поскольку мы глубоко укоренились в желании уйти оттуда, где эмоциональная энергия наиболее интенсивна, у нас автоматически возникнет тенденция не использовать CORE технику.

Этот процесс повторяется так часто, что у нас выработалась новая привычка использовать CORE технику вместо того, чтобы избегать и архивировать наши эмоциональные переживания.

Это подводит нас к следующему важному моменту –

### **Самая большая ошибка, которую вы можете совершить**

Самая большая ошибка, которую вы можете совершить при выполнении CORE техники, также вызвана нашей привычкой, выработанной в раннем детстве. Иногда, особенно когда люди только учатся выполнять CORE технику, они на какое-то время погружаются в это чувство, и оно проходит. Вместо того, чтобы завершить опыт, они откроют глаза и скажут: "Так лучше". Самая большая ошибка, которую вы можете совершить, используя CORE технику, - это не завершить опыт с энергией, которая удерживается в вашем теле. Именно наша обусловленность — основная динамика сопротивления полному переживанию чего-либо - заставляет нас стремиться уйти оттуда, где это чувство особенно сильно.

В таких обстоятельствах вы чувствуете, что хотите остановиться и больше ничего не чувствовать.

Поэтому очень важно понять эту динамику и продолжать погружаться в центр интенсивности ощущения до тех пор, пока не останется ничего, что можно было бы чувствовать. Вот важные слова, которые нужно запомнить: “Проникните в самую сердцевину энергии чувства так глубоко, чтобы не осталось ничего, что можно было бы чувствовать”.

### **Делать то, что называется MapQuest.**

То, что может помочь вам почувствовать себя в центре энергии до тех пор, пока не останется ничего, что можно было бы чувствовать, - это делать то, что мы называем MapQuest. Каждый, кто пользуется Интернетом, знает о MapQuest. Существуют и другие подобные картографические программы, однако это был один из первых картографических веб-сайтов, поэтому эта идея получила знакомое название.

Когда вы используете MapQuest и хотите рассмотреть карту поближе, вы “нажимаете на нее”, что означает, что вы нажимаете на карту, и возникает эффект “увеличения масштаба”, который позволяет вам увидеть более высокий уровень детализации. Это похоже на увеличение с помощью телескопа или телеобъектива с самолета или спутника.

Когда вы проникаете в суть какого-либо чувства и оно начинает угасать, вместо того, чтобы поддаваться тенденции покончить с этим и перестать испытывать его, “подойдите ближе” и приблизьте свое осознание к тому, что осталось от энергии ощущения в теле. Снова найдите центр оставшейся энергии и продолжайте погружаться в него. Идея в том, чтобы продолжать приближаться и чувствовать сердцевину, приближаться и чувствовать сердцевину, пока не останется ничего, что можно было бы чувствовать.

Связанная с этим проблема заключается в том, как вы относитесь к эмоциям, которые присутствуют в вашем теле. Из-за того, что мы привыкли сопротивляться переживаниям в полной мере, у нас может возникнуть тенденция стремиться к тому, чтобы “избавиться от неприятных ощущений”. Это

происходит из-за нашего страха быть подавленными этим чувством. Мы всю жизнь придерживаемся детского представления о том, что не можем справиться с этим чувством и оно нас захлестнет. Это может привести к тому, что мы попытаемся ускорить завершение переживания энергии чувства при выполнении CORE техники. Однако это контрпродуктивно. Форсирование, как правило, вызывает напряжение и сопротивление и на самом деле может помешать вам полностью завершить процесс. Поэтому просто знайте, что выполнение CORE техники не направлено на то, чтобы "заставить чувство уйти" или "избавиться от него". Вместо этого представьте, что вы приобретаете навык завершения незавершенных переживаний. Именно завершение — переживания — энергии — ощущения в теле позволяет телу перестать создавать эту энергию.

Тело, вырабатывающее энергию эмоций, - это нечто совершенно естественное для нас и ключ к нашему выживанию. Если мы стоим на железнодорожных путях и навстречу нам приближается поезд, слава богу, что наше тело обладает врожденным интеллектом, позволяющим вызывать эмоцию страха и побуждать нас сойти с рельсов. То же самое относится и к тому, чтобы подойти к краю обрыва. Страх, который зарождается в теле, удерживает нас от того, чтобы шагнуть за край.

Это означает, что когда в теле накапливается незавершенная эмоциональная энергия, то возникает некое переживание, которое наше тело пытается заставить нас завершить. Стремление "избавиться от этого", как правило, заставляет нас подавлять это чувство. Это игнорирование врожденного интеллекта тела, который пытается привнести в нас некую эмпирическую мудрость, завершая переживание ощущений, которые создает тело. Поэтому важно изменить свое отношение к этому вопросу с "избавления от него" на "разрешение себе завершить переживание".

## Лазерный луч против луча фонарика

Еще одно связанное с этим переживание, которое может возникнуть во время выполнения CORE техники, заключается в том, что иногда может показаться, что требуется много времени, чтобы полностью ощутить энергию ощущения или чувства. Если это происходит, это может быть выражением некоторых тонких влияний Основной динамики Сопротивления Полному восприятию вещей. Из-за склонности и привычки уходить от того места, где энергия ощущения наиболее интенсивна, ваше осознание может "растекаться" и быть больше похожим на луч фонарика, а не сфокусированным, как луч лазера. Если ваше осознание больше похоже на луч фонарика, то вы не сможете быстро ощутить энергию этого чувства. Хотя мы не торопимся, когда выполняем CORE технику, мы хотим быть эффективными в завершении опыта. Вот почему мы направляемся в центр интенсивности энергии чувства. Именно здесь мы можем ощутить истинную суть чувства, наиболее концентрированную часть его энергии. Это позволяет нам завершить переживание наиболее эффективным из возможных способов.

Когда мы используем лазерную фокусировку нашего осознания при выполнении CORE техники, это может привести к тому, что процесс займет всего несколько мгновений, а не часов или дней. Вы обнаружите, что с практикой вы становитесь более эффективными. С каждым разом, когда вы будете выполнять эту технику, у вас будет получаться все лучше и лучше.

Выполнив CORE технику несколько десятков раз, вы обнаружите, что часто ощущаете, как энергия ощущений проникает в вас подобно лазерному лучу, и они будут проходить буквально за секунды. Решите стать обладателем "черного пояса" мастер по использованию CORE техники. Развитие этого навыка сослужит вам хорошую службу на протяжении всей вашей жизни.

## Тонкие вариации CORE техники

Теперь я расскажу вам о некоторых различных вещах, с которыми вы можете столкнуться, и дам вам некоторые уточнения и тонкости этой техники.

Существует широкий спектр возможных ощущений при использовании CORE техники, и по мере того, как вы будете делать это все чаще и чаще, вы можете испытать многие из них. Возможно, будет полезно узнать о вашем внутреннем ландшафте накопленных эмоциональных энергий, чтобы вы не сопротивлялись своим естественным переживаниям и не беспокоились о том, что что-то из этого может проявиться.

### Эпицентр урагана

Как объяснялось ранее, иногда, когда вы погружаетесь в энергию ощущения или чувствования в теле, вам будет казаться, что прямо в центре энергии находится вихрь, своего рода глаз урагана. Если у вас такое переживание, пусть ваше осознание будет подобно лазерному лучу, направленному прямо в центр вихря. Продолжайте следовать за ним вниз, пока не "достигнете дна", и оно не откроется в переживании Чистого Осознания.

### Что, если мне захочется плакать?

Иногда вам может казаться, что энергия просто переполняет вас, и вы можете испытывать желание погрузиться в нее или быть подавленным ею. Вам может показаться, что вы вот-вот расплачетесь. В том, чтобы плакать, нет ничего плохого, но, возможно, это не самый эффективный способ полностью избавиться от энергии незавершенных эмоций. Если вы задумаетесь об этом на минутку, в каком возрасте вы научились поддаваться переполняющим вас эмоциям и плакать? Довольно молоденькая, это уж точно! Позволять себе расплакаться и быть переполненным энергией эмоций - это поведение, приобретенное в те времена, когда ваша способность чувствовать что-либо была намного ниже, чем

сейчас. Вы были очень молоды, и у вас была хрупкая нервная система, которая легко поддавалась стрессу. Возможно, в то время у вас выработалась привычка плакать, потому что это было все, что вы могли сделать.

Конечно, плач приводит к некоторому освобождению от эмоций, но часто в нем все еще остается остаточная энергия, которая может быть активирована снова при определенных обстоятельствах. Тогда плач становится еще одним способом избежать попадания в центр энергии. Наша цель состоит в том, чтобы разрешить эти незавершенные переживания, которые удерживаются в теле настолько тщательно и полно, что они больше не являются препятствием для постоянного переживания Чистого Осознания. До тех пор, пока мы продолжаем избегать этих незавершенных ощущений, удерживаемых в теле, они действуют как своего рода экран между нами и непрерывным переживанием Чистого Осознания.

Поэтому, возможно, вам будет полезнее направить свое осознание внутрь, в центр интенсивности незавершенной эмоциональной энергии, и погружаться в нее до тех пор, пока переживание не станет полностью завершенным. Это освободит вас от любой остаточной энергии, которую тело пытается заставить вас почувствовать. Тело очень живучее. Оно будет продолжать вырабатывать ту же энергию, пока вы не позволите себе завершить этот опыт.

Как только заражение завершится, вы освободитесь от него навсегда.

Это все равно, что запустить антивирусную программу на себе. Как только вирус исчезнет, он исчезнет и больше не вернется, если только у вас не случится еще одного травмирующего события, подобного предыдущему, из-за которого он появился. Но вероятность того, что это произойдет, очень мала, потому что сейчас вы намного больше и сильнее — особенно теперь, когда вы знаете, как выполнять CORE технику. Основная техника поможет вам избежать возвращения энергии, которую вы уже освоили, по двум причинам.

1. По мере того, как вы будете все чаще и чаще выполнять CORE технику, вы будете все больше и больше обретать способность присутствовать при сильных переживаниях, не испытывая при этом потрясения.

На собственном опыте вы поймете, что вам гораздо легче оставаться в состоянии эмоционального накала, потому что вы тренируете свою способность "чувствовать".

Когда вы полностью воспринимаете происходящее таким, какое оно есть, вашему телу не нужно "архивировать" незавершенную эмоциональную энергию и сохранять ее для последующей обработки.

2. Даже если у вас есть еще одно ошеломляющее переживание, похожее на то, которое вы испытали, используя CORE технику ранее, у вас есть CORE техника, которую вы можете просто использовать для завершения любого нового или аналогичного незавершения, которое может возникнуть у вас в данный момент. Без проблем.

## **Паттерны энергии, которые Вы, возможно, поначалу не распознаете**

Иногда, когда есть что-то, к чему можно прикоснуться, поначалу может быть неочевидно, что то, что вы чувствуете, является энергетическим паттерном. Это особенно верно, например, для таких вещей, как ощущение "пустоты". Кажется, что пустота не может быть чувством или энергетическим паттерном. Итак, хитрость в том, чтобы уловить эти энергетические паттерны, которые даже не выглядят так, как будто они могут быть энергетическими паттернами, и, конечно же, не похожи на "чувства", заключается в том, чтобы использовать саму природу того, что они действительно "чувствуют", как способ добраться до них.

Другими словами, если вы чувствуете пустоту, вы позволяете своему осознанию переместиться в ту область, которая ощущается наиболее опустошенной. Это вариант наиболее интенсивной части энергии этого чувства. Существует тонкое,

но важное различие между “чувством пустоты” и переживанием Чистого Осознания. Ощущение пустоты подразумевает, что есть ожидание того, что что-то должно быть там. Возникает ощущение, что там что-то должно быть, но чего-то не хватает. В то время как в Чистом Осознании, даже несмотря на то, что там нет ничего, что можно было бы пережить в виде объекта переживания, ощущение “небытия” ощущается живым. Оно ощущается вибрирующим и живым, и возникает ощущение безграничного потенциала, ощущение чистой возможности. Чистое осознание - источник всех наших переживаний.

Пустота - это ощущение нехватки чего-либо. В Чистом Осознании нет чувства нехватки.

Так что, если вы чувствуете себя “опустошенным”, то почувствуйте наиболее интенсивную часть этой пустоты. Это поднимает еще один важный момент, касающийся CORE техники. Может возникнуть тенденция начать думать, что возникающие чувства и переживание, связанное с ними, будут такими же, как и каждый раз, когда вы делали это раньше. Хотя иногда это может быть похоже, иногда качество переживания энергии будет иным, на самом деле совершенно иным, как в случае с “ощущением” пустоты.

Могут быть и другие ощущения, которые удивляют вас, потому что вы бы не назвали их чувствами. Поэтому, возможно, будет полезно просто думать о них как о любом другом переживании, отличном от Чистого Осознания. После многократного выполнения CORE техники и техники GAP вы начнете хорошо разбираться в Чистом Осознании. Вы сможете определить, когда то, что вы испытываете, не является Чистым Осознанием. Если это вас беспокоит, если это доставляет вам дискомфорт, и особенно если вы не хотите этого чувствовать, это прекрасный признак того, что это нужно прочувствовать и завершить.

Использование основной техники для устранения неполадок, вызывающих беспокойство, нервозность и депрессию Другой

тонкой разновидностью CORE техники является ее использование для устранения основных неполадок, вызывающих беспокойство, тревожность, нервозность и депрессию. Это замечательное применение CORE техники, и вы можете использовать ее прямо сейчас, чтобы избавиться от любого из этих чувств, независимо от того, как долго они у вас были.

Реальность такова, что то, что мы называем нервозностью, беспокойством и тревожностью, на самом деле является лишь внешними проявлениями энергетического паттерна страха. Вот практический вариант CORE техники для устранения глубинного страха, который порождает нервозность, беспокойство или тревожность.

Есть ли что-то, что вас беспокоит, нервозность или тревожное предчувствие? Если вы задумаетесь об этом, можете ли вы почувствовать энергию беспокойства, нервозности или тревожной тревоги в своем теле? Такого рода чувства, как правило, либо присутствуют повсюду, либо могут создавать ощущение, что они окружают наше тело и обволакивают его. То, что происходит на самом деле, происходит из-за того, что мы привыкли полностью сопротивляться ощущениям. У нас выработалась привычка выводить наше осознание за пределы чувства страха, чтобы сам страх не захлестнул нас. Это переживание пребывания на границе страха - это то, что мы называем другими словами "нервозность", "беспокойство" или "тревожность".

Итак, вот что вам нужно сделать. Позвольте себе полностью ощутить энергетическое поле, которое включает в себя беспокойство, нервозность или тревожность. Просто позвольте себе полностью присутствовать и ощутить всю его энергию. Постепенно произойдет то, что вы начнете замечать, что в области энергии есть область, где она более концентрирована, более сгущена. Обычно это происходит где-то в центре тела, в области груди, солнечного сплетения или живота (но это может быть где угодно).

Как только вы это заметите, теперь вы можете использовать CORE технику, позволяющую вашему осознанию проникнуть прямо в центр наиболее интенсивной части энергии этого чувства. Вы можете продолжать использовать остальную часть CORE техники обычным способом — следя за тем, чтобы вы подходили ближе и проникали в сердцевину энергии чувства до тех пор, пока не останется ничего, что можно было бы чувствовать.

Когда все это будет завершено и вам больше нечего будет чувствовать, откройте глаза и немедленно подумайте о том, что вас беспокоило или заставляло нервничать или встревожено переживать. Ты все еще так думаешь? Держу пари, что нет. Если вы это сделаете, вернитесь назад и испытайте все, что осталось от этого чувства.

То же самое относится и к депрессии. Депрессия - это просто внешняя сторона печали. Это может быть очень болезненная печаль, поэтому мы снова привыкаем выходить за пределы ощущения печали в нашем теле.

Техника та же, что и при беспокойстве. Начните с того, что позвольте себе ощутить все энергетическое поле депрессии. Постепенно вы начнете замечать, что в энергетическом поле депрессии есть более сжатая или концентрированная область. Как правило, вы обнаружите, что она расположена ближе к центру тела.

Как только вы осознаете более плотную часть энергетического поля депрессии, позвольте своему осознанию проникнуть вниз, в центр наиболее интенсивной части энергии ощущения. Используя CORE технику, нажимайте все ближе и ближе и продолжайте ощущать центр наиболее интенсивной энергии чувства, пока не останется ничего, что можно было бы чувствовать. Просканируйте всю область внутри вашего тела, где удерживалась энергия печали. Убедитесь, что вы прочувствовали это настолько глубоко, что больше нечего чувствовать.

Теперь посмотрим, сможете ли вы спровоцировать это и почувствовать депрессию. Попробуйте вспомнить чувство депрессии и посмотрите, что произойдет. Вы будете поражены, что оно просто исчезло.

## **Недостаточное использование нашей врожденной способности чувствовать**

Есть причина, по которой мы научились избегать мест, где энергия чувств наиболее интенсивна. Мы научились этому, когда были очень молоды. У всех нас были эмоциональные потрясения, когда мы были молоды, как правило, когда мы еще не владели речью. И мы приняли "решение на уровне чувств" - постараться не переживать так сильно, чтобы нас не захлестывали эмоции. Мы действительно ненавидим, когда это происходит, так что неудивительно, что мы принимаем такое решение.

Это решение кажется довольно универсальным. Это "решение на уровне чувств" не имеет слов, и это заставляет нас "Спротивляться полному восприятию вещей". Спротивление полному восприятию вещей - одна из 12 основных причин возникновения распространенных проблем.

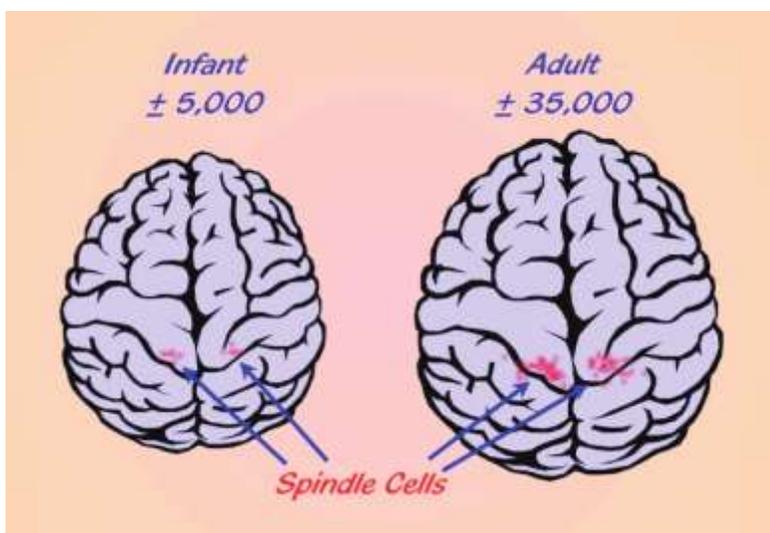
Основная динамика - это набор глубоких идей о природе довербальной обусловленности человека. Я открыл их в ходе многолетних исследований, занимаясь разработкой новой области - программной инженерии человека™. Именно эти исследования также привели к открытию и разработке пяти техник чистого осознания.

Основная динамика распространенных проблем организована в модель, которая показывает их взаимосвязи на расширенной диаграмме Венна, которая выглядит следующим образом -

Каждая ключевая динамика является выражением "решения на уровне чувств", которое мы приняли, когда были очень молоды. Эти решения не были приняты с помощью слов. Они являются дословесными и досознательными. Когда мы взрослеем и приобретаем вербальные и когнитивные навыки,

мы забываем, что принимали эти важные решения на уровне чувств, такие как решение сделать все возможное, чтобы избежать эмоционального потрясения, закрыв доступ к нашей собственной врожденной способности чувствовать. Подробное объяснение - тема для другой книги, поэтому мы не будем здесь вдаваться во все детали основной динамики.

Более подробное представление о динамике ядра доступно на аудио-диске с записью моего семинара по 12 основным динамикам распространенных проблем. Он доступен в Интернете по адресу -



<http://greatlifetechnologies.com/CoreDynamicsCDSet.html> (404)

## Научные исследования эмоций и мозга

Новые устройства для сканирования мозга позволили ученым обнаружить, что определенные клетки мозга отвечают за обработку эмоциональных переживаний. Были проведены эксперименты, в ходе которых испытуемым, находящимся в сканерах, подавались эмоциональные стимулы, чтобы увидеть, какие клетки активировались. Эти клетки мозга называются веретенообразными клетками. Сканеры показали увеличение притока крови к этим клеткам во время эмоциональных стимулов. Эти недавние результаты убедили исследователей

мозга в том, что веретенообразные клетки участвуют в обработке эмоциональной информации.

Кроме того, было обнаружено, что в младенческом возрасте в нашем мозге относительно мало веретенообразных клеток. Таким образом, мы на самом деле не обладаем достаточной способностью чувствовать и обрабатывать свои эмоции – у нас нет “физического оборудования”, чтобы делать это в раннем возрасте.

В период между младенчеством и взрослением количество веретенообразных клеток в мозге увеличивается примерно в семь раз, и, следовательно, существенно возрастает наша способность испытывать более широкий спектр эмоций. Итак, по мере того, как мы растем, наше тело и мозг приобретают все больше и больше “железа” для обработки чувств. Однако из-за того, что мы привыкли сопротивляться полному восприятию происходящего, эта возросшая способность, как правило, используется крайне недостаточно.

В результате недостаточного использования нашей врожденной способности чувствовать все в полной мере мы, как правило, не завершаем интенсивные эмоциональные переживания. Это приводит к накоплению “эмоционального багажа”. Мы ходим с чемоданами, полными этих старых неразрешенных, болезненных, сильных чувств, которые все еще бурлят внутри нас. Когда жизнь на несколько мгновений успокаивается, они тут как тут: выплескиваются на поверхность, хотят, чтобы их прочувствовали и исцелили.

"Человечность? Может быть, дело в проводах...", Сандра Блейкли, "Нью-Йорк таймс", 9 декабря 2003 г.,

Мы склонны смиряться с этим состоянием и предполагать, что так оно и есть. Было бы естественно сделать такое толкование из-за универсального убеждения в том, что у каждого человека очень ограниченные способности чувствовать вещи. Но, как ни удивительно, на самом деле это не так. Кажется, что это правда... трудно поверить, что могло быть иначе, но это неправда.

Примечательно, что по мере взросления у нас появляются веретенообразные клетки, необходимые для обработки наших эмоций... даже самых болезненных. Но мы руководствуемся решением трехлетнего ребенка избегать полноценных переживаний, поэтому не получаем доступа к естественным врожденным способностям чувствовать, которые у нас уже есть, и не используем их. У нас действительно есть "железо", чтобы получить доступ ко всему спектру эмоций, для переживания которых мы изначально созданы, но наше программное обеспечение для доступа к этому оборудованию и его использования отключено. У нас есть "ошибка" в нашем внутреннем программном обеспечении человека, которая блокирует наш доступ к нашей естественной способности чувствовать. Мы закрывали на это глаза, когда казалось, что справиться со всем просто невозможно. Вот почему иногда бывает страшно даже подумать о том, чтобы приблизиться к этой горе неразрешенных чувств... и все же это можно легко сделать, не опасаясь вновь пережить ужасные переживания или того, что они снова захлестнут нас. Теперь от них можно полностью освободиться.

## **ЭЭГ подтверждает эффективность CORE методики**

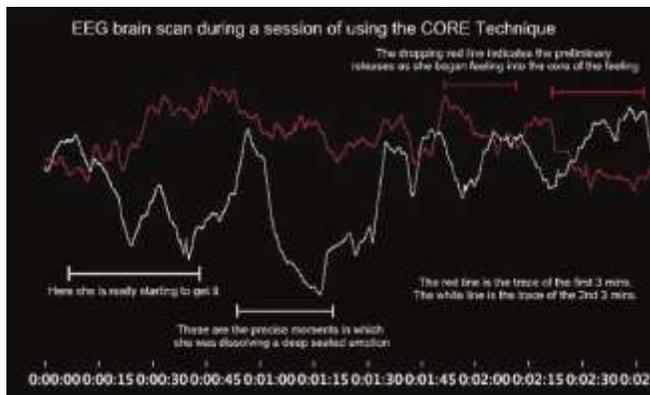
В январе 2007 года я посетил конференцию по нейрофидбэку в Палм-Спрингс, Калифорния, которая называлась Winter Brain Meeting. Во время конференции у меня была возможность опробовать новую форму оборудования для мониторинга ЭЭГ, чтобы иметь возможность видеть сигналы мозговых волн, свидетельствующие о глубокой эмоциональной разрядке, которую люди получают, используя CORE технику и другие техники, способствующие внутреннему спокойствию.

У компании Great Life Technologies был свой стенд на конференции, и я был там в основном для того, чтобы поделиться с людьми нашими недавними успехами в "устранении" основных причин СДВ и СДВГ с помощью Human Software Engineering (HSE). Я выступил на конференции с докладом о нашей работе с этим новым подходом. У меня

также была возможность провести многочисленные демонстрации, и люди были очарованы. Многие практикующие врачи, руководители крупных клиник и производители устройств нейрофидбэк-связи проявили большой интерес к Human Software Engineering и, в частности, к нашему новому подходу к устранению туберкулезных миазмов и существенному устранению их разрушительного воздействия на нервную систему.

Работая с одной женщиной, которая была совершенно очарована и хотела узнать больше, я начал объяснять ей основные причины возникновения распространенных проблем. Во время нашего разговора она поделилась, что испытывала стресс и беспокойство и что прошедший год был для нее трудным. Я помог ей определить, где в ее теле сосредоточена энергия всего этого стресса, которая сосредоточилась в ее солнечном сплетении. Мы отладили ее внутреннее человеческое программное обеспечение для основной динамики сопротивления переживаниям, полностью используя WaveMaker, пока я объяснял природу своего рода дословной, докогнитивной подготовки, которая создает наше внутреннее сопротивление самоизлечению от такого рода стресса. Я только начал обучать ее CORE технике, и мне пришла в голову идея спросить ее, не хотела бы она делать это с помощью нового устройства для мониторинга ЭЭГ iCAP, чтобы мы могли увидеть, как эта техника влияет на ее мозговые волны. Она согласилась, и мы подошли к стенду iCAP, который находился рядом со стендом Great Life Technologies, и спросили, можем ли мы это сделать. Было просто надеть повязку на голову, включить устройство и запустить программное обеспечение на ноутбуке.

По мере того, как я вводил ее в СУТЬ этого чувства, я наблюдал за тем, что происходило с ЭЭГ на мониторе. В системе iCAP падение индикаторной линии означает, что происходит снятие стресса и/или эмоциональной энергии. Было увлекательно давать инструкции, а затем наблюдать за результатами того, что она делала. В определенный момент, примерно через 3 с половиной минуты после начала сеанса и после краткой инструкции о том, как позволить себе погрузиться прямо в центр наиболее интенсивного энергетического ощущения, на линии индикатора ЭЭГ произошло резкое падение. Один из основателей компании iCAP, сидевший неподалеку, случайно обернулся и увидел, что



происходит на мониторе как раз в этот момент. Его глаза расширились, а челюсть отвисла! Он подождал несколько мгновений, так как понял, что она была в самом разгаре грандиозного освобождения. Затем он тихо сказал (но с большим энтузиазмом в голосе): "Вау, ваши приёмчики действительно работают! Показатель ниже 300 - это действительно невероятно!" (Во время этого сильного падения показания ЭЭГ упали до 270-х). Он был очень впечатлен.

Вот как это выглядело на экране (с моими пояснениями). Красная линия - это сигнал, полученный в первые 3 минуты упражнения. Белая линия показывает активность во время вторых трех минут. Она начала осваиваться ближе к концу красной линии, а затем еще больше в течение первых 30 секунд после белой линии. Примерно через 45 секунд после начала сеанса, посвященного белой линии, она полностью отпустила большой узел стресса, за который держалась. Позже

она сказала, что это был накопительный стресс за весь прошедший год и что за эти несколько минут она почувствовала себя преображенной.

Было приятно познакомиться с сотрудниками компании iCAP и узнать об их новой технологии ЭЭГ, специально разработанной для того, чтобы улавливать и отображать паттерны мозговых волн, которые указывают на глубокие эмоциональные разряды. Это уникальная новая форма ЭЭГ-мониторинга, которая очень удобна в использовании. Для работы датчика, который улавливает мозговые волны, не требуется влажность, и он является беспроводным. Небольшой датчик крепится на простом головном уборе и посылает беспроводной сигнал на небольшое приемное устройство USB, которое передает данные в ваш компьютер. Существует понятный пользовательский интерфейс, который прост и удобен в использовании. Программное обеспечение системы позволяет вам увидеть эффект от выполнения техник, которые высвобождают эмоции и создают состояние глубокого расслабления.

Она отслеживает не только эмоциональные разрядки, которые происходят в данный момент, но и может отслеживать ваш общий прогресс в избавлении от эмоционального багажа.

Приятно, что у вас есть простой способ подтвердить изменения, которые происходят в результате использования основной методики, а также возможность отслеживать свой прогресс с течением времени. Мы рады представить этот замечательный новый продукт и сделать его доступным. GLT договорилась о том, чтобы системы iCAP были доступны через наш веб-сайт. Если вы хотите узнать больше о iCAP, смотрите - <http://greatlifetechnologies.com/ICAP.shtml>. (404)

Как E-motion (также известная как Energies in Motion) работает  
Область квантовой механики пролила удивительный свет на природу существования... и на нашу роль как творцов.

Конечно, сейчас общеизвестно, что вся материя состоит из молекул.

Эти молекулы, в свою очередь, состоят из атомов, которые, в свою очередь, состоят из элементарных частиц. Физика говорит нам, что элементарные частицы состоят из волн энергии. Все осязаемые физические вещи, которые вы можете увидеть и потрогать в своем мире (например, автомобили, кофейные чашки, сотовые телефоны), а также неосязаемые вещи, которые вы ощущаете (звуки, запахи, вкусы), состоят из волн энергии. Кроме того, все вещи, которые кажутся еще менее осязаемыми (мысли, чувства, интуиция, восприятие и т.д.), также состоят из волн энергии. Что отличает эту энергию от того, проявляется ли она в виде кофейной чашки, собачьего лая или стрессовой реакции на какое-либо событие, так это частота энергетических волн и их плотность.

Существует бесчисленное множество исследований, документирующих электромагнитные свойства человека. Наши тела, мысли и чувства в совокупности создают уникальное электромагнитное биополе человека, которое исходит от нас самих. Здесь нет необходимости пересказывать это исследование, поскольку оно уже было блестяще выполнено другими авторами, в том числе Доусоном Черчем в его недавней книге "Джинн в ваших генах 2". Кроме того, такие технологии, как электроэнцефалографы (ЭЭГ), позволяют измерять энергетические волны нашего мозга. Электрокардиографы измеряют энергетические характеристики нашего сердца и так далее.

*Джинн в ваших генах, эпигенетическая медицина и новая биология намерения - автор Доусон Черч*

Как энергия неразрешенных болезненных эмоций влияет на нас как на энергетических существ и на нашу повседневную жизнь?

Один из основополагающих принципов квантовой механики заключается в том, что все создается из поля чистой потенциальности, безграничного поля чистой энергии и информации, которое еще не получило выражения ни в какой физической форме. Теория гласит, что все создается из этого

поля чистого потенциала. Это включает в себя переживание наших эмоций. Наш мозг и тело создают эмоциональное переживание как реакцию на какой-то внешний стимул. Однако сама эмоция - это энергетический паттерн, который мы создаем внутри себя в качестве автоматической реакции на определенную ситуацию, которая является либо приятной, либо угрожающей. Мы используем термин "энергетический паттерн", потому что разные эмоции имеют разные вибрационные паттерны. Именно так мы различаем страх, гнев, печаль, радость, экстаз и т.д.

Когда мы сталкиваемся с чем-то, что потенциально может причинить нам вред, мы можем отреагировать реакцией "дерись, беги или замри". Эти реакции естественны для всех живых существ. Во всех нас заложены базовые инстинкты выживания. Даже мухи не хотят, чтобы их прихлопывали, и улетают, если могут. Когда это происходит, в нашем теле возникает некое чувство. То, что мы называем эмоцией, - это ощущение, которое мы испытываем от того, что внутри нашего тела создается энергетический паттерн.

*3. Институт математики сердца (Institute of HeartMath) - некоммерческая исследовательская организация, изучающая эмоциональную энергию и интуитивное развитие*

*4. Власть против силы "Сила: скрытые детерминанты человеческого поведения" Дэвида Р. Хокинса, доктора медицины, доктора философии PhD*

### **Является ли это формой терапии?**

Меня спросили, является ли основной метод лечения формой терапии. Мой ответ на это таков: хотя это может иметь удивительный терапевтический эффект, то есть облегчать глубоко укоренившиеся травмы и эмоциональную боль, на самом деле это всего лишь тренировка того, как получить доступ к нашей ранее недоиспользуемой способности чувствовать и эффективно ее использовать.

У каждого есть эта врожденная способность, просто мы еще не научились ею пользоваться.

Это похоже на развитие способности беззвучно читать написанные слова и понимать их значение. Способность читать написанные слова, состоящие из комбинаций отдельных букв, обычно приписывается древним грекам, и, по-видимому, она развилась около 2500 лет назад. Это было значительным достижением и упрощением по сравнению с прежним египетским методом использования иероглифов или рисунков для представления произносимых слов. Это значительно облегчило людям обучение чтению. Однако изначально все чтение осуществлялось путем произнесения звуков букв и слов вслух. На протяжении веков большинству людей приходилось читать вслух, чтобы понять значение слов и предложений. Умение читать про себя было необычным для большинства людей и стало широко изучаться и практиковаться только в 20 веке. Цитируем Роберта Уилсона, историка, занимающегося обучением чтению:

“Устное чтение было обычным делом. Святой Августин, например, был озадачен привычкой святого Амвросия читать про себя (на исповеди). Важность, придаваемая этому чтению, до сих пор можно увидеть, наблюдая за движением губ некоторых религиозных людей, когда они читают свои Священные Писания. Только после того, как изобретение печатного станка сделало возможным массовое производство книг, чтение в тишине стало обычным делом, но признания и обучения ему как особому навыку пришлось ждать до 20-го века.”

Использовано с разрешения автора статьи Роберта Маккола Уилсона "Обучение чтению — история", размещенной в Интернете по адресу <http://www.zona-pellucida.com/wilson10.html#r3>. (404) Адрес автора: Роберт Маккол Уилсон, ул. Коттонвуд, 87, бокс 838, Лейк-Ковичан, Британская Колумбия, V0R 2G0. Канада. Адрес электронной почты автора: [rmw@island.net](mailto:rmw@island.net)

Представьте себе изумление людей, которые умели читать вслух, но не про себя, когда кто-то начал понимать слова и понимать их значение, не произнося их вслух. Это могло показаться чудом! И все же сейчас мы воспринимаем чтение про себя как нечто само собой разумеющееся. Люди всегда обладали способностью читать про себя, но не всегда осознавали, что у них это есть, или знали, как использовать эту природную способность.

У всех нас есть врожденная способность чувствовать все в полной мере и выполнять Технику Ядра (CORE). Похоже, что мы живем в период развития человечества, схожий с тем временем, когда мы умели только читать вслух. Наша способность получать доступ к своей врожденной способности чувствовать и использовать ее, по-видимому, весьма ограничена нашей обусловленностью.

Разработка CORE технологии в некоторой степени аналогична изобретению печатного станка. Теперь каждый может научиться выполнять CORE.

Применяйте технику и наслаждайтесь огромными преимуществами способности разрешать неразрешенную эмоциональную боль прошлого и жить все больше и больше с Чистым Осознанием.

Так что, это форма терапии? Я думаю, что нет. Это форма тренировки, форма обучения тому, как использовать ранее недоиспользуемые части наших природных способностей. Каждый, кто способен чувствовать, может научиться преодолевать свою обусловленность сопротивлением чувствам, свою обусловленность избеганием чувств и научиться использовать CORE технику для очищения своего внутреннего эмоционального и энергетического ландшафта.

## **Помнить об использовании техники CORE**

Наиболее важным аспектом CORE техники является запоминание ее использования.

Как только вы освоите это, это будет похоже на обновление вашего внутреннего человеческого программного обеспечения.

Теперь на вашем рабочем столе появилась новая иконка программы Inner Human Software. Как и в случае с компьютерным программным обеспечением, эта новая функция не принесет вам большой пользы, если вы не нажмете на нее дважды и не воспользуетесь ею!

Лучший способ запомнить необходимость использования этого замечательного нового инструмента - принять решение, что вы станете действительно хороши в нем и будете использовать его каждый раз, когда вас охватят эмоции. После того, как вы проделаете это несколько десятков раз, вы, вероятно, преодолите нежелание так полно выражать свои чувства. Как только это будет преодолено, использование CORE техники просто станет обычной частью вашего набора навыков, как чтение в тишине.

Вам не придется прилагать особых усилий, чтобы запомнить, как ее использовать, потому что она станет естественной частью вашей жизни. Она будет у вас под рукой, и вы будете использовать ее всякий раз, когда возникнет необходимость.

## **Как использование техники CORE может повлиять на вашу жизнь**

Многokrатное выполнение CORE техники дает приятный положительный побочный эффект. Вы начнете отказываться от многих жизненных стратегий, направленных на то, чтобы избежать возможности быть перегруженным, потому что постепенно избавитесь от своих страхов перед тем, что это произойдет. Это позволит вам стать более честными по отношению к самим себе, начать доверять своей интуиции и последовательно действовать в соответствии с ней, стать гораздо менее или совсем непредвзятыми и быть способными полностью присутствовать практически во всем. Что общего у всех этих вещей, так это то, что они требуют способности чувствовать в полной мере. Овладение основной техникой

позволит вам обнаружить, что ваша жизнь растет и обогащается необыкновенными способами, о которых вы даже не подозревали!

## **GAP Место большей осознанности**

Вы уже познакомились с техникой GAP в самом начале книги. Вот как мы позаботились о том, чтобы вы ощутили вкус Чистого Осознания, чтобы вы могли понять остальную часть книги.

Теперь мы рассмотрим описание техники GAP более подробно, а также объясним, когда ее использовать, как справляться с мыслями, которые возникают во время ее выполнения, и как применять технику GAP по-особому.

Сейчас самое время уделить несколько минут и снова ощутить Чистое Осознание. Вот ссылка на запись техники GAP.

<http://greatlifetechnologies.com/GAP.html> (404)

Теперь, когда вы обновили свой опыт Чистого Осознавания, получив доступ к нему с помощью техники GAP, я расскажу вам немного больше об этой технике и о том, как извлечь из нее максимальную пользу.

## **Как выполнять технику GAP**

Вы уже знаете, как выполнять эту технику GAP, но есть некоторые тонкости, которые могут оказаться полезными. Во-первых, вы, вероятно, заметили, что есть два способа осознать Чистое Осознание во время выполнения техники GAP. Оба упражнения легче выполнять с закрытыми глазами. В обоих случаях полезно начать с того, что позволить себе осознавать мысли, возникающие в вашем сознании.

При первом способе вы просто замечаете, что между мыслями есть промежутки или паузы. Иногда кажется, что никаких промежутков нет, когда наш разум скачет, или когда мы эмоционально расстроены или встревожена ситуация. Если это так, то необходимо перейти к использованию CORE техники,

чтобы завершить незавершенное переживание, которое в настоящее время доминирует в вашем внутреннем опыте. Как только вы сделаете это и оно будет завершено, у вас появится более устойчивое состояние бытия и вы сможете заметить промежутки между мыслями.

Второй способ получить доступ к Чистому Осознаванию с помощью техники GAP - это заметить, что ваши мысли возникают на фоне тишины. Обычно мы не обращаем никакого внимания на фон тишины, на котором возникают мысли. Точно так же, как мы не обращаем внимания на тишину в нашей гостиной, когда играет музыка, мы обращаем внимание на саму музыку. Когда мы идем в кино, нас поглощают изображения, которые появляются на экране, поэтому мы не обращаем внимания на пустой белый экран, который позволяет видеть изображения. Изображения заслоняют нас. Аналогичным образом, фон тишины, на котором возникают наши мысли, обычно затмевается "громкостью" наших мыслей. Наши мысли активны, имеют смысл, иногда с ними связаны эмоции, и они, безусловно, более привлекательны по содержанию, чем фон тишины, на котором они возникают. Таким образом, мысли, как правило, привлекают наше внимание больше, чем тишина.

Однако, если мы хотим ощутить свою сущностную природу, которая является нашим собственным Чистым Осознаванием, нужно просто "посмотреть в сторону" своих мыслей и заметить, что они возникают на фоне тишины.

Интересно, что это можно сделать даже тогда, когда в голове проносится множество мыслей и кажется, что между ними нет никаких промежутков. Возможно, именно поэтому некоторые люди предпочитают подход "смотреть в сторону мыслей", а не замечать промежутки, но любой из них даст вам доступ к опыту Чистого Осознания. Это ваше предпочтение, но оба они на самом деле довольно просты.

## Мысли, мысли и еще раз мысли — что мне делать?

Иногда люди начинают беспокоиться о том, что они погружаются в размышления и что это, по-видимому, мешает им обрести опыт Чистого Осознания.

Они чувствуют, что мысли приходят к ним снова и снова и вовлекают их сознание. Важно понимать роль мыслей во время выполнения техники GAP и знать, как с ними обращаться.

Ответ заключается в том, что не с чем справляться. Возникновение мыслей не является препятствием для переживания Чистого Осознавания. Вполне возможно испытывать Чистое Осознавание и одновременно испытывать мысли. Это зависит от того, что вы предпочитаете замечать своим вниманием. Безусловно, мы глубоко привыкли замечать свои мысли. Я бы даже сказал, что, по-видимому, почти все люди пристрастились к размышлениям. Мы часто используем погруженность в размышления как “наркотик выбора”, чтобы не позволять себе ничего чувствовать.

Но это не значит, что наличие мыслей является препятствием для переживания фона тишины, даже когда мысли возникают. Когда вы переключите свое внимание с наблюдения за мыслями на наблюдение за фоном тишины, позвольте себе по-настоящему погрузиться в этот фон тишины. Когда вы делаете это, довольно легко просто позволить себе переключить свое внимание с мыслей на то, чтобы замечать фон тишины. Точно так же, как вы можете читать книгу под щебет птиц на улице или под шум машин на автостраде напротив, у вас есть возможность направить свое сознание так, чтобы обращать внимание на что-то одно больше, чем на что-то другое. Просто мы так глубоко приучены замечать только свои мысли; до сих пор мы даже не подозревали, что существует безмолвный фон, на котором возникают эти мысли.

Итак, выполняя технику GAP, обратите внимание, что легко позволить себе обратить внимание на тишину, на фоне которой возникают мысли. Эта тишина - ваше собственное Чистое осознание. Это ваше сознание. Это тот аспект вас, который

позволяет вам переживать всю жизнь. Вот почему мы называем это вашей сущностной природой. Это молчаливый свидетель или наблюдатель ваших переживаний.

По мере того как вы будете практиковаться замечать Чистое Осознание на фоне тишины, в которой возникают мысли, у вас могут начаться продолжительные периоды очень ясных переживаний Чистого Осознания; иногда вам будет казаться, что мыслей вообще нет. Может показаться, что мысли настолько отходят на второй план, что вы их почти не замечаете. Когда это происходит, это может быть очень глубоким и приносящим удовлетворение переживанием. Вы почувствуете себя глубоко обновленным и полным жизни, а также глубоко отдохнувшим и расслабленной.

По мере того как вы будете практиковать технику GAP в течение более длительных периодов времени, скажем, от 10 до 20 минут, у вас также может возникнуть ощущение, что вы погружаетесь в размышления на долгие периоды, которые кажутся многоминутными. Иногда, когда это происходит, люди думают, что они неправильно выполняют технику GAP или что что-то не так с тем, что они делают. Нет ничего более далекого от истины.

Когда вы теряетесь в мыслях во время выполнения техники GAP, это на самом деле происходит потому, что техника работает превосходно!

## Что?

Как это могло бы сработать, если идея в том, чтобы прочувствовать GAP, а не мысли? На этот вопрос есть совершенно особый ответ, который позволит вам по-новому взглянуть на мысли, возникающие при выполнении техники GAP. Вот что это такое.

Когда вы переключаете свое внимание на то, чтобы замечать фон тишины, в котором возникают мысли, вы предпочитаете замечать внутреннее состояние, которое гораздо менее активно, чем активный ум, который обычно занят

обдумыванием мыслей. Когда вы переключите свое внимание на наблюдение за Чистым Осознанием, вы иногда будете замечать, что чувствуете себя очень расслабленным. Это происходит потому, что вы по своей природе тратите меньше энергии на мыслительную деятельность. Таким образом, ваш разум стремится успокоиться.

Мы склонны думать о своем теле и уме как о чем-то отдельном, но на самом деле они являются частями единого целого, того, кто мы есть. Мы испытываем все меньше и меньше умственной активности, поскольку предпочитаем замечать безмолвный фон Чистого Осознания. Когда наш разум успокаивается, естественно, что и тело тоже успокаивается. Это заставляет нас чувствовать глубокое расслабление. Во время этого расслабления также естественно, что тело начинает избавляться от любых стрессов и напряжений, которые могли накопиться. Это могут быть незначительные варианты неполадок, которые мы описывали во время объяснения CORE техники, или другие поверхностные нагрузки.

Когда в теле начинают высвобождаться напряжения, это создает движение, активность в теле. Это должно вызвать движение и активность в нашем сознании, потому что, опять же, разум и тело тесно связаны. Это означает, что когда вы погружаетесь в свои мысли во время практики техники GAP, это на самом деле является очень положительным побочным эффектом феномена снятия стрессов и напряжений.

Если уж на то пошло, у меня тоже были случаи, когда люди засыпали во время выполнения техники GAP. Это то же самое. Организм сбрасывает накопившуюся усталость, и вы засыпаете. Все это совершенно естественно. Когда вы выполняете технику GAP, если вашему организму нужно снять стресс или усталость, он воспользуется возможностью дать себе то, что ему нужно.

Это просто естественное функционирование единства нашего ума и тела.

Поэтому, если у вас много мыслей во время определенного сеанса выполнения Техники GAP, на самом деле означает, что вы успешно преодолели GAP и успокоили свой разум, даже если это заняло совсем немного времени. Это означает, что организм снимает некоторые стрессы и напряжения. Это, в свою очередь, активизирует мыслительную деятельность настолько, что ваш разум становится полностью занятым этой деятельностью. Это ощущается как мысли в уме. Это не потому, что вы делаете это неправильно.

Напротив, это результат правильного выполнения техники!

Поэтому не думайте, что мыслей не должно быть. Для них естественно присутствовать. Для вас также естественно переключиться с наблюдения Чистого Осознания на наблюдение мыслей. Вот что вы должны с этим сделать.

Когда вы заметите, что погрузились в размышления, не утруждайте себя порицанием. На самом деле, только что произошло нечто хорошее — вы немного избавились от стресса. Когда тело избавится от достаточного напряжения, чтобы вы осознали, что думали, пришло время вернуться в GAP и снова испытать Чистое Осознание. Все, что нужно сделать в тот момент, когда вы начинаете осознать, что думали, - это мягко переключить свое внимание обратно на то, чтобы замечать фон тишины, в котором возникают эти мысли.

Просто сделайте возможным естественность как мышления, так и наблюдения за Чистым Осознанием на фоне тишины. Происходит естественное переключение между наблюдением за Чистым Осознанием и погружением в размышления. В конце концов, идея состоит в том, чтобы создать чистый внутренний ландшафт, используя CORE технику, и полностью освоиться с Чистым Осознанием, используя технику GAP. В конечном счете, вы никогда не теряете ощущение Чистого Осознания, и оно не омрачается мыслями или чем-либо еще. Когда вы развиваете это состояние бытия, вы ощущаете Чистое Осознание как присутствующее постоянно, 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в неделю — оно никогда не уходит.

Это то, к чему мы стремимся. Когда вы достигнете этого состояния (которое может развиваться довольно быстро при регулярном использовании техник Чистого осознания), вы сможете поддерживать переживание Чистого Осознания не только во время мыслей, но даже во время интенсивных переживаний удовольствия или боли. В этом состоянии вы никогда не теряетесь в своих переживаниях, и вы испытываете сдвиг в ощущении того, кто вы есть, от индивидуальности к Чистому Осознанию, которое является истинной реальностью того, кто вы есть на самом деле.

### **Когда использовать технику GAP**

- В качестве обычной ежедневной практики, позволяющей лучше освоиться с опытом Чистого Осознания
- Перед тем, как делать что-то важное для вас, где вы хотели бы действовать, исходя из целостности
- Во время работы с тренером по коучинговой динамике, чтобы почувствовать, что вы уже целостны.
- В любое время, когда вы захотите непосредственно испытать Чистое Осознание, вы можете использовать технику GAP, когда захотите, когда захотите испытать Чистое Осознание. Некоторым людям нравится регулярно практиковать технику GAP и использовать ее как форму медитации, которую они выполняют один или два раза в день, обычно утром и вечером. Чем больше вы будете практиковать ее, тем больше вы будете развивать в себе все большее присутствие Чистого Осознания. Вы можете найти частоту и продолжительность, соответствующие вашим индивидуальным вкусам и желаниям, для развития вашего осознания Чистого Осознания. Настоятельно рекомендуется сделать это регулярной практикой.

Однако и с этим не переусердствуйте. Возможно, многочасовое сидение без дела и выполнение техники GAP - не лучший способ интегрировать состояние Чистого Осознания в свою жизнь. Оптимально переключаться между освоением Чистого

Осознавания, выполняя технику GAP в течение коротких периодов времени, а затем приступая к своим повседневным занятиям. Баланс - это ключ к успеху, и внедрение техники GAP в вашу повседневную жизнь поможет вам встать на путь интеграции Чистого осознавания в свой жизненный опыт. Ценность этого огромна.

Техника GAP также очень полезна во время сеансов коучинга Core Dynamics, когда кто-то чрезмерно отождествляет себя с вещами в своей жизни. Люди склонны отождествлять себя и привязываться к своему имуществу, людям и отношениям в своей жизни, своим мыслям и идеям, своим эмоциям, реакциям, историям и самоопределениям. В природе человеческой обусловленности заложено отождествление себя как с нашим внутренним, так и с внешним опытом и потеря чувства связи с нашей собственной сущностной природой — Чистым Осознанием.

Во время сеансов коучинга Core Dynamics коуч Core Dynamics будет использовать технику GAP, чтобы мягко вернуть своего клиента к переживанию Чистого Осознания, когда он / она определит, что человеку необходимо ощутить внутреннюю связь с тем, кто он есть на самом деле. Это отличное эмпирическое противоядие, когда люди начинают понимать, кто они такие, исходя из чего угодно, кроме Чистого Осознания. Это быстро восстанавливает внутреннее ощущение того, что человек укоренен в самом Себе. Многие формы привязанности, борьбы и страдания просто исчезают, и становится ясно, что они представляют собой иллюзии и проблемы, которые они вызвали.

Упражнение "GAP" - это простой и быстрый способ вывести кого-то из всех основных тенденций в категориях, которые мы называем "Поисками себя там, где вас нет", и попытками добиться результата.

Чтобы узнать больше о коучинге по основным тенденциям или найти коуча по основным тенденциям, перейдите по ссылке - [www.greatlifecoaching.com](http://www.greatlifecoaching.com) (404) в Интернете. Для получения

информации о программах обучения Core Dynamics Coach, пожалуйста, смотрите  
[www.greatlifetechnologies.com/CDCTraining/Options.html](http://www.greatlifetechnologies.com/CDCTraining/Options.html) (404)

## **Особые способы использования техники GAP**

Мой дорогой друг и коллега Майкл Стратфорд, директор программы обучения тренеров Core Dynamics в компании Great Life Technologies, придумал замечательное применение техники GAP. Вот как это делается.

Сначала войдите в Чистое осознание, используя технику GAP. Как только вы обретете ясное Осознавание, просто задайте любой важный вопрос, по которому вы хотели бы получить какое-либо руководство, а затем подождите и посмотрите, что произойдет.

Как правило, вы получаете своего рода "знание" или даже очень четкие идеи, которые, возможно, даже не рассматривали раньше. Вы можете получить указание на то, что вам вообще нечего делать, или что вам нужно сделать очень конкретные вещи, чтобы принять участие в достижении того, о чем вы спрашиваете. Этот процесс очень похож на древнюю технику, описанную Йогом Патанджали, индийским мудрецом, которого некоторые считают отцом всего направления йоги. Он описал этот процесс в ведическом тексте под названием "Йога сутры".

Патанджали описал технику под названием саньяма, при которой вы переводите свое осознание в Чистое Осознавание, а затем отбрасываете мысль в Чистое Осознавание. Результатом этой практики является развитие того, что называется сидхи, что переводится как совершенство. Идея заключается в том, что когда у вас возникает мысль на уровне Чистого Осознания, она активирует поддержку всей мощи бесконечного потенциала всех законов природы, которые скрыты в Чистом Осознании. Это мощный способ привести себя в соответствие с этими законами природы. Это не значит подчиняться законам природы, это значит научиться быть с ними единым целым, привести себя в соответствие с ними.

Майкл, похоже, самостоятельно заново открыл для себя некоторые идеи Патанджали. Поэкспериментируйте с этим самостоятельно после того, как вы лучше познакомитесь с переживанием Чистого Осознания, используя технику GAP.

Майкл проводит аналогию с простым осознанием вопроса и введением пункта назначения в систему GPS в автомобиле. Внезапно путь туда, куда вы хотите попасть, становится абсолютно ясным.

## **Не забывайте использовать технику GAP**

То, что вы не забудете использовать технику GAP, опять же зависит от вашего желания и вашего решения по этому поводу. Если вы обнаружите, что переживание GAP полезно для вас, и вам нравится длительное присутствие Чистого Осознания, которое развивается по мере того, как вы делаете это все больше и больше, то, возможно, это вдохновит вас практиковать технику GAP регулярно или так, как вам удобно. Некоторые люди хорошо справляются с рутинной, а другие - нет, но решение всегда приходит само собой. Если вы решите использовать эту технику, чтобы развить свое знакомство с Чистым Осознанием, тогда вы найдете частоту и продолжительность выполнения техники, соответствующие вашей личной ситуации.

## **Как использование техники GAP может повлиять на вашу жизнь**

Как вы скоро заметите, практика техники GAP может дать вам глубокое чувство внутреннего покоя, сосредоточенности, расслабления и расширения осознанности. Она может быстро принести вам ясный, непосредственный опыт Чистого Осознания. Это, как правило, приводит к постепенному сближению с Чистым Осознанием и все большему ощущению осознанности и присутствия в вашей повседневной жизни.

Это также может быть способом изменить ваше представление о том, кто вы есть, - от представления о себе как об

изолированной личности к восприятию себя как совокупности Чистого Осознания. Таким образом, это чрезвычайно полезная техника, которую стоит практиковать регулярно.

## **AGAPE Accessing the Greater Awareness Place Everywhere**

Доступ к Более Глубокому Осознанию есть везде

Техника Чистого осознания AGAPE дает вам непосредственное ощущение того, что Чистое Осознание, к которому вы получаете доступ с помощью техники GAP, - это то же самое Чистое Осознание, которое пронизывает все во всей Вселенной. Это не просто идея или простое интеллектуальное понимание. Это на самом деле поможет вам непосредственно ощутить это.

### **Как выполнять технику AGAPE**

Это начинается с техники GAP, а затем расширяет переживание Чистого Осознания от ощущения локализации в вашей голове до всего вашего тела, затем до комнаты, в которой вы находитесь, затем до дома или сооружения, в котором вы находитесь, затем до города, страны, мира, солнечной системы, система, галактика, скопления галактик и вся Вселенная и за ее пределами.

Когда вы открываете глаза после этого обширного переживания Чистого Осознания, вы позволяете себе ощутить присутствие Чистого Осознания в объекте, который вы можете видеть, а затем в другом человеке, если вы находитесь в месте, где присутствует кто-то еще.

Результатом является ощущение расширения опыта Чистого Осознания, которое дает вам очень реальное ощущение вашего единства со всей вселенной и всем, что в ней есть. Это дает вам непосредственное ощущение того, что то, чем вы являетесь по своей сути, является сутью всего, что вы когда-либо могли испытать.

Вы можете ознакомиться с аудиозаписью, которая поможет вам в этом процессе, здесь–

<http://www.greatlifetechnologies.com/AGAPE.html> (404)

Если у вас нет доступа к Интернету, вы можете попросить друга прочитать вам инструкции. Вот они:

## **Ощущайте Чистое Осознание повсюду**

- Эта техника чистого осознания основана на способности испытывать Чистое Осознание с помощью техники GAP, поэтому, делаясь этим с другими, в первую очередь важно, чтобы они ясно ощутили Чистое осознание в промежутке между мыслями или заметили фон тишины, в котором возникают мысли.

- Чтобы начать выполнение этой техники, снова попросите человека спокойно посидеть, закрыв глаза, и снова осознать промежуток между мыслями или безмолвный фон, на котором возникают мысли. Подождите примерно полминуты и позвольте ему возобновить свое переживание чистого осознания в этом промежутке.

- Затем произнесите следующее: “Обратите внимание, что ощущение чистого осознания может ощущаться так, словно оно находится внутри вас, в вашей голове. Обратите внимание, что, если вы позволите себе это, вы сможете ощутить живое присутствие этого чистого осознания во всем вашем теле”. [Подождите примерно полминуты, чтобы они прочувствовали это.]

- “Обратите внимание, что, если вы позволите себе это, вы сможете почувствовать живое присутствие того же чистого осознания, заполняющего комнату, в которой вы сейчас находитесь. Оно уже здесь. Вы просто позволяете себе заметить, что это есть”.

[Подождите примерно полминуты, чтобы они это прочувствовали.]

- “Если вы позволите себе это, вы сможете ощутить живое присутствие этого чистого осознания, пронизывающего все здание [пауза примерно на 10 секунд], и оно пронизывает весь город \_\_\_\_\_ (название города, в котором они находятся).” [пауза еще на 10 секунд].
- “Если вы позволите себе это, то сможете почувствовать живое присутствие того же самого чистого осознания, заполняющего всю страну \_\_\_\_\_ (укажите название состояния, в котором они находятся)”. [Подождите еще 10 секунд].
- Продолжайте в том же духе со страной, миром, солнечной системой, галактикой, скоплениями галактик, со всей безграничной вселенной.
- “Теперь верните свое осознание в свое тело и обратите внимание, что вы можете делать это, не теряя ощущения расширенного чистого осознания, которое пронизывает все вокруг.
- “Теперь, когда будете готовы, откройте глаза и посмотрите на какой-нибудь предмет в комнате. Обратите внимание, что здесь присутствует то же самое живое чистое осознание. На самом деле, оно присутствует повсюду.”
- “Теперь посмотрите на человека в комнате (если он здесь есть) и просто отметьте, что его пронизывает такое же живое чистое осознание. Это то же самое чистое осознание, которое вы испытываете внутри себя, когда замечаете фон тишины, в котором возникают мысли”.
- “Заметьте, что чистое осознание пронизывает все. Это сущностная природа того, кто вы есть, это сущностная природа того, кто я есть, и это сущностная природа всего, что существует. Это все, что есть. Все это - вибрирующее чистое осознание. Практикуя это упражнение время от времени, вы сможете развить в себе осознанность Чистого Осознавания, чтобы оно присутствовало постоянно”.

## Когда использовать AGAPE

- Непосредственно после выполнения техники GAP
- В качестве обычной ежедневной практики, позволяющей непосредственно ощутить, что сущностная природа того, кто вы есть на самом деле, находится повсюду во Вселенной.
- Прежде чем делать что-то важное для вас, где вы хотели бы действовать, исходя из целостности, и ощущать себя единым целым со всем и со всеми
- В любое время, когда вы захотите ощутить себя единым целым со всем и со всеми

## Не забывайте использовать технику AGAPE

Рекомендации по запоминанию использования этой техники в основном те же, что и для техники GAP. Запоминание использования техники AGAPE снова зависит от вашего желания и вашего решения по этому поводу. Если вам нравится усиленное и расширяющееся присутствие Чистого Осознания, которое даёт вам использование Техники AGAPE, тогда вы, возможно, будете вдохновлены практиковать ее на регулярной основе.

Поскольку она является естественным продолжением техники GAP, вы можете перейти от GAP прямо к AGAPE. Если вы решите использовать эту технику для того, чтобы развить свое растущее знакомство с Чистым Осознаванием, то вы найдете оптимальный график занятий, соответствующий вашей ситуации.

## Как использование техники AGAPE может повлиять на вашу жизнь

Часто люди чувствуют себя изолированными и одинокими, отделенными и оторванными от других людей и от жизни. Техника AGAPE оказывает глубокое воздействие на то, чтобы избавить вас от иллюзии обособленности и дать вам глубокое чувство связи с людьми, природой, миром и жизнью в целом.

## WATE Waiting Accesses Intuitive Truth

Ожидание Открывает Доступ к Интуитивной Истине

Техника WATE идет вразрез со многими устоями нашего общества.

Мы все склонны быть импульсивными и реактивными. "Просто сделай это!" Когда мы импульсивны и реактивны, наши решения и действия являются выражением наших усвоенных условных реакций. Они не являются выражением Чистого Осознания. Бывают моменты, когда необходимо действовать быстро, но это отличается от импульсивности, и большинство людей даже не подозревают, что существует такое различие.

Подавляющее большинство людей проживают свою жизнь как продукт своей обусловленности.

Они принимают решения, основываясь на том, что, по их мнению, они должны делать. Они принимают решения, основываясь на эмоциональных реакциях или настроении. Они принимают решения и основывают свои действия не на том, чтобы быть верными самим себе, а на том, чтобы реагировать на давление или на какой-то внешний авторитет, которому они научились следовать, даже не осознавая, что это происходит.

Результат... нищета, борьба, страдания.

Случалось ли с вами когда-нибудь, что у вас возникало желание, а затем вы забывали о нем, и вдруг это желание исполнялось как по волшебству, и вам ничего не приходилось для этого делать? Почти все, кому я задавал этот вопрос, отвечали утвердительно. Разве это не здорово, когда такое случается? Как бы вы отнеслись к тому, чтобы вся ваша жизнь проходила в таком же непринужденном режиме? Что ж, это возможно, и техника WATE - ключ к успеху. Независимо от того, участвуете ли вы в том, чтобы что-то произошло, или вселенная и законы природы сами позаботятся обо всем, не заставляя вас и пальцем пошевелить, техника WATE дает вам инструмент, необходимый для того, чтобы привести себя в соответствие с принципом наименьших усилий. Это

естественный принцип, который лежит в основе всех удивительных явлений, которые Вселенная организует, казалось бы, без усилий — потому что так оно и есть.

## Как использовать технику WATE

Теоретически техника WATE довольно проста. Вы просто... ждете. Но чего вы ждете? И как долго? Как вы узнаете, что ждали достаточно долго? Ответ в том, что вы ждете ясности. Фокус в том, чтобы действительно понять, что это значит. Что обычно управляет процессом принятия нами решений? Как правило, нас мотивируют наши мысли и эмоции. Мы даже не принимаем собственные решения. Наши условные рефлексы решают за нас. Мы запрограммированы реагировать, а не принимать решения.

В Human Software Engineering мы различаем два вида мыслей (большинство людей понятия не имеют о существовании такого различия). Эти два вида мыслей называются естественными намерениями и обусловленными реакциями.

Под термином "естественные намерения" я не имею в виду то, что подразумевается под намерением, основанным на эго, "я намереваюсь воплотить это в реальность". Я имею в виду такое намерение, как желание, которое у вас было, и которое проявилось без усилий, без того, чтобы вам пришлось пошевелить пальцем. Иногда от вас требуется быть вовлеченным, но ваше участие отличается той же легкостью, что и та легкость, от которой растет трава или проносятся облака. Это то самое "ощущение полной отдачи", ощущение потока без трения.

С другой стороны, условные реакции - это усвоенное поведение. Они не даются без усилий, хотя мы, возможно, стали достаточно компетентными во многих из них. Это может создавать впечатление, что они даются без усилий, хотя на самом деле это далеко не так. Они, как правило, больше похожи на попытки заставить вещи быть такими, какими мы их ожидаем, или на попытки заставить других людей поступать

по-нашему, или на погоню за чем-то, потому что мы жаждем получить чувство удовлетворения от достижения этой цели.

Все решения и последующие действия исходят из мыслей, которые формируются на основе историй о том, что, по нашему мнению, должно произойти.

Каждый человек способен знать, что для него правильно, но это, как правило, скрыто за слоями обусловленности и эмоционально-реактивных привычек.

Подумайте о своих импульсивных покупках, о которых вы позже пожалели.

Вступление в отношения, к которым, как подсказывала вам интуиция, не следует прикасаться даже трехметровым шестом, обычно приводит к страданиям. Принятие импульсивных решений, касающихся карьеры, денег или здоровья, может привести к катастрофическим последствиям.

Ответ очень прост, но, как и все техники Чистого осознания, он предполагает выполнение чего-то противоположного тому, к чему нас приучили. То есть ожидание ясности. Ожидание ясности означает не принимать решения импульсивно или эмоционально. Основное правило таково: если ваше решение кажется эмоционально насыщенным, не принимайте его, а дождитесь ясности.

Ожидание ясности - это не пассивный процесс. Нисколько. Ожидание - это время, когда можно собрать больше информации, дать обстоятельствам еще немного развиться, и особенно это время для практики других техник Чистого Осознания. Используйте CORE технику, чтобы в полной мере прочувствовать любые чувства, которые вызывает потенциальное решение. И, возможно, воспользуйтесь GPS-версией метода GAP, чтобы свериться со своими знаниями и посмотреть, какие рекомендации вы получите, даже если все, что там написано, это "пока не готов дать вам ответ", что, по сути, означает... подождите еще немного.

Как и во всех техниках Чистого Осознавания, которые вы должны выполнять на самом деле, вы должны испытать их на себе, чтобы начать осваиваться с ними. Однако этот вариант немного отличается, поскольку в нем нет ни одного аудиофайла для прослушивания, кроме того, который вы можете установить внутри себя и который представляет собой заикленную запись, которая гласит: "Ждите ясности, ждите ясности...".

Как выглядит ясность? На что это похоже? Это не связано с эмоциями. На него не давит время. Он не беспокоится о том, что упустит какую-то возможность.

Это внутреннее спокойствие, осознание того, что что-то либо подходит тебе, либо нет. Это не имеет никакого отношения к тому, что думают или чувствуют по этому поводу другие. Это называется быть честным с самим собой. Чему ты на самом деле верен? Вы остаетесь верны своему уникальному предназначению в этой жизни. Ожидание ясности дает вам время прийти к тому состоянию внутри себя, когда вы не реагируете на внешние требования. Вы действуете, основываясь на спокойном внутреннем понимании того, что для вас правильно.

У многих людей настолько глубоко укоренилась привычка действовать в соответствии со своими импульсами, что они на самом деле не понимают, что значит ждать ясности. Когда вам что-то ясно, это определенно отличается от того, когда вы все еще пребываете в состоянии неопределенности. Отсутствие ясности вызывает чувство давления, замешательства, разочарования, страха или смутного дискомфорта. На самом деле эти чувства могут быть основными препятствиями на пути к достижению ясности. Вы можете использовать CORE технику, чтобы вникнуть в эти чувства. Несомненно, завершение процесса погружения в суть энергии чувства приводит вас к состоянию бытия, в котором вы больше не находитесь во власти этого чувства. Появляется спокойствие, ощущение расширения, ощущение целостности.

Именно отсюда приходит ясность.

Поэтому, когда вы испытаете ясность, она будет сопровождаться спокойствием, умиротворенностью, четкостью линий и глубокой уверенностью, которая даже не требует интеллектуального понимания.

Вы просто знаете. Это единственная реальная основа для принятия любого важного решения о вашей жизни. То, на что похоже ваше ЗНАНИЕ, может отличаться от того, как это почувствует кто-то другой. Что для вас будет ценно, так это развить в себе личное знакомство с тем, что такое ЗНАНИЕ внутри вас. В этом нет сомнений. В этом нет неуверенности или вопросов.

Вы просто знаете. Это и есть ясность. Это то, чего вы ждете.

Каждый из нас здесь с определенной целью. У каждого из нас свой ритм и свой вклад, который мы должны вносить в соответствии с тем, как устроена наша индивидуальность (это еще одна интересная история для другой книги). Если вы всегда импульсивно реагируете на то, что, по вашему мнению, вам следует делать, или на то, что доставит удовольствие кому-то другому, или не делаете ничего, потому что боитесь каких-то потенциальных последствий, с которыми, по вашему мнению, вы не сможете справиться, вы будете постоянно испытывать фрустрацию, гнев, горечь и разочарование.

Так почему бы не научиться ждать ясности? Гораздо лучше следовать природному принципу наименьшего действия, чем бороться за то, чтобы что-то происходило, живя в сказке, которая не имеет ничего общего с реальностью. Позвольте себе испытать это на себе. В следующий раз, когда вы соберетесь принять импульсивное решение, подождите, прежде чем принимать его, и посмотрите, что произойдет. Вы будете очень, очень рады, что сделали это. И всего несколько раз ощутите волшебство, которое возникает в результате ожидания, и вы станете новообращенным. Тебе это понравится.

## Когда следует использовать технику WATE

- Когда кто-то оказывает на вас давление, чтобы вы приняли решение, например, что-то купить или взять на себя обязательство что-то сделать
- Когда вы принимаете важные решения, например, за кого выйти замуж, где жить, какую работу выбрать, начинать ли новый бизнес или нет
- В любое время, когда у вас возникают сомнения
- Во время ожидания полностью прочувствуйте все, что вам предстоит испытать. При необходимости используйте CORE технику.

## Мы уже на месте?

Мы становимся нетерпеливыми, когда наши ожидания не оправдываются. Проблема здесь не в том, что преподносит нам жизнь. Проблема в том, что мы пытаемся диктовать Жизни, Вселенной и законам природы график исполнения наших желаний. Это как если бы мы говорили: "Хорошо, Боже, даруй мне исполнение моего желания по моему расписанию, а не по твоему!"

Простая постановка вопроса: "Как долго мне придется ждать?" - является явным признаком того, что ожидания оправдались. Очевидно, что существует разрыв между осознанием реальности текущего момента и попытками сделать так, чтобы жизнь была такой, какой мы ее ожидаем, а не такой, какая она есть на самом деле.

Всем нам знакомо ощущение, когда дети, сидя на заднем сиденье автомобиля, снова и снова спрашивают: "Мы уже приехали?" Когда вы ждете ясности, вам не нужно спрашивать никого другого, что происходит. Вы настолько погружены в реальность текущего момента, что знаете, что происходит. Вам не нужно просить кого-то другого принимать решения за вас или указывать, что делать, потому что вы не работаете на автопилоте и не пользуетесь какими-то другими полномочиями

для принятия решений за вас. Вы знаете, когда вам что-то ясно. Вы также можете почувствовать, что вас все еще захлестывает волна эмоций по поводу чего-то, и вам все еще нужно подождать подольше. У вас есть уверенность в своих знаниях, которую не нужно объяснять. Или у вас есть уверенность в том, что еще не пришло время знать, и вы полностью согласны с этим.

## **Жизнь в удивительном мире неопределенности**

Мы называем это жизнью в удивлении неопределенности. Мы стремимся к тому, чтобы перейти от жизни в ужасе неопределенности к жизни в удивлении неопределенности. Большинство людей боятся неизвестного. Именно это заставляет людей становиться "помешанными на контроле". Мы пытаемся контролировать ситуацию, когда боимся, что может случиться что-то, с чем мы не сможем справиться, что что-то может вызвать у нас эмоциональное потрясение. Этот страх - остаток (residue) (или residodo, как сказала бы моя подруга Барбара Диллинджер!) Основной динамики Сопротивления Полному переживанию происходящего. Это глубоко укоренившаяся условная реакция, которая контролирует наш выбор и решения о попытках организовать все так, чтобы они были известны и предсказуемы.

Удачи! Многие нельзя предсказать или быть уверенным. Все очень неопределенно. Но неопределенность является проблемой только в том случае, если мы боимся, что не сможем справиться с любой ситуацией. Какое преимущество может быть в принятии решений, когда вы не уверены? Какое преимущество может быть в том, чтобы основывать свое решение на чем-то другом, кроме ясности? Нет смысла действовать импульсивно только потому, что это привычно для большинства населения. В конце концов, то, что движет этим импульсивным принятием решений, - это ужас перед неопределенностью. Вы действительно хотите, чтобы это было основой ваших решений и действий? Конечно, нет!

Что, если бы вместо этого вы использовали CORE технику и так глубоко прониклись страхом неопределенности, что у вас его больше не было бы? Что, если бы вы перешли от жизни в страхе перед неопределенностью к жизни в удивлении и восторге от неопределенности?

Я отчетливо помню, когда во мне произошел этот сдвиг. Сам того не осознавая, я жил в страхе перед тем, что может случиться, с постоянным скрытым опасением, что может произойти что-то плохое. Могло случиться что-то, с чем я не смог бы справиться. После нескольких месяцев практики CORE техники я ощутила настоящий сдвиг в своем сознании. Я избавилась от постоянного скрытого страха перед тем, что может случиться, и обрела восхитительный внутренний покой, в котором была уверенность, что, что бы ни случилось, я смогу с этим справиться.

Люди не хотят ждать в первую очередь потому, что, если они будут ждать, им придется столкнуться со своими страхами неопределенности, которые, как они интуитивно знают, проявятся во время ожидания. Таким образом, принятие решения дожидаться ясности означает отказ от своей склонности к импульсивности. Это значит научиться прекращать использовать импульсивность как средство избавления от своих страхов неопределенности. Использование техники WATE - это принятие решения о том, чтобы начать присутствовать, полностью прочувствовать и полностью разрешить свои страхи неопределенности.

Когда вы решаете дожидаться ясности, прежде чем принимать решения, очень важно понимать, что вы столкнетесь лицом к лицу со своими страхами неопределенности. Очень ценно осознавать, что это произойдет. К счастью, у вас уже есть CORE методика, а значит, ресурсы и навыки, необходимые для того, чтобы противостоять страху неопределенности и справляться с ним. Вы тоже можете постоянно переходить от ужаса к удивлению и восторгу.

Это так замечательно - начать получать удовольствие от неопределенности, вместо того чтобы бояться ее. Хотя у вас все еще есть страхи перед неизвестным, техника WATE позволит вам встретиться с ними лицом к лицу, чтобы затем использовать CORE технику для полного освобождения от этих коварных страхов. Чтобы добиться этого, нужно принять решение и взять на себя обязательства перед самим собой. Теперь у вас есть инструменты для достижения успеха, и, кстати, вам не нужно действовать в одиночку. Если вам нужна помощь в этом, наймите тренера по динамике, который поможет вам на этом пути. Они сами прошли этот путь, поэтому знают местность. Если вы хотите узнать, как добраться до места, попросите кого-нибудь, кто знает местность, показать вам дорогу.

Как и во всех техниках Чистого осознания, с практикой вы будете все лучше и лучше выполнять технику WATE. Но вы должны начать. Есть одна вещь, с которой вам, возможно, не захочется откладывать, - это начать ждать ясности!

Нет однозначного ответа на вопрос, как долго ждать. Но основной ответ заключается в том, чтобы ждать до тех пор, пока у вас не появится это тихое, спокойное внутреннее понимание того, подходит вам что-то или нет. Разные люди по-разному воспринимают этот вид внутреннего знания, и вы можете найти правильный способ для себя, только подождав, чтобы увидеть, что это такое. С практикой вы узнаете.

На самом деле есть еще один способ получить представление о том, как вы разбираетесь в вещах и как принимать решения, которые являются правильными для вас и полностью соответствуют вашему предназначению в этой жизни. Это называется "Дизайн человека". Это еще одна новая область, которая тесно связана с разработкой программного обеспечения для людей. К счастью, моя замечательная жена Линда Стоун является ведущим экспертом в мире и одним из ведущих преподавателей системы "Дизайн человека". В "Дизайне человека" вы можете увидеть, для чего именно вы были созданы с момента своего рождения. Это не похоже ни на

астрологию, ни на другие подобные эзотерические системы. Это дает вам индивидуальную картину того, где искать ваши знания, откуда вы получите ясность. Это чрезвычайно полезно и ценно. Вы можете узнать больше о дизайне человека на веб-сайте Линды по адресу [www.humandesigncommunity.com](http://www.humandesigncommunity.com). (404)

WAIT позволяет вам начать жить в соответствии с вашим собственным человеческим замыслом. Это то, что позволяет вам придерживаться стратегии, которая соответствует тому, кем вы задуманы быть, и следовать своей внутренней системе руководства, вместо того чтобы руководствоваться своей обусловленностью и полагаться на других в своих решениях и действиях.

Почему мы называем ожидание ясности техникой Чистого Осознавания? Мы хотим, чтобы все наши решения и действия исходили из Чистого Осознавания. Когда мы оказываемся в плену своего обусловленного мышления, ожиданий или эмоциональных реакций, мы теряем связь с Чистым Осознаванием, и наши решения имеют ошибочную основу.

Ожидание дает нам время, необходимое для воссоединения с Чистым Осознанием, просто позволяя ему проявиться. Если мы практикуем другие техники Чистого Осознавания, это проявится, когда мы углубимся в СУТЬ (CORE) чувств, которые у нас возникли из-за необходимости принять это решение, или когда мы войдем в GAP и испытаем Чистое Осознавание. Но даже если мы применяем эти техники, мы, возможно, еще не пришли в соответствие со временем Вселенной. Ожидание позволяет нам прийти в такое соответствие, чтобы стать частью не требующей усилий механики природы, которая приводит к выполнению нашего предназначения. Ожидание дает нам возможность жить в удивлении неопределенности. Чудо неопределенности - это Чистое осознание. Вот почему техника WATE - это очень важная техника Чистого осознания.

В некотором смысле ожидание ясности похоже на CORE технику в том смысле, что мы остаемся внимательными ко всему, что есть, будь то чувства внутри нас, требования извне,

представления или ожидания, которые просто нуждаются в пересмотре. Процесс ожидания ясности подобен процессу углубления в суть чувства до тех пор, пока мы не придем к Чистому Осознанию. На самом деле, что на самом деле означает ясность, так это то же самое расширяющее, простое естественное чувство, которое вы испытываете в конце CORE техники или когда испытываете Чистое Осознание во время GAP или AGAPE.

Вы знаете, когда вам все ясно, потому что ясность обладает тем же внутренним знанием, которое не нуждается в объяснении. Тогда, если вам нужно что-то сделать, это будет очевидно и не потребует от вас никаких затрат.

## **Не забывайте использовать технику WATE**

Это может быть немного сложно, потому что мы привыкли быть импульсивными и реактивными. Возможно, вы не проводите четкого различия между спонтанностью и импульсивностью. Четкое понимание этого различия - важный ключ к успешному использованию техники ожидания. Существует два простых правила правильного использования техники WATE. Они являются:

Правило №1 - Если сомневаешься, ПОДОЖДИ

Правило № 2. Если в принятии решения присутствует какой-либо эмоциональный заряд, значит, вы ждали еще недостаточно долго (и вам также необходимо использовать CORE технику!). Ожидание - это поистине духовная практика, потому что очень часто причина, по которой вы не ждете, заключается в том, что, если бы вы ждали, вам пришлось бы столкнуться с некоторыми довольно неприятными чувствами, которые возникли бы во время ожидания. Некоторые из нас зависимы от своей импульсивности, даже если это постоянно причиняет нам страдания.

Итак, снова предстоит принять решение. Если вы понимаете, что ожидание приводит вас в соответствие с универсальным законом наименьших усилий, и если вы хотите, чтобы ваши

решения и действия были просто частью великого выражения закона наименьших усилий, если вы хотите жить в том постоянном "нахождении в зоне", в котором ваши действия становятся реальностью. желания исполняются с наименьшими усилиями, тогда я приглашаю вас принять решение и взять на себя обязательство, что вы овладеете искусством ожидания ясности. Попробовать это. Вам понравится!

## **Как использование техники WATE влияет на Вашу жизнь**

Давайте будем реалистами. Поначалу ожидание ясности столкнет вас со всевозможными проблемами, с которыми вы не хотели сталкиваться. Но теперь у вас есть другие техники Чистого осознания, которые помогут вам справиться с этими проблемами и чувствами.

Вам придется использовать и другие техники. Это происходит потому, что одна из главных вещей, которая происходит во время ожидания, - это появление чувств.

Встреча с этими чувствами и их переживание станут насущной потребностью в тот момент, когда они проявятся. Процесс ожидания - это то, что дает вам доступ к этим чувствам. На самом деле, часто именно эти чувства являются настоящими препятствиями на пути к ясности. Ожидание без ощущения полноты называется нетерпением. Ожидание, наполненное чувствами, называется терпением.

Ожидание не является пассивным. Это один из самых мощных и динамичных вариантов, который вы можете сделать.

Когда вы освоитесь с этим, вы станете новообращенным, потому что начнете замечать, что часто кажется, что проблема решается сама по себе или уходит сама собой. Осознание того, насколько это облегчает вашу жизнь, может вдохновить вас на то, чтобы по-настоящему принять ожидание ясности в качестве жизненной стратегии.

Когда вы освоитесь с этим, вы станете новообращенным, потому что начнете замечать, как часто кажется, что проблема решается сама собой или уходит сама собой. И если вы ждете

предложения о работе или возможности для бизнеса, то, пока вы ждете ясности по этому поводу, происходит нечто волшебное.

Если это правильное для вас решение, оно не только не исчезнет, но и предложение станет еще лучше за время ожидания!

Это правда, и такое случается постоянно, но нужно иметь мужество подождать и посмотреть. На самом деле это мужество испытывать чувства, которые будут возникать в вас, пока вы ждете. И теперь у вас есть инструменты, чтобы быть в состоянии сделать это с основной техникой.

Ждем ясности, одно из величайших изобретений, начиная с колеса... времени.

## **WONDER Wait On Neutral During Extreme Reactions**

При экстремальных реакциях подождите на нейтральной.

Техника WONDER также известна как отключение шнура питания или переключение на нейтраль. Эти аналогии отражают суть этой техники.

Представьте, что вы ведете автомобиль по ровной дороге. Вы переключаете передачу в нейтральное положение. Что происходит? Вы резко тормозите.

Если вы пользуетесь пылесосом и отсоединяете шнур питания во время его работы, что происходит: вы слышите, как двигатель заглушается.

В обеих этих аналогиях основная идея заключается в том, что вы прекращаете подавать энергию в систему. Когда энергии нет, ничего не происходит.

Если культивирование состояния, в котором вы постоянно живете, исходя из Чистого Осознания, начинает казаться вам привлекательным, то изучение и практика WONDER-техники станет еще одним замечательным инструментом, который поможет вам достичь именно этого. Основными препятствиями на пути к постоянному наслаждению присутствием Чистого

Осознавания в нашей жизни являются наши привычные обусловленные реакции и незавершенные эмоциональные заряды, которые мы храним в своем теле. CORE техника - это ваш инструмент для устранения неполадок. А техника WONDER - это удивительный инструмент для устранения нежелательных привычек и условных рефлексов.

Мы называем ее техникой WONDER, потому что процесс отключения от реактивного поведения и позволения ему снова погрузиться в небытие - это первый этап ожидания ясности (WAIT). Ожидание ясности, о котором мы только что говорили, - это способ перейти от ужаса неопределенности к предвкушению. Итак, техника WONDER - это отправная точка, которая поможет вам совершить этот переход и начать жить в этом удивительном состоянии.

### **Привычки — Избавляйтесь от них, а не заменяйте их**

Одна из идей, часто предлагаемых в книгах и на семинарах по личностному развитию, заключается в том, чтобы изменить привычку, заменив одну привычку другой и, как мы надеемся, лучшей. Эта концепция частично основана на наблюдении, что люди являются создателями привычек. Идея замены одной привычки другой содержит в себе это наблюдение. Существует также предположение, что, поскольку мы, по-видимому, являемся создателями привычки, эта стратегия является нашим единственным реальным выбором. Однако в настоящее время существует усовершенствованная концепция, которая доступна благодаря разработке методов чистого осознания.

Вместо того чтобы быть порождением привычки — что означает быть продуктом вашей обусловленности, — что, если бы вы развили в себе состояние бытия, в котором вы могли бы спонтанно откликаться на потребности каждого момента со всей полнотой своего Существа?

Что, если бы было возможно принимать решения, не основанные на каком-то предварительном представлении о том, что может понадобиться (новая привычка, заменившая

старую)? Что, если бы наши решения основывались на настоящем, полностью осознанном, идеально подходящем ответе на уникальные потребности каждого момента?

Вместо того, чтобы быть существом привычки, как насчет того, чтобы стать существом спонтанного правильного действия? Как насчет того, чтобы стать личностью, чьи решения и действия исходят непосредственно из бесконечной мудрости поля чистого разума, чистого знания, поля Чистого Осознания? Вот это было бы серьезным обновлением вашей внутренней программной операционной системы человека!

## Как использовать технику WONDER

Слова, обозначающие каждую букву нашей аббревиатуры WONDER - Ожидание на нейтральной передаче во время экстремальных реакций, описывают, что вы на самом деле делаете, чтобы использовать технику WONDER.

**Техника.** Подумайте об этом так. Когда вы собираетесь сделать что-то, что может быть проявлением привычки, от которой вы хотите избавиться, это начинается с возникновения мысли сделать это. Ничто не может произойти без мысли сделать это.

Таким образом, механизм заключается в том, чтобы мысль, которая затем приводит к действию, возникла.

Таким образом, это работает как "Мысль – действие".

Что касается привычных мыслей, то часть привычки создается потому, что мы настолько научились выполнять это конкретное действие, что стали неосознанно компетентны в его выполнении. Мы настолько преуспели в этом, что даже не осознаем, что часть формулы, связанная с мыслями, больше не используется.

Процесс обучения состоит из четырех этапов, будь то обучение езде на велосипеде, завязыванию шнурков на ботинках или игре на пианино. Прежде чем мы научимся что-то делать, например, завязывать шнурки на ботинках, мы не знаем, как

это делается, и кто-то должен сделать это за нас. Мы даже не знаем, что не можем этого сделать. Для нас это даже не вариант. Этот этап процесса обучения называется неосознанной некомпетентностью.

В тот момент, когда мы начинаем пытаться завязать шнурки на ботинках, это требует большой концентрации и усилий. Какое-то время у нас может даже не получаться. Это этап обучения, называемый осознанной некомпетентностью. Мы знаем, что у нас это не получается, но мы практикуемся и стремимся к следующему этапу.

Когда мы успешно завязываем шнурки на ботинках, мы достигаем стадии, называемой осознанной компетентностью. Теперь мы знаем, как это делать, но для того, чтобы делать это правильно, все равно требуется много размышлений и внимания.

Четвертый этап процесса обучения - это когда завязывание шнурков на ботинках становится настолько привычным, и мы делаем это так много раз, что нам больше не нужно об этом думать. Кажется, что наши ботинки завязываются сами собой. Теперь они завязываются сами собой. Это не требует усилий, и мы даже не задумываемся об этом. Сейчас мы достигли четвертой стадии обучения, которая называется бессознательной компетентностью.

Итак, привычки - это поведение, в котором мы стали бессознательно компетентны.

Подпитка энергией привычного поведения настолько глубоко заложена в нас, что мы даже не осознаем, что именно мы подпитываем мысли и действия, вытекающие из привычки, энергией. Мы стали жертвами собственной неосознанной компетентности в выполнении этой привычки.

Практикуйте технику WONDER, ориентируясь на каждую отдельную привычку к реактивному, импульсивному поведению. Это можно делать по одной привычке за раз, или вы можете составить список всех привычек, от которых хотите избавиться. Начните замечать их и не позволяйте подпитывать

их энергией по умолчанию. Помните, что именно вы подпитываете их энергией. Просто вы подсознательно стали настолько компетентны в выполнении старых привычек, что обычно не замечаете, что это происходит, пока вы сами этого не начнете делать. Именно так они называются.

Чтобы осознать привычку в достаточной степени, чтобы вы могли изменить ее, вам нужно сделать перерыв, который даст вам время принять решение больше не подпитывать старые мысли и действия энергией. В конце концов, если вы не дадите им энергии, они больше не смогут проявляться. Вам просто нужно научиться замечать зарождение мысли, которая вот-вот поднимет свою уродливую голову из небытия и унесет вас в страну привычек на автопилоте.

## **Создавая разрыв между стимулом и реакцией**

Я помню, как однажды, в начале 90-х, я стоял в ожидании рейса в аэропорту О'Хара в Чикаго. Пока я ждал, я решил заглянуть в книжный магазин. Когда я это делал, одна книга буквально спрыгнула с полки мне в руки.

Это была знаменитая книга Стивена Кови "Семь навыков высокоэффективных людей".

Ну, конечно, я купил ее и взял с собой, чтобы начать читать в самолете. Когда я погрузился в чтение этого классического произведения, меня заинтриговали многие его концепции. Одним из моментов, над которым я размышлял на протяжении многих лет и который, в частности, имеет отношение к нашей текущей теме, была идея о том, что в промежутке между стимулом и реакцией у нас есть свобода выбора. С момента первого прочтения этой идеи я довольно много размышлял над ней. Что я заметил, так это то, что в большинстве случаев наши действия настолько быстры и реактивны, что нет достаточного промежутка времени, чтобы иметь возможность выбора. Наличие промежутка означало бы, что есть осознание, своего рода наблюдение за тем, что вот-вот произойдет.

Тогда возникает вопрос: как мы можем создать достаточно большой разрыв или как мы можем расширить и усилить наше осознание разрыва между стимулом и реакцией, чтобы у нас действительно была свобода выбора, позволять энергии перетекать в ту или иную мысль и превращаться в действие или нет. Это очень важно, потому что без достаточного осознания разницы между стимулом и реакцией на него нет свободы выбора. Вы просто являетесь продуктом своего усвоенного поведения, своих условных реакций.

На данный момент я обнаружил три способа сделать это. Их можно назвать прерывателями привычек. Первые два - это когнитивные прерыватели, а третий, который на сегодняшний день является самым удивительно эффективным, - это энергетический прерыватель.

Вот классические когнитивные методы, которые очень хороши:  
1. Составьте список.

а) Составьте список привычек, от которых вы хотите избавиться.

б) Расставьте приоритеты и начните с той, которая, по вашему мнению, является для вас самой важной.

в) Сознательно отказывайтесь от этой привычки каждый раз, когда она возникает.

г) Носите с собой небольшой блокнот в течение дня и записывайте каждый раз, когда у вас появляется привычка, и что вы с этим делали.

е) Сосредоточьте свое внимание на том, чтобы замечать только эту одну привычку, и решите, что вы начнете замечать ее все раньше и раньше в процессе наблюдения, когда мысль, которая превращается в действие этой привычки, вот-вот проявится из небытия вашего осознания.

ж) Составление списка, выбор наиболее приоритетной привычки для изменения и принятие решения начать замечать процесс того, как эта привычка проявляется из небытия в мысли, в действии, и отмечать, что происходит каждый раз,

когда возникает старая привычка, может помочь начать осознавать, что вы можно отсоединить шнур питания от розетки и прекратить подпитку энергией по привычке.

2. Используйте картинки или письменные напоминания.

а) Вы уже знаете об этом методе, поскольку его рекомендуют многие эксперты по личностному развитию. Вы прикрепляете стикеры к своему зеркалу. Вы кладете стикер в свой бумажник. Вы прикрепляете стикер сбоку экрана вашего компьютера. Вы помещаете напоминание о привычке, которую вы меняете (закодированное каким-либо образом, чтобы при необходимости сохранить вашу конфиденциальность), в виде сообщения на экранной заставке вашего компьютера.

б) Вы можете использовать фотографию того, на кого вы будете похожи (например, фотографию стройного человека, если у вас есть привычка переедать), и разместить ее на заставке или на дверце вашего холодильника в качестве средства, нарушающего привычку.

в) Проявите творческий подход и разработайте дизайн или найдите физические напоминания, которые помогут вам заметить и лучше осознавать, что вы собираетесь вернуться к старой привычке, прежде чем вы начнете делать это снова. Вы поняли идею.

Это хорошо, а вот и новое программное обеспечение, разработанное в рамках развивающейся новой области разработки программного обеспечения для человека, которое функционирует как прерыватель условных реакций на более глубоком энергетическом и информационном уровне, который, как правило, удерживает эти привычки на месте.

3. Используйте устройство Human Software Engineering™, такое как WaveMaker™ или WaveMaker Pro™, для отладки вашего внутреннего программного обеспечения и устранения энергетического паттерна, который удерживает привычку на месте.

а) WaveMaker и WaveMaker Pro - это новые технологии в развивающейся области разработки программного обеспечения для человека (HSE). Они предназначены для того, чтобы улавливать сверхтонкие энергетические и информационные сигналы электромагнитного поля, поступающие от тела, преобразовывать их электронным способом и отправлять обратно в организм с помощью кабелей и "разъемов" (так в программной инженерии называют электроды).

б) В этих технологиях HSE используется сложный физический принцип интерференции волн. Они работают аналогично гарнитурам с шумоподавлением, но значительно расширенным образом. Подобно наушникам с шумоподавлением, эти устройства HSE подавляют волновые волны энергии, но вместо того, чтобы подавлять энергетические волны шума из окружающей среды, они подавляют энергию "шума", создаваемого нашими условиями, удерживаемыми в наших телах.

в) WaveMaker и WaveMaker Pro представляют собой крупные достижения в применении принципов волновой теории из физики в области личностного развития, коучинга, повышения квалификации персонала и развития человеческого потенциала. Они также находят применение в здравоохранении, лечении наркомании и других областях. Для получения дополнительной информации об этих необычных новых технологиях смотрите приложение с подробной информацией о приложениях, возможностях приобретения и обучения.

г) Люди обнаруживают, что при отладке базовых привычек, которые они хотят изменить, иногда привычка просто исчезает. В других случаях отладка открывает гораздо больший разрыв в осознании между вами и старой привычной реакцией по умолчанию. Это означает, что теперь становится намного, намного легче заметить, что привычка вот-вот проявит себя автоматически, и вместо этого отключиться, переключиться на нейтральный режим и не позволять энергии поступать в

привычку. Без энергии она не проявляется, и все, что остается, - это Чистое Осознание.

## **Овладение навыками устранения обусловленных реакций Подробнее об использовании техники WONDER**

Ознакомившись с глубоким пониманием 12 основных причин возникновения распространенных проблем, вы сможете начать понимать природу своей обусловленности. Вы начнете видеть в мельчайших деталях, как ваша довербальная обусловленность заставляла вас совершать те или иные поступки.

“принятие решений на уровне чувств” относительно себя, своих отношений с людьми, своего опыта и взаимодействий с окружающим миром. Как только вы поймете модель основной динамики и начнете осознавать конкретные проявления определенной основной динамики, которые вызывают привычные обусловленные “реактивные” реакции, примите решение стать мастером этих двух шагов.:

1. Осознавайте каждую условную реакцию по мере того, как она начинает возникать в вас.
2. Отключите питание / переключите в нейтральное положение.

Замечайте, когда вы начинаете реагировать условным рефлексом, а не осознанным выбором. Вы можете запретить мысли продолжать получать какую-либо энергию/могущество, если осознаете это до того, как она воплотится в речь или действие. Реактивные обусловленные мысли противоречат тому, чего вы на самом деле хотите от своей жизни.

Вы должны сделать осознанный выбор, чтобы осознать их. Вы настолько привыкли к тому, что эти старые привычки являются частью вашей жизни, что, как правило, не замечаете их, пока не примете решение осознать их. Чтобы поймать себя на этом, вы должны быть внимательны. Именно в этом может быть смысл использования первых двух когнитивных прерывателей, перечисленных выше.

Осознание основной динамики, лежащей в основе вашей проблемы, поможет вам распознать тип условных реакций, которые обычно возникают в вашем сознании. Это похоже на отключение питания проигрывателя компакт-дисков.

Это просто останавливается или глушит звук.

Осознайте, что вы - единственный человек, который может контролировать, каким мыслям вы позволяете продолжать получать энергию. Вы контролируете, каким возникающим мыслям позволено сформироваться в полностью оформленные мысли, а каким вы позволяете погрузиться обратно в небытие, из которого они появились. Это может быть очень мощным и освобождающим действием.

Вам не нужно продолжать быть жертвой своих собственных мыслей. Кто же все-таки дает им энергию? Это не кто-то другой. Мысль о том, что вы не можете контролировать, какие мысли вы позволяете своему сознанию наполнять энергией и развлекать, является частью вашей обусловленности. Это характерно для высокого уровня неосознанной компетентности, которую вы развили в себе за всю жизнь, подпитывая энергией привычные мысли.

Неправда, что вы являетесь жертвой своих собственных мыслей. Вы просто не знали об этом. Более эффективно переключиться на нейтральную передачу / отключить питание, чем

- Попробовать опровергнуть эту мысль
- Попробовать заменить мысль другой мыслью
- Остановиться на этой мысли
- Высмеивать себя за то, что вы начали думать об этом

Один из моих наставников однажды сказал: "Нейтралитет - самое мощное средство устранения негатива". Состояние овладения навыком устранения обусловленных реакций - это когда у вас есть очень четкое осознание того, что каждое предпринимаемое вами действие исходит из Чистого Осознания, а реактивность отсутствует. Вы знаете, что

мастерство проявляется тогда, когда вы можете честно сказать: "Я умело управляю своими мыслями и чувствами таким образом, что ничто не мешает осуществлению моих намерений".

## **Когда использовать WONDER-технику**

- Когда вы чувствуете начало эмоциональной реакции
- Когда вы замечаете, что собираетесь активизировать нежелательную привычку
- Когда вы чувствуете импульсивность
- Именно так вы начинаете применять технику WONDER до эмоциональной реакции и переходите непосредственно к CORE технике

## **Не забывая использовать технику WONDER**

Если вы будете следовать рекомендациям по созданию разрывов между стимулом и реакцией, приведенным выше, вы в принципе будете знать, как не забывать использовать WONDER-технику.

Поймите, что запоминание использования техники WONDER по своей природе является сложной задачей, поскольку привычки - это неосознаваемое поведение, связанное с компетентностью. Это означает, что единственный способ добиться настоящего успеха - это составить реалистичный план устранения бессознательной части привычек. Вам нужно будет решить использовать какую-то комбинацию средств, препятствующих привычкам, чтобы создать разрыв. Только тогда вы сможете увидеть WONDER.

Также возможны техники отсоединения шнура питания от сети или переключения в нейтральное положение.

Принятие решения о принятии плана действий важно не только для того, чтобы иметь возможность изменить привычки, которые вы хотите изменить. Гораздо важнее то, что это позволит вам все больше и больше жить осознанно, чтобы все

ваши действия могли быть выражением того, кто вы есть на самом деле. Такая жизнь намного лучше, чем оставаться жертвой своих привычек. Это стоит того внимания, которое требуется для этого.

## **Как использование WONDER-техники может повлиять на вашу жизнь**

Трудно представить себе жизнь без всех этих привычек и условных рефлексов, которые вы непреднамеренно сохраняете на протяжении всей своей жизни. Так что, как и во всем остальном, не испытав этого на себе, вы действительно не сможете понять, на что похожа такая жизнь. Стоит ли "потрудиться", чтобы избавиться от старых привычек? Что ж, если они заставляют вас постоянно реагировать, бороться и страдать, я должен так и сказать!

Что вы заметите, когда начнете избавляться от привычек, которые хотите изменить, так это то, что может наступить период привыкания к тому, чтобы не реагировать и просто не делать того, что вы делали в прошлом. Вы можете обнаружить, что чувствуете: "Но я должен что-то делать!" А вы и не обязаны этого делать. Если нет четкой внутренней установки, то все, что нужно было в тот момент, - это отключиться, переключиться на нейтральный режим и погрузиться в удивительную неопределенность.

Видите ли, WONDER-техника - это на самом деле самый первый этап WATE-Техники. И пока вы выполняете технику WATE, вы также выполняете "CORE", "GAP" и "WONDER", ожидая ясности. Таким образом, все они работают вместе, чтобы помочь вам восстановить свой непосредственный опыт Чистого Осознания и развивать жизнь, основанную на Чистом Осознании, все больше и больше. До тех пор, пока в один прекрасный день вы настолько не утвердитесь в Чистом Осознании, что никогда больше не потеряете его. Это совершенно особый вид пробуждения - полностью осознать и прочувствовать, что высшая реальность того, кто вы есть на

самом деле, - это само Чистое Осознание, и это никогда не исчезнет.

Счастливого отключения!

## **Что мешало Нам постоянно испытывать Чистое Осознание?**

Долгое время считалось, что для того, чтобы жить, исходя из Чистого Осознания, требуются годы медитации и других духовных и аскетических практик. Возможно, так и было в прошлом, но верно и то, что если вы добирались на запряженной волами повозке из Нью-Йорка в Сан-Франциско, вам повезло, если вы вообще добрались туда, не говоря уже о том, каким долгим и трудным было это путешествие. Очевидно, что с появлением новых технологий время, затрачиваемое на перелеты, меняется, а также повышается комфортабельность поездки. Место первого класса в самолете Boeing 747 - это совсем не то, что повозка, запряженная волами. Теперь мы можем добраться из Нью-Йорка в Сан-Франциско примерно за пять часов, и по пути нам даже подадут вкусный обед, а вы сможете посмотреть любимые фильмы.

То же самое происходит и с развитием техник Чистого осознания. Это новая технология, которая ускоряет процесс и делает путешествие намного приятнее, чем когда-либо прежде. Здесь не требуется никаких сложных духовных аскез. И главное, теперь мы понимаем механизм того, что именно мешает людям постоянно испытывать Чистое Осознание.

Что еще более важно, теперь у нас есть новые технологии, необходимые для того, чтобы превратить это путешествие в полет на гигантском реактивном самолете первого класса.

Основными препятствиями на пути к тому, чтобы постоянно жить с чистой осознанностью, являются незавершенность предыдущего болезненного опыта, который мы продолжаем избегать на протяжении всей нашей жизни. Многие люди никогда их не ощущают и уносят с собой в могилу. Эти неразрешенные эмоциональные стрессы и душевная боль,

удерживаемые в нашем теле, создают своего рода энергетический экран между нашим сознанием и непосредственным опытом Чистого Осознания.

Медитация (которую я практиковал и преподавал около 32 лет) - замечательный процесс. При правильной практике она может принести вам очень ясные переживания Чистого Осознания. Медитация работает, настраивая ум на переживание Чистого Осознания с помощью мантры (или других методов) и направляя его вовнутрь, чтобы постепенно преодолеть мысли и в конечном итоге достичь переживания Чистого Осознания. В процессе медитации создается очень глубокое состояние покоя.

Как объяснялось в разделе, посвященном технике GAP, когда тело приходит в состояние глубокого покоя, благодаря единству разума и тела, глубоко укоренившиеся стрессы и напряжения начинают нейтрализовываться. Когда тело расслабляется, оно само начинает "снимать напряжение". Это создает активность в теле и соответствующую активность в уме, которую мы воспринимаем как мысли. Через некоторое время человек начинает осознавать, что он думал. Это означает, что активность в теле начала уменьшаться, и соответствующая активность в уме также начала уменьшаться. Мыслительная деятельность больше не вовлекает ум в полную силу. Теперь вы стали достаточно осознанными, чтобы вернуться к использованию своей мантры и снова погрузиться в Чистое Осознание. Это естественный процесс медитации, включающий в себя внутреннее направление для переживания Чистого Осознания и внешнее направление, которое является естественным следствием глубокого отдыха, возникающего в результате погружения ума и тела в Чистое Осознание.

Это работает, и это очень приятно. В конечном итоге это снимает достаточное количество стрессов, накопленных в вашем теле, и создает состояние, в котором Чистое Осознание никогда не теряется. До появления техник Чистого осознания хорошо изученная и хорошо практикуемая форма

медитации была лучшей игрой в городе для развития состояния, в котором опыт Чистого Осознания никогда не теряется.

Но особенность техник Чистого Осознания, в частности CORE техники, заключается в том, что вместо постепенного устранения энергетических паттернов, которые создают барьеры для Осознания Осознанности, мы целенаправленно воздействуем на них. Мы не просто ждем, пока они постепенно растворятся во время глубокой медитации. Мы следуем за ними.

Я также хочу подчеркнуть различие между простым использованием Техники CORE, когда вы чувствуете, что находитесь во власти эмоций, в отличие от использования коучинга Core Dynamics и коучинга WaveMaker. Коучинг Core Dynamics и коучинг WaveMaker систематически выявляют все возможные препятствия на пути к тому, чтобы жить, основываясь на Чистом Осознании. Они сознательно и систематически устраняют все без исключения препятствия, так что теперь мы можем быстро и непрерывно устранять эти внутренние препятствия, мешающие жить на основе Чистого Осознания. Это глубокое развитие. Это означает, что мы можем значительно ускорить процесс. То, на что могло бы уйти 20 или 30 лет медитации или других связанных с ней практик, теперь может быть достигнуто за 10% времени или даже меньше.

Есть люди, которые используют Human Software Engineering, Core Dynamics, техники Чистого осознания и WaveMaker всего два или три года и сообщают, что они постоянно живут и наслаждаются Чистым Осознанием. Это никогда не проходит, потому что реальность такова, что на самом деле это происходит постоянно. Просто мы настолько отвлечены своей обусловленностью и так избегаем присутствия в жизни из-за нашей неразрешенной эмоциональной боли, скрывающейся прямо под поверхностью, что не можем наслаждаться присутствием Чистого Осознания.

Эти эмоционально болезненные переживания ждут, когда мы окажемся рядом настолько, что они смогут выйти и помахать нам руками, как бы говоря: "Эй, я здесь!"

Помнишь меня? Я - это то болезненное чувство, которое ты не хотел испытывать. Иди сюда и заверши меня!"

Наша обусловленность страхом быть подавленными этими болезненными переживаниями заставляет нас быть поглощенными повседневной деятельностью. Если боль действительно сильна, то мы склонны принимать лекарства, которые действуют еще сильнее, чем "обычная активность", чтобы на самом деле ничего не чувствовать. Стремление избежать эмоциональной боли и страх быть подавленным этой болью лежат в основе любого аддиктивного поведения. Большинство людей настолько поглощены своим мышлением и стремлением к исполнению своих желаний, что их внимание постоянно направлено вовне, на объекты переживания, удовольствия и боли. Этого как раз достаточно, чтобы они не осознавали своей собственной сущности - Чистого Осознавания.

Таким образом, может показаться, что главное, что мешает нам постоянно испытывать Чистое Осознание, - это наша база данных незавершенных эмоциональных стрессов и боли из прошлого, которые мы избегаем переживать и завершать. Вот почему CORE техника так бесценна. Наконец-то у нас есть способ быстро и тщательно устранить эти неполноценные переживания и убрать энергетическую завесу, которая стоит на пути между Чистым Осознаванием и нашим повседневным восприятием жизни.

## **На что похожа Жизнь, когда Вы Все время живете, руководствуясь Чистым Осознаванием?**

Ясно, какие барьеры и причины мешают людям постоянно жить с Чистым Осознаванием и почему такое положение дел так распространено в мире. Но теперь, с развитием новых технологий разработки человеческого программного

обеспечения, любой, кто захочет, может очень быстро начать устранять эти барьеры и жить все больше и больше с Чистой Осознанностью, пока не настанет день, когда даже иллюзорное ощущение того, что вы изолированный индивидуум, исчезнет, и вы пробудитесь к реальности, что вы и есть Чистое Осознание. В это Чистое Осознание - все, что есть на самом деле.

На что похожа жизнь в таком состоянии?

- Вы всегда доверяете своей интуиции и действуете согласно ей
- Вы всегда верны себе
- Вы ощущаете глубокую потребность в близости и в то же время чувствуете себя абсолютно независимым и самодостаточным
- Вам нравится быть естественным и полностью свободным от влияний прошлого, и у вас нет забот о будущем
- Вы ощущаете полное присутствие и живете, полностью осознавая и присутствуя в каждый момент
- Вы никогда не теряетесь во власти эмоций
- Вы испытываете эмоции в полной мере, гораздо полнее и насыщеннее, чем когда-либо прежде, но вы не теряетесь в них
- У вас есть природная способность чувствовать все и вся, что делает чувственные переживания более живыми, богатыми и насыщенными, чем вы когда-либо могли себе представить
- Вы испытываете глубокое чувство единства с природой и вселенной
- Вы чувствуете естественную согласованность со всеми законами природы и их полную поддержку
- Кажется, что ваша жизнь - это непрерывный опыт пребывания "в зоне действия"
- Вы спонтанно действуете в согласии с природой, и вам кажется, что вы являетесь агентом природы и Вселенной

- У вас глубокое, непоколебимое внутреннее чувство покоя и гармонии со всем сущим.
- В жизни нет противоречий, и все происходит как по волшебству, так, как вы и представить себе не могли, и при этом все кажется естественным и совершенным
- Вы испытываете всепроникающее чувство постоянного внутреннего покоя
- Вы чувствуете себя абсолютно свободным
- Ваши желания исполняются без особых усилий, и вы не привязаны к тому, как и когда они исполняются в полной мере.
- У вас нет проблем с ожиданием, когда это необходимо, и вам даже не хочется ждать, потому что вы не привязаны к ожиданиям, на самом деле вы вообще отказались от привычки создавать ожидания и привязываться к ним.
- Вы испытываете чувство единства с безграничной силой
- Вы чувствуете безусловную любовь ко всем, даже если у вас все еще есть симпатии и предпочтения
- Ощущение вечного блаженства присутствует всегда, и при всем этом со стороны вы выглядите как обычный пожилой человек, такой же, как ваш сосед. Конечно, когда люди общаются с вами, они чувствуют, что в вас есть что-то особенное. У вас, кажется, очень чистая энергия.

Кажется, вас ничто не беспокоит. У вас есть что-то, чего они хотят, но не могут понять, что именно.

Вот на что это похоже. Откуда я это знаю? Ну, вы помните, что ранее в книге я говорил, что опыт является основой истинного знания и полного понимания? У меня не было бы такой ясности во всем этом, если бы это не было основано на непосредственном опыте.

Но не верьте мне на слово. Испытайте это на себе. Все, что вам нужно сделать, это начать использовать техники Чистого Осознания. Если вы действительно хотите запустить ускорители и ускорить процесс еще больше, поработайте с

тренером по Core Dynamics или тренером по WaveMaker и пройдите систематический процесс отладки и обновления вашего внутреннего человеческого программного обеспечения с особым намерением постоянно устранять все мыслимые барьеры, мешающие жить на основе Чистого Осознания. Это поможет вам добиться успеха даже быстрее, чем просто ждать, пока обстоятельства всплывут на поверхность ваши нерешенные проблемы, чтобы разобраться с ними с помощью CORE техники.

Теперь вы знаете, что возможно. Теперь у вас есть инструменты и техники, позволяющие постоянно устранять барьеры, мешающие жить, исходя из Чистого Осознания. Это где-то на заднем плане, по ту сторону ваших несовершенств. Почему бы не демонтировать их быстро, легко и полностью, чтобы вы тоже могли наслаждаться жизнью, постоянно ощущая целостность и самореализацию на протяжении всей оставшейся жизни?

Я надеюсь, что вы будете практиковать техники Чистого осознания. И я надеюсь, что вы воспользуетесь другими невероятными ресурсами, доступными вам от компании Great Life Technologies, LLC. Пожалуйста, посетите наш веб-сайт по адресу [www.greatlifetechnologies.com](http://www.greatlifetechnologies.com) (404)

Подпишитесь на нашу рассылку по электронной почте (это можно сделать на сайте), чтобы получать наши информационные бюллетени и объявления. Ознакомьтесь с другими приложениями в области разработки программного обеспечения для человека и следите за обновлениями, поскольку разрабатываются все новые и новые удивительные приложения. Ознакомьтесь со ссылками в разделе Интернет-ресурсов, который приведен ниже.

По этим ссылкам вы найдете подробную информацию о некоторых из многочисленных приложений, которые уже были разработаны на момент написания этой книги.

Я желаю вам жить и получать удовольствие от того, кто вы есть на самом деле. Пусть вам всегда доставляет удовольствие

получать опыт и жить в соответствии со своей сущностной природой...

Пять техник чистого осознания

И когда их использовать

1. CORE — Центр Остаточной Энергии

- Проникновение в CORE Энергии Чувства
- Техника быстрого и тщательного завершения неразрешенных болезненных переживаний без страданий

Когда использовать CORE:

- Когда вы чувствуете, что находитесь во власти эмоций, и хотите освободиться от них
- Когда ситуация вызывает ощущение болезненного опыта из прошлого
- Во время работы с тренером по основной динамике, чтобы устранить основу внутренних конфликтов

2. GAP — Место большей осознанности

- Переживание Чистого Осознания в промежутке между мыслями
- Техника переживания сущностной природы того, кто вы есть на самом деле, – Чистое осознание

Когда использовать GAP:

- Как регулярную ежедневную практику, позволяющую лучше освоиться с опытом Чистого осознания
- Перед выполнением чего-то важного для вас, где вы хотели бы действовать, исходя из целостности
- Во время работы с тренером по динамике CORE, чтобы почувствовать, что вы уже целостны и завершены
- В любое время, когда вы захотите, вы сможете непосредственно ощутить Чистое осознание

3. AGAPE — Доступ к Более Глубокому Осознанию Повсюду.

- Ощущение Чистого Осознания повсюду

• Техника непосредственного осознания того, что сущность того, кто вы есть, такая же, как сущность всего во Вселенной

Когда использовать AGAPE:

- Непосредственно после выполнения техники GAP
- В качестве обычной ежедневной практики, позволяющей непосредственно ощутить, что сущностная природа того, кем и чем вы на самом деле являетесь, присутствует повсюду во Вселенной
- Прежде чем делать что-то важное для вас, вы хотели бы действовать, исходя из целостности, и ощущать себя единым целым со всем сущим.
- В любое время, когда вы захотите ощутить себя единым целым со всем сущим

4. WAIT — Ожидание открывает Интуитивную Истину

- Ждите ясности и принимайте решения только из стабильного состояния Чистого осознания
- Техника уверенности

Когда использовать WAIT:

- Когда кто-то оказывает на вас давление, чтобы вы приняли решение, например, купить что-то
- Всякий раз, когда вы принимаете важные решения, например, за кого выйти замуж, где жить, какую работу выбрать, начинать ли новый бизнес или нет
- Всякий раз, когда у вас возникают сомнения
- Во время ожидания полностью прочувствуйте все, что вам предстоит испытать. При необходимости используйте CORE.

5. WONDER — Переключитесь на нейтральную передачу во время экстремальных реакций

- Отключите шнур питания от привычных мыслей и поведения
- Техника устранения нежелательных привычек

Когда использовать WONDER:

- Когда вы чувствуете начало эмоциональной реакции
- Когда вы замечаете, что собираетесь активизировать нежелательную привычку
- Когда вы чувствуете себя импульсивным
- Именно с этого вы начинаете применять технику WATE
- Это предшествует эмоциональной реакции и ведет непосредственно к основному методу

**Интернет-ресурсы** (фактически, все ссылки нерабочие, домен переехал в Китай: <https://igcchina.com/?lang=en> )

Веб-сайт Great Life Technologies: [www.greatlifetechnologies.com](http://www.greatlifetechnologies.com)  
 Богатый источник информации о многих приложениях разработки программного обеспечения для человека.

Портал Great Life Coaching: [www.greatlifecoaching.com](http://www.greatlifecoaching.com) Это автоматизированная система планирования встреч с тренерами, которые прошли обучение и сертификацию в Great Life Technologies и предлагают широкий спектр программ Core Dynamic Coaching и WaveMaker Coaching, включая:

- Core Dynamics Coaching
- WaveMaker Coaching.
- Программа "Душевное спокойствие" (устранение основного стресса, вызывающего СДВГ)
- Программа "Будь свободен от курения сейчас" (мощная программа отказа от курения, основанная на методах осознания, которая удивительно эффективна и помогает людям легко и быстро стать некурящими на всю оставшуюся жизнь).
- Экстраординарный велнес-коучинг - (коучинг на основе Core Dynamics и WaveMaker для разрешения глубинных внутренних конфликтов, которые мешают людям выздоравливать)
- Экстраординарный коучинг по взаимоотношениям (разрешите свои обиды, улучшите общение, научитесь быть близкими и независимыми одновременно, найдите идеального партнера, если вы одиноки, и т.д.)

- Экстраординарное процветание (наша обусловленность в отношении денежных вопросов очень сильна. Поработайте с тренером Core Dynamics или WaveMaker, чтобы устранить все условности, которые мешают вам по-настоящему преуспевать на всех уровнях вашей жизни)

- И многое другое...

Магазин WaveMaker:  
<http://greatlifetechnologies.com/wavemakerstore.shtml> Узнайте больше о WaveMaker, WaveMaker Pro.

Статьи Тома Стоуна:  
<http://greatlifetechnologies.com/articlesindex.shtml> Эта ссылка ведет к списку статей, написанных Томом Стоуном по различным аспектам разработки программного обеспечения для человека и другим смежным темам.

Присоединяйтесь к бесплатной электронной дискуссионной группе Yahoo по разработке программного обеспечения для человека:

<http://health.groups.yahoo.com/group/HumanSoftwareEngineering/>

Присоединяйтесь к сотням людей, которые обсуждают разработку программного обеспечения человеком во всех областях применения IT. Просмотрите архивы за пять лет с ключевыми словами, чтобы найти интересующие вас темы.

Присоединяйтесь к блогу Тома, чтобы ознакомиться со многими статьями в блоге и обширной библиотекой записей в блогах о разработке программного обеспечения для людей:  
<http://greatlifetechnologies.com/Blogs/>

Программа "Душевное спокойствие":

<http://greatlifetechnologies.com/PeaceOfMindQuickUpgrade.shtml>  
Устраните одну из основных причин СДВГ с помощью резонансных капель HSE, которые могут быть подобраны индивидуально для вас и отправлены вам по почте.

Программа "Безупречная чистота":

<http://greatlifetechnologies.com/SqueakyCleanProgram.shtml>

Узнайте о блестящих разработках ведущих европейских исследователей и практиков, которые на протяжении десятилетий используют устройства HSE для устранения первопричин хронических заболеваний, аллергии, токсинов, патогенных микроорганизмов и т.д. Это программа для выздоровления и поддержания хорошего самочувствия. Она также доступна удаленно с помощью резонансных капель HSE.

Варианты обучения тренера Core Dynamics:

<http://greatlifetechnologies.com/CDCTraining/Options.html> Как бы вы хотели зарабатывать на жизнь, помогая людям устранять их внутренние барьеры, мешающие им жить так, как они действительно хотят? Коучинг Core Dynamics использует методы чистого осознания для устранения внутренних барьеров быстрее и полнее, чем любая другая форма коучинга или терапии. Он устанавливает новый стандарт коучинга.

Этот тренинг подготовит вас к сертификации Международной федерацией коучинга.

Программа повышения квалификации WaveMaker:

<http://greatlifetechnologies.com/NewMasteryProgram.html>

Шестимесячная программа наставничества, проводимая Томом Стоуном, которая не только научит вас быть превосходным тренером WaveMaker, но и поможет вам избавиться от собственных внутренних барьеров, чтобы вы предстали максимально чистым перед каждым из ваших клиентов-коучеров. Вы становитесь тем, кого люди хотят обучать. Почувствуйте, что у меня будет то же, что и у нее!

Набор аудиодисков "12 основных методов решения распространенных проблем"

<http://greatlifetechnologies.com/CoreDynamicsCDSet.html>

Двухдневный семинар Тома Стоуна "12 основных методов решения распространенных проблем".

Изучите все 12 основных динамических подходов к природе обусловленности человека, а также пять техник чистого осознания непосредственно у Тома.