

# **Учебник по активному воображению.**

**Алексей Турчин**

сокращения:

АВ – активное воображение

Эта книга не обещает вам счастья, процветания и личной гениальности. Однако здесь вы узнаете почти всё, что нужно знать о воображении, фантазии, визуализации и гипногических образах. С помощью них вы получите доступ ко многим интересным и ценным переживаниям.

Введение. 3

Экраны. 7

Литература, которую хорошо было бы прочесть. 10

Нейтральность АВ и вопросы безопасности. 12

АВ и эзотерика. 15

Сеанс активного воображения. 16

Подготовка к сеансу. 16

Гид. 25

Применение АВ. 30

Яркость 31

Важное место. 31

Источники. 31

Исцеление больной субличности. 32

Астральные путешествия. 32

Считывание переживаний и состояний великих людей. 33

Отделение от тела. 33

Машина воспоминаний 34

Встреча с любимой. 34

Встречи с духами умерших. 34

Проекции в будущее. 35

Урок. 35

Расширение «внутреннего пространства» 36

Регрессии в прошлые жизни. 36

Библиотека. 37

Йога. 37

Путешествия 37

Расстановки. 38

Символы. 38

Превращение в другого. 39

Творческие части. 39

Парапсихологические эксперименты. 39

Реконструкция снов. 40

Художественный фильм на некую тему. 40

Рей Ки и посылание любви. 40

Телевизор 41

Вещества силы. 41

Развитие моторных навыков. 42

Видение энергии. 42

Контролёр-защитник. 42

Пульт управления организмом. 43

Просветление. 44

Нечто принципиально новое. 44

Завершение сеанса. 44

Дополнительные методы. 45

Абсолютное активное воображение. 45

Мгновенное активное воображение. 46

АВ и внутренний диалог 46

Другие места начала, чем море. 46

Поиск партнёра 47

Работа в группе. 48

Ролевая игра. 48

Работа по ICQ. 48

Индивидуальная работа с самими собой. 49

АВ и литература. 50

Активное воображение и направленная визуализация. 50

Гипногические образы и активное воображение. 51

Приложения: 58

Удалённая работа. Примеры работы по аське: 58

Тема: взаимоотношения, идеальный расклад, целительство моего горла, 118

Сеанс с Остией на тему болячек и исцеления их путём приложения внимания. 136

неудачный дистанционный сеанс - дискуссия о темноте 146

Работа на тему освобождения от груза прошлого по аське со Скайли. 147

Работа по аське на тему вспоминания забытого номера телефона и похода по источникам с Д. 169

Тема: взаимоотношения, идеальный расклад, целительство моего горла 174

Сеанс с О. на тему болячек и исцеления их путём приложения внимания. 183

Самоотчет разных людей 190

Мои отчёт о проделанной работе: 208

Ав с самими собой 231

Отчёты о проведённых группах 235

Введение.

АВ – это эффективная методика для достижения изменённых состояний сознания и переживания необычного опыта. Она была разработана, чтобы легко и устойчиво достигать состояний, подобных осознанному сну и астральным путешествиям.

Данный текст предназначен для того, чтобы обучить человека, который проводит сеансы активного воображения. (Если вы собираетесь только получать эти сеансы, вам не нужно читать этот текст, так как здесь много технических деталей, знание которых будет вас отвлекать.) С одной стороны, такое обучение элементарно просто: достаточно запомнить два-три основных вопроса. Поэтому любой достаточно разумный и вменяемый человек может проводить активное воображение, просто один раз увидев, как это делается. Проведение активного воображения – это не знания, а навык. Навыки формируются не за счёт теории, а за счёт моделирования. Поэтому рекомендую прочесть прилагаемые логи сеансов, чтобы произошло бессознательное обучение навыку. Всё же суть происходящего в логах не будет до конца понятна без теоретического введения. Кроме того, есть ряд «подводных камней», которые стоит осветить и заранее знать. Данный текст написан на основании сотен проведенных мной индивидуальных сеансов и десятков групповых занятий за последние 7 лет, в ходе которых я наблюдал много общих закономерностей, а также ряд редких, почти уникальных ситуаций.

Особенностью АВ, которая определяет сильные и слабые стороны этой техники, является то, что это – парная техника, то есть её проводят вдвоём, один человек задаёт вопросы, а другой на них отвечает. (Но её также можно проводить самому себе или в группе определённым образом, об этом расскажу ниже. См. также главу о поиске партнёра.)

Плюсы:

Это позволяет тому, кто погружается, полностью сосредоточиться на процессе, делегировав функции контроля и защиты, то есть бодрствования, тому, кто проводит. В силу этого переживания сильнее и идут без отвлечений. Второй человек также позволяет разнообразить переживания, задавая неожиданные вопросы.

Минусы:

Нужен второй человек, которому вы доверяете.

Ситуация АВ затрагивает проблемы управления между людьми, к которым люди очень чувствительны. Людям свойственно избегать управления, или использовать его манипулятивно, или стремится «вернуть управление» - то есть поуправлять вами в том же объёме, что и вы поуправляли им.

Суть активного воображения в том, что в его процессе создаются условия, при которых воображение проявляет активность: то есть мы создаём некие рамки, внутри которых позволяем возникать разным образом. Направляя эти рамки,

как телескоп, на те или иные задачи, мы можем видеть спонтанно возникающие образы, связанные с поставленной задачей.

В этом смысле АВ противоположно пассивному воображению, когда мы просто диктуем нашей машине представлений, какие именно образы она должна нам предоставить. Примером пассивного воображения является чтение художественной книги – то есть набора инструкций по представлению образов.

В этом нет оценочности: и активное, и пассивное воображение полезны на своём месте. Фактически, в сеансе АВ есть элементы и того и другого. В начале, когда мы предлагаем создать человеку определённую картинку, это пассивное использование воображения. Затем, когда мы позволяем внутри этой картинки возникать неким образом – это применение активного воображения.

Иначе говоря, сеанс АВ в строится в последовательности: построение рамки с помощью пассивного воображения, и переход в состояние «позволения», когда в пределах заданной рамки возникают спонтанные образы – то есть спонтанные образы на заданную тему. Это отличается от другого способа применения пассивности и активности – а именно, когда в начале возникает спонтанный образ, а затем человек старается переделать его с помощью команд. В этом случае он тормозит активность своего воображения, и получает его угасание и сопротивление. Переделывать спонтанные образы вредно и бесполезно. Важно или вступать с ними в переговоры, или смещать рамки. Можно применять одни спонтанные образы для работы с другими.

То, что мы позволяем воображению активно себя проявлять, работает на яркость и глубину процесса и позволяет создать более яркую, устойчивую и интересную картинку, сильнее отключиться от внешних раздражителей. В этом смысле активное воображение является прекрасным инструментом для наведения транса. Вместе с тем один профессиональный гипнолог (Майкл Ньютон) рекомендует для достижения глубоко транса в течение часа водить человека по воображаемому пространству. Однако сеанс активного воображения за это время обычно уже заканчивается. Средняя продолжительность 0,5 – 1,5 часа.

Цели активного воображения.

АВ можно применять по-разному, потому что это скорее универсальный инструмент, чем узкоспециализированный, но на опыте вырисовались следующие основные цели.

1. Самопознание. АВ даёт новый опыт, и в силу этого привлекательно. Назвать это просто «развлечением» было бы примитивизацией, так как «развлечение» подразумевает убивание времени, а АВ служит расширению границ человеческого сознания. Однако оно может быть целенаправленно применено именно для переживания удовольствий и развлечений.

2. Решение проблем. АВ может применяться для решения как чисто психологических проблем, так и для поиска новых возможностей для ситуаций во внешнем мире. Оно даёт хороший уровень результатов, при правильном применении – на уровне одного сеанса нормальной психотерапии. Оно подходит для психоанализа и самопознания.

3. Парапсихогические эксперименты. АВ является хорошей стартовой площадкой для исследования экстрасенсорного опыта, синхронистичностей, внетелесных переживаний.

Фактически, активное воображение имеет те же цели, что и осознанное сновидение, астральные проекции, холотропное дыхание и ряд других эзотерических и психотерапевтических практик. АВ в целом слабее осознанного сна для многих людей (но не для всех!) по интенсивности переживания, но зато гораздо более доступно и получается в большинстве случаев, тогда как осознанный сон достичь труднее и труднее контролировать.

АВ – это не директивный метод. Здесь надо максимально избегать прямых команд и властного голоса. Любые прямые команды вызывают сопротивление и желание избежать управления, и даже если они выполняются, то часто могут выйти потом боком. Поэтому следует применять команды вроде «перенестись туда-то», «я посчитаю до трёх, и вы вернётесь обратно» только в крайних случаях. Вообще не нужно употреблять всяких гипнотических команд типа «вы слышите только мой голос», «всё ваше тело расслабленно», «вас уносит всё дальше и дальше». Это не только вредно, но и неэффективно, так как настораживает человека.

Так называемая подстройка (в НЛП), то есть настройка на мысли и чувства другого человека с целью резонанса, может и должна иметь место в активном воображении. Но происходит она не за счёт копирования движений, интонации и дыхания, а за счёт интереса к рассказу человека и вашей визуализации по его словам (то есть для вас это оказывается сеансом пассивного воображения). Иногда есть ощущение, что вы создали одинаковые картинки, и даже не надо рассказывать, чтобы продолжать. Важно помнить, что это ощущение может быть ошибочным, и вы могли создать не совсем тот образ, который видит человек. Тем не менее, настройка через совместное представление образов очень велика и перекрывает настройку через жесты итп.

Важной в активном воображении является концепция «активного слушания». Механическое применение её состоит в том, что вы переспрашиваете то, что вы поняли, формулируя это своими словами. Более высокий уровень её состоит в том, что вы находитесь в состоянии, так сказать, симпатизирующей внимательности и открытости.

Основным методом в активном воображении является задавание вопросов. Вопросы передают инициативу вашему партнёру, стимулируя его воображение. Вопросы надо задавать в максимально открытой форме, чтобы в них было как можно меньше вашей интерпретации событий. То есть лучше спросить: «какого это размера?», чем спрашивать «это большое?» , так как в этом случае вы транслируете своё содержание. Вопросы могут содержать в себе вставленные команды. Это может пригодиться, когда вы хотите направить движение в некое русло. Например: «И что вы обнаруживаете, когда придёте туда?» Это подталкивает человека дойти до места назначения, если он слишком замедлился в пути. Но это позволяет ему отказаться что-то делать, не вступая с вами в конфронтацию.

В активном воображении очень важно уважение к любым внутренним переживаниям партнёра. Не следует отвлекаться от неких переживаний, если они кажутся вам «ерундой», «чушью», «неправильными», «неприличными» - это ослабит активность воображения и доверие вашего партнёра к вам.

Экраны.

В активном воображении базовыми являются представления о «зрительном» и «ментальном» экранах. Это представление обычно не разъяснено во многих книгах по НЛП. Более того, многим людям оно совершенно неочевидно, тогда как другим оно кажется абсолютно понятным. Возможно, это связано с различиями в устройстве мозга разных людей. И очень трудно понять, что то, что для другого естественно, для другого почти невозможно.

Ментальный экран – это внутренний экран, на котором я представляю зрительные образы в бодрствующем состоянии с открытыми глазами. Эти образы ни в какой мере не заслоняют то, что я вижу своими обычными глазами. Ментальный экран обычно характеризуются небольшим разрешением (порядка 100 на 100), небольшими размерами и «бледными» цветами. Однако, когда человек концентрируется на ментальном экране, образы на нём могут стать очень сильными, чёткими и вызывающими большой эмоциональный отклик. Ментальный экран используется при чтении книг – ведь мы представляем образы сюжета, но это не мешает нам видеть буквы! При этом ментальный экран для книги – объёмный и многомерный. Деятельность ментального экрана связана не с расслаблением, а активизацией мозга. Поэтому на ходу, во время прогулки, образы на нём могут быть субъективно ярче (то есть сильнее влиять на внимание и захватывать его), чем если я лягу в кровать и попробую представлять нечто ментально. Наоборот, в начале расслабления человек может попасть в стадию, где он уже настолько затормозился, что ментальный экран уже не работает, но ещё не настолько

расслабился, чтобы что-то происходило. Поскольку в нашем напряжённом обществе проще достичь активизации, чем расслабления, активное воображение в первую очередь ориентировано на ментальный экран. Кроме того, образы на ментальном экране ближе к уму, а значит, легче контролируемы.

Визуальный экран. Это те образы, которые мы видим с закрытыми глазами. Если бы эти образы были видны при открытых глазах, то они бы накладывались на окружающий мир, как галлюцинации, и мешали бы его воспринимать. Неудивительно, что при открытых глазах эта способность тормозится. Классическим примером визуальных образов являются гипногические образы и сновидения. Некоторые люди, преимущественно молодые женщины, могут создавать образы на визуальном экране сразу, как только закроют глаза. Другим людям это недоступно, и они мечтают достичь того же, используя наркотики, эзотерические практики итд. Фактически, вся цель их усилий в том, чтобы перевести информацию с одного экрана на другой – но они это не вполне сознают. Вероятно, они ожидают, что образы на визуальном экране будут чем-то принципиально отличаться от ментальных. Однако вместо того, чтобы тратить массу усилий и рисковать, пробиваясь к визуальному экрану, важно понять, что образы на ментальном экране могут вызывать такое же количество эмоций, быть такими же разнообразными и новыми, и нести такое же количество достоверной информации. То есть борьба за визуальный экран оказывается чем-то вроде спортивного интереса. С другой стороны, многие ведущие тренингов, духовные учителя и т. д. с прекрасной способностью к визуализации не понимают, что их нерадивые ученики устроены иначе и в ответ на предложение увидеть нечто – не видят этого. Это приводит к разочарованию тех и других.

Фактически, при нарастании яркости утрачивается различие между экранами, и потом человек не может сказать, представлял он некие образы или видел их.

Следующей важной концепцией для активного воображения является представление о том, что каждый из этих экранов может стать воротами для более глубоких слоёв бессознательного.

Собственно, ментальный экран обычно вызывает презрение ещё и потому, что полностью подчинён уму – то есть, что я приказал на нём нарисовать – то на нём и рисуется. Однако это не всегда так. На этом экране можно рисовать не только снаружи, но и изнутри. Когда ум отдаёт команду нарисовать «дом», то промежуточные детали заполняются не умом, а воображением, которое определяет размеры дома, высоту, цвет. Достаточно сказать «другой дом» - и представится постройка с совсем другими параметрами. То есть воображение заполняет оставшееся свободным место внутри заданных рамок.

Если мы создадим достаточно широкие рамки, то из них получатся ворота. (Буквально так устроен процесс в книге «Небесная 911» - там предлагается в качестве стартовой позиции представить огромные красивые врата в духовный мир, затем открыть их и посмотреть на мир за ними»)

Иначе говоря, на ментальном экране могут появляться вполне самовольно действующие образы, а правильно подготовленный ментальный экран оказывается чувствительной поверхностью для внешних влияний. На него могут проецироваться подавленные субличности, давние воспоминания, и, возможно, сверхчеловеческие существа – если они, конечно, существуют.

Важно отметить, что ментальный экран относится не только к зрительным образам – мы можем также представлять звуки и прикосновения, не ощущая их при этом.

Чем больше человек озабочен тем, на каком экране и в каком разрешении он видит образы, тем менее они сами его волнуют, и тем меньше пользы и удовольствия он от них получит. Поэтому не следует потакать своему партнёру в самокопании на тему качества его образов – так как это однозначно сделает их ещё хуже. Наоборот, человек, начавший даже с бледных ментальных образов, может закончить очень мощными переживаниями.

Важным критерием достоверности в АВ является устойчивость образов к вашей воле. Если вы создали сами образ, вы можете как угодно его перекрашивать и трансформировать. Если за образом что-то стоит, вы почувствуете, что вам трудно или некомфортно его изменять – и даже просто невежливо, если это живое существо.

Литература, которую хорошо было бы прочесть.

Для того, чтобы радикально улучшить свои навыки в активном воображении, следует прочитать несколько книг по психологии. Я не буду вам рекомендовать огромный список обязательной литературы, потому что мало кто читает по спискам. Однако есть несколько книг, которые, так сказать, highly-recommended.

Горин «НЛП техники россыпью» здесь вы узнаете довольно много о разных трассовых состояниях.

<http://psylib.myword.ru/index.php?automodule=downloads=1484>

надо зарегистрироваться на форуме.

Гриндер Д., Бендлер Р. «Формирование транса»

<http://psylib.myword.ru/index.php?automodule=downloads=2818>

Стоун Роберт "Небесная 911. Как обращаться за помощью к правому полушарию мозга". Книга именно по визуальной работе с образами воображения.

Стоун Х., Уинкельман С. «Принимая собственные «я»: Руководство по Диалогу Голосов». книги сейчас нет в сети, но очень ценное произведение, рекомендую. Можно кратко почитать про Диалог голосов у Жикаренцева в книге "Книга 3. Путь к свободе: Взгляд в себя». (можно найти в сети или купить)

Продвигаемая концепция субличностей очень полезна для работы в АВ, так как эти субличности там обязательно встретятся. (сам метод похож по логической структуре на активное воображение: в качестве сдвигаемых рамок там выступает «горячий стул», а качестве спонтанного воображения - речь от имени субличности.)

Р.Кочюнас. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.

Это академическое издание поможет вам сохранять контакт с реальностью и построить эффективную технику безопасности. В ней описывается общая структура любых парных процессов. Рекомендую.

<http://www.psylib.ukrweb.net/books/kociu01/index.htm>

Коннира Андреас и Тамара Андреас «Сущностная трансформация»

Предложенный авторами метод общения с частями личности и выяснения их целей весьма пригодится в вашей практике активного воображения.

<http://www.bookap.by.ru/nlp/ct/oglav.shtm>

Юнг, Карл Густав "Активное воображение" – из рук первооткрывателя.

Два описания техники активного воображения из "Тевистокских лекций" и "Mysterium Coniunctionis"

<http://www.jungland.ru/node/624>

Роберт Джонсон. «Сновидения и фантазии: анализ и использование». Здесь целая большая глава посвящена активному воображению.

[http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/Johnson/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/Johnson/index.php)

Вольф «Холодинамика». Холодинамика Вольфа подобна активному воображению, но перегружена интерпретациями, терминами, правилами и невероятными обещаниями. АВ открывает вам ещё одну возможность самопознания, но я не обещаю вам немедленного богатства, исцеления и непрерывного кайфа.

[http://polbu.ru/wolf\\_holodynamics/](http://polbu.ru/wolf_holodynamics/)

Любой ваш позитивный опыт в психотерапии будет полезен; тем не менее, даже если его нет, вы можете проводить сеансы активного воображения. Однако в этом случае не стоит пытаться использовать его для решения серьёзных психологических проблем. Правда, сразу скажу, что по мере опытов с одним человеком обычно намечается тенденция, что практика АВ упирается в те или иные психологические проблемы, которые требуют разрешения. Соответственно, если вы намерены углубляться в этот мир дальше, вам потребуются знания и навыки в области психотерапии. Значительная часть психотерапии связана с родителями, семьёй, чувствами принадлежности к группе, сексом и деньгами. Рекомендую читать Берта Хеллингера о семейной терапии, Лиз Бурбо о детских травмах, а также о Диалогах голосов и сущностной трансформации.

Важно отметить, что сеансы не повторяются. Обычно первый сеанс с кем-то носит ознакомительно-познавательный характер, а настоящая «работа» начинается в следующих. При этом главная тема сеанса, его настроение и проводники в нём могут меняться. Однако навык погружаться в состояние АВ будет у человека развиваться, и вскоре он, возможно, сможет оказываться «там», просто когда вы его попросите, без предварительной настройки на море.

Нейтральность АВ и вопросы безопасности.

Важной концепцией является «нейтральность» АВ.

Идеологическая и методологическая нейтральность АВ. АВ не подразумевает никакой идеологии – оно в равной мере подходит атеисту и религиозному человеку. И при создании картинки, и при самом процессе используются информация из разных методов психотерапии, психологии, НЛП итд.

Нейтральность по отношению к внешним проявлениям: АВ не использует никаких атрибутов: ни маятников, ни ароматических палочек. АВ похоже на чтение книги: это может происходить где угодно и каким угодно способом. АВ в равной мере успешно идёт по телефону, в парке, на диване, по ICQ.

Нейтральность также состоит в том, что я не утверждаю, что это пособие является лучшим или единственным источником информации по активному воображению. Нет сомнения, что прочитав другие книги, вы расширите свой багаж знаний. Более того, есть ряд книг, который я рекомендую. АВ не заменит другие методы или практики, которые вы делаете сами или вместе с партнёром, но добавит к их полезности.

АВ не преподносит себя как наилучший метод, обещающий невероятные результаты. АВ подходит не для всех, и не действует вечно. Оно не рассчитано и на непрерывное применение (оптимально раз в неделю)

АВ в той же мере безопасный метод, как чтение книги. Однако книги тоже могут произвести сильное впечатление, изменить убеждения человека или подтолкнуть его к каким-либо действиям. Эффект зависит не столько от метода, сколько от впечатлительности самого человека. Тем не менее, есть определённый набор правил безопасности, которые следует соблюдать.

Нейтральность АВ позволяет его гладко состыковывать с любыми интерпретациям мира, эзотерическими и художественными произведениями. И хотя не каждый сможет с помощью АВ достичь неких особых переживаний, которые упоминаются в некой данной эзотерической или религиозной книге, в любой группе найдётся человек, который это сможет.

1. АВ не совместимо с употреблением алкоголя и наркотиков. Для хорошего сеанса АВ не нужно никаких дополнительных стимуляторов. Наоборот, любые стимуляторы сделают сеанс, скорее всего, бестолковым. Кроме того, кофе мешает процессу визуализации.

2. Не следует пытаться реализовать свои скрытые цели по отношению к человеку, с которым вы проводите сеанс. Не надо его касаться физически. Не

надо его лечить, улучшать, программировать, влюблять в себя, пытаться что-то выведать или навешивать собственные интерпретации и ярлыки.

3. Не надо подталкивать делать человека то, что ему не хочется или чего он боится. Точно также, если вы сами чувствуете неуверенность и тревогу, сообщите ему об этом, и остановите его продвижение.

4. Не надо заставлять заниматься человека АВ силой или хитростью – он вам отомстит.

5. Если про человека известно, что у него есть сильные психические заболевания, например, шизофрения с бредом, эпилепсия, тяжёлая психическая травма, то сеанс может обострить эти симптомы. Человек может ещё больше увериться в своём бреде, или начать рыдать или впасть в агрессию. Желательно составить предварительное впечатление о человеке, чтобы решить, стоит с ним заниматься АВ.

6. На время сеанса вы принимаете на себя всю ответственность за жизнь человека. Будьте готовы защищать её даже ценой своей. Этого, скорее всего, не понадобится, но такая готовность сделает вас ответственным.

7. Ориентация на нейтральность. Надо ясно сказать человеку, что чтобы он ни увидел – это, скорее всего, продукты его подсознания, а не окончательная информация от господина Бога. Он должен подходить ко всему, что увидит, критически. Тем не менее, там могут быть ценные зёрна принципиально новой информации.

8. Вам надо ясно пообещать человеку, что всё, что он расскажет вам останется в секрете, кроме тех случаев, когда он сам явным образом разрешит вам об этом рассказать. И вы должны на самом деле стремиться выполнить этот уговор. Это увеличит ваше доверие к партнёру.

9. Уважение ко всем субличностям в человеке – даже к внутренним убийцам и уродам – тоже укрепляет безопасность процесса. Все они имеют право быть выслушанными, и часто, после этого трансформируются.

АВ и эзотерика.

АВ позволяет создавать любые формы эзотерического и мистического опыта – ощущение и видение потоков энергий, отделение от тела и полёты, встреча с ангелами, умершими, регрессии в прошлые жизни, предвидение, магию, посылание любви – всё что вы можете придумать. В значительной мере классический шаманский транс похож на АВ – разница в том, что там есть бубен и нацеленность на животных силы как проводников, а также на определённую систему интерпретации мира. (Интересно отметить, что люди, имеющие опыт шаманского транса, видят в АВ одну из форм его – то есть у них в АВ развивается накатанная дорожка шаманского транса, приходят

новые животные силы итд.) То есть возникает соблазн видеть в активном воображении универсальные ворота в иные миры. Однако здесь АВ не даёт того, чего обещает – предсказания сбываются редко, окончательного исцеления не происходит. Отсюда возникает соблазн сказать, что АВ – это пустая игра воображения.

Однако я выбирая позицию нейтральности по этому вопросу. Она состоит в том, что большая часть активного воображения является игрой фантазии, но есть вероятность, что иногда воображение становится воротами к чему-то большему. И хотя пока что ясных доказательств этому нет, мы должны оставаться открытыми к возможности встрече на сеансах АВ с некими проявлениями «коллективного бессознательного». Это значит, что нам не следует строить свою жизнь на основании просьб потусторонних существ, которые нам могут привидеться. Но если нас предупреждают о некой опасности, то, возможно следует принять это во внимание.

АВ является удобной площадкой для проведения парапсихологических экспериментов – например, угадывания чисел или картинок. И хотя иногда бывают интересные совпадения, их количества пока недостаточно, чтобы составить убедительную статистику.

Итак, АВ даёт эзотерические переживания, но не сверхъестественные результаты во внешнем мире.

При этом АВ принципиально мистично по своей структуре. То есть очень трудно проводить АВ, оставаясь на чисто материалистических основаниях – потому что неизбежно в ходе такого процесса будут возникать различные «сущности», «учителя», «энергии», инсайты, «переживания» - это не доказательство их реальности, а просто так устроена человеческая психика.

Сеанс активного воображения.

Сейчас я расскажу, как я провожу обычный сеанс активного воображения. Эта базовая информация позволит вам приступить к непосредственным опытам со своим партнёром. Есть и другие способы проведения АВ. Их я опишу, после того, как будет достигнута ясность по поводу базового сеанса.

Подготовка к сеансу.

Выбор места. Подходит любое место, где вам обоим будет комфортно, и где вас не будет скорее всего отвлекать. Незнакомые раньше люди могут

встретится на улице, в парке или кафе. Планируйте, чтобы у вас было в запасе 2 часа времени, хотя, скорее всего, потребуется меньше времени.

В помещении не нужна никакая специфическая медитативная музыка или звуки природы, потому что они несут в себе определённое содержание и может определённым образом настраивать сеанс. Однако голоса вам с лихвой хватит, чтобы управлять настройкой процесса. Шумовая замеса может понадобиться в некоем месте, где есть источник посторонних звуков, могущих отвлекать – шумные соседи, улицы. Лучше всего подойдёт нейтральный источник «белого» шума, вроде записи льющейся воды или шума вентилятора. Однако он должен вам обоим нравиться, и это надо обсудить.

Предварительный опрос нужен, особенно если вы занимаетесь с человеком в первый раз. Он позволяет и вам, и ему узнать больше друг о друге, установить больший уровень доверия и сделать процесс эффективнее.

Вопросы, которые вам, скорее всего, зададут перед сеансом:

«Является ли АВ гипнозом?» Вас, скорее всего, это спросят, но и самому неплохо это понимать. АВ не отключает сознание и волю, и в этом состоянии вам вряд ли удастся что-нибудь внушить человеку. И не стоит этого делать в любом случае, ибо внушение вызовет сопротивление, и, скорее всего, будет достигнут противоположный результат. Однако АВ может давать достаточно глубокий транс в смысле переноса сознания от внешних объектов к внутреннему миру и отвлечения сознания от внешних раздражителей. Нет прямой связи между силой внушения и глубиной транса – массу вещей нам внушили на голубом глазу, просто сказав это так, чтобы мы в это поверили. Термин гипноз ассоциируется с юридическими аспектами, потерей памяти, маятниками и мошенниками. Всего этого в АВ нет.

«Вдруг я ничего не увижу?» На это вопрос следует отвечать: возможно, вероятность успеха 50-50. Это успокаивает человека и повышает шансы его увидеть. Не надо в начале объяснять человеку тонкости разницы работы ментального и зрительного экрана. Это можно обсудить потом, или если процесс застопорится. У большинства женщин, особенно молодых, и меньшинства мужчин, особенно взрослых, развит зрительный экран – он даёт гораздо более глубокое погружение по интенсивности переживаний. Также надо разъяснить, что ценность опыта, новизна информации и её достоверность, и даже сила эмоций – не зависят от яркости и модальности картинки. В дальнейшем надо вести себя так, как будто человек видит яркие устойчивые картинки. Наконец, если человек совсем уверен, что ничего не

увидит, можно сказать, что воображение бывает не только зрительным, но и аудио, и пространственным, и даже словесным. Полезно спросить: видите ли вы сны. Когда человек ответит утвердительно, можете поздравить его с тем, что он наверняка способен ярко визуализировать. Если человек никогда не видел снов, значит, будет трудно. Кроме того, полезно пораспрашивать человека, если он не уверен в своих визуальных способностях, что он видит, когда вспоминает, или когда читает книгу.

«Вдруг я не смогу вернуться назад?» В этом случае полезно напомнить, что человек каждый раз ложится спать и уходит в мир снов, обычно совершенно не тревожась о том, что он может не проснуться. Кроме того, важно подчеркнуть, что вы будете следить за глубиной его погружения, чтобы она не стала слишком глубокой и ему вообще можно не погружаться глубоко. Наконец, вы должны знать – и сказать об этом – что знаете, как выводить человека, погрузившегося в глубокий транс. (Человек обычно сам выходит из любого транса, даже если он заснёт, но может потребоваться несколько минут адаптации к окружающей обстановке. Полезно скомандовать «Я посчитаю от 1 до 10 и вы проснётесь»). Наконец, в крайнем случае можно взять человека за кисти рук и медленно начать как бы тянуть на себя. Можно также заземлить человека неким раздражителем из обыденной жизни – звонком телефона.) Однако, если сам человек или вы чувствуете страх, что человек может не выйти из транса или что его «съедят черти» или вообще что ситуация выйдет из-под контроля, то стоит отказаться от процесса или проводить его с открытыми глазами, чтобы человек не засыпал. Вы можете высказать свою обеспокоенность в ходе процесса, но не должны выражать панику.

«Могу ли я сойти с ума?» сам такой вопрос должен вас насторожить, потому что нормальные люди его не задают. Возможно, что у человека есть основания ожидать от встречи со своей психикой чего-то ужасного. Поэтому важно выяснить причины этого страха. Надо объяснить, что нормальный человек не может сойти с ума от АВ, и что вы будете всячески защищать человека от любых угрожающих ситуаций и сразу же выведете его, если что-то пойдёт не так. Нет никаких данных считать, что в результате АВ человек может измениться сильно и надолго в худшую сторону. Основная угроза психическому здоровью – это если человек поверит как в реальное в нечто, что будет только продуктом его фантазии. Это надо явным образом объяснить и призвать к критическому здравому смыслу как защите от сумасшествия.

«Должен ли я это делать с открытыми или закрытыми глазами?» -Вы можете сказать, что это не имеет принципиального значения и партнёр можете поступать, как ему удобнее. Те, кто пользуются ментальным экраном, легко могут делать это с открытыми глазами и даже совмещать это с деятельностью во внешнем мире. С закрытыми глазами и лёжа происходит более глубокое отключение от мира.

В процессе подготовки можно попить чай и попривыкнуть друг к другу, чтобы вы начали доверять друг другу. За это время вы успеете составить впечатление о человеке и его моральном состоянии. Можно расспросить о его семье, работе, событиях, путешествиях. Конечно, это надо делать с новым незнакомым человеком.

Следует выяснить:

Были ли серьёзные травмы или переживания в последний год? Особенные сны? Если да, то надо его предупредить, что эти переживания могут всплыть при любой направленности сеанса и потребовать своего разрешения. Надо обратить внимание, нет ли у человека негативных эмоций, связанных с морем (ценами, утопления) – не для всех берег моря это комфортное место.

Что бы вы хотели получить от этого сеанса? Любопытство – достаточное основание. Но многие хотят решить некие проблемы. АВ позволяет эффективно применять внутри себя весь арсенал средств, накопленных психотерапией.

Затем надо предложить выбрать человеку комфортное место. Если это существо противоположного пола, можно сесть подальше, чтобы она чувствовала себя в безопасности, или даже проводить сеанс на улице. Надо предложить отключить телефоны (в том числе вибрацию и смс!) и спросить, не ждёт ли человек важных звонков. Человек может лечь или сесть. Но может и идти по улице вместе с вами. (Но не быть за рулём машины!)

Не надо предлагать человеку расслабиться! В нашем языке команда «расслабься!» несёт в себе напряжение, как и вообще любые команды. Предложение «сесть удобно» уже содержит в себе этот смысл.

Итак, достаточно ему предложить занять любую удобную позу. Кого-то может напрягать лежание в присутствии незнакомого человека, кому-то удобнее лечь. Сам займите тоже удобную позу, лучше всего сядьте, а не ложитесь, иначе сами заснёте. Выключите свой мобильный телефон тоже! А также городской телефон! Если человек ждёт важного звонка, можно сказать, что вы будете следить за сигналами его телефона, и когда звонок произойдёт, предупредите его.

Можно предложить пописать. Можно съесть чего-то питательного или выпить какое, так как АВ потребляет мозговую энергию. Но лучше много не пить,

чтобы не было желание писать, и много не есть, чтобы кровь не отливала к желудку.

После того, как человек готов и выразил согласие начинать, сеанс надо начать немного внезапно (на 2-3 секунды раньше!). Смысл этой внезапности в том, чтобы человек сразу начал отвечать, не думая о том, что же его сейчас попросят и что ему нужно представить.

Обычно сеанс активного воображения начинается с вопроса: «Представьте, что вы находитесь на берегу моря, и опишите, какого оно цвета?» Если вы проводите сеанс впервые, то лучше, чтобы человек не знал, какой вопрос вы ему зададите, чтобы он не готовился заранее. Есть и другие варианты вводного вопроса, которые мы обсудим позже.

Вопрос этот лучше всего задать в спокойной повествовательной интонации, в духе нейтральности. Не нужно усиленно применять все приёмы НЛП по подстройке голосом, позой итд – это бросается в глаза и раздражает. Но интуитивно вы можете ряд таких подстроек произвести. Повествовательная интонация может немного отличаться от вашей манеры речи и быть похожа на то, как детям читают книгу (это навеивает состояние расслабления из детства). Другая интонация позволит также закорить состояние транса. Но разница должна быть очень мала, так что если вы не уверены, не экспериментируйте с голосом! (Кроме того, повествовательная интонация якорит ваше собственное состояние, в котором включается навык проведения сеансов АВ и даже особого рода транс, который вы при этом переживаете.)

Ваш партнёр (не называйте его пациентом итд!) может принять несимметричную позу и двигать руками и ногами в процессе сеанса – обычно это означает большую степень свободной расслабленности. Вам не нужно стремиться к одеревенению тела и каталепсии – это не гипноз!

Итак, вы предложили представить море, и спросили какого оно цвета. Внезапность здесь состоит также в том, что между предложением представить море и вопросом о цвете нет никакого промежутка, в который может закрасться сомнение, о том, как это делать, получилось ли это итд. Но внезапность состоит в том, что первый вопрос вы задаёте на 2-3 секунды раньше, чем партнёр этого ожидал. Принципиального значения она не имеет, и всё получится и без неё. Очевидно, что вам самим не следует спрашивать партнёра о том, насколько яркие у него картинки и получилось ли что-нибудь - или до конца сеанса, или пока процесс хотя бы не устоится.

Первое, что вы должны сделать в сеансе АВ – это создать картинку. На языке НЛП это называется мета-моделью. Фактически вы должны опросить человека

о его зрительном ряде, со всех сторон и сверху, и снизу, его звуковых и телесных ощущениях, затем, сосредоточить его на присутствии там, расспросив о теле, ощущениях одежде, и о его настроении. По мере создания картинка человек привыкает к процессу. Хотя картинка носит предварительный характер, а трактовка образов в АВ не используется, вы сами можете по характеру картинка сделать выводы о настроении человека и его предпочтениях. Следует избегать банальных прочтений. Одному нравится бурное море, а другого оно угнетает.

Кроме того, в процессе рассказа у вас вольно или невольно будет создаваться аналогичная картинка в воображении. Она поможет ориентироваться в ходе процесса и иногда может быть весьма красива и интересна.

Обычно человек говорит, что море «синее» (или другого цвета), хотя может сразу давать подробный рассказ.

Второй вопрос – «есть ли на море волны?»

Это позволяет вам детализировать картинку.

Третий – «какого цвета небо над ним, есть ли там облака?» это расширяет поле зрения.

Дальше в задавании вопросов вы должны ориентироваться на свою интуицию, которая подскажет вам, какие вопросы надо задавать подробнее, а какие опустить. Интуиция – это как бы спрессованный навык, и постепенно он будет развиваться. Если вы чувствуете, что человек уже увидел всю картинку во всех деталях, можно не расспрашивать о подробностях. Если же человеку трудно сосредоточиться, задавайте как можно больше детальных вопросов по картинке.

При этом сам поток ваших вопросов – это тоже состояние активного воображения с вашей стороны, а не зачитывание списка. И вы можете сами не знать, какой вопрос будет следующим.

Итак, после моря вы можете задать следующие вопросы:

Есть ли на небе Солнце?

Что видно справа вдоль берега?

Что видно слева?

Что представляет собой сам берег – песок, галька

Что находится сзади самого человека.

Этими вопросами вы создаёте объём пространства вокруг человека. И в каждом вопросе вы подчёркиваете, что он там находится. Можно задать уточняющие вопросы по тем деталям, которые там обнаружались.

Затем спросите, «какие бы там могли бы быть звуки». Обычно люди не слышат звуков, но они вполне представляют, какие могут быть звуки. Если человек сразу услышал подробные звуки, значит, он уже в очень яркой картинке. Можно спросить его «как во сне»? и не удивитесь, если он вам ответит «ярче!»

Затем спросите про ветер, и тепло. Спросите, какой песок.

Потом перейдите к самому субъекту. Попросите его посмотреть на его тело. Какое оно – такое же, как в жизни? Во что он одет? В какой позе он находится, сидит или стоит; может оказаться, что он уже купается.

Затем обратите внимание на его сознание.

«Какое у вас настроение там?» Этим словом «там», вы подчёркиваете разницу между им здесь и им там, которая может быть и по настроению.

Спросите, что ему хочется делать и предложите это поделать. Важно однако, попросить партнёра не молчать подолгу, а комментировать все свои действия. Так вам будет спокойнее и понятнее, что там происходит.

Можно предложить искупаться, пройтись по берегу, осмотреть окрестности.

Примерно 15 процентов людей не воображают новые места, а вспоминают те места, где они уже были. Это может их беспокоить, так как им будет казаться, что у них проблемы с воображением. Надо их успокоить и сказать, что это нормально. Важно создание устойчивой картинке. Потом они обычно легко переходят к воображаемым картинкам.

Основные проблемы, которые могут возникнуть на этом этапе:

1) человек скажет вам, что он ничего не видит. Важно ему объяснить, что он может и не видеть ничего в начале, а ему нужно просто представлять море и окрестности, также, как когда он читает книгу или вспоминает что-то. Ведь никто не бросает книгу с криком: «Я ничего не вижу». Возможно, в этом случае ему будет легче представлять с открытыми глазами. Зрительный экран активизируется в состоянии, более близком ко сну, в более расслабленном и усталом состоянии. Наоборот, экран ментальных образов активизируется в состоянии активного бодрствования. Поэтому надо или повысить уровень расслабления – обычно я этим не занимаюсь, и задача эта не тривиальна – или наоборот, повысить, открыв глаза, сев итд, что проще. Повышенное расслабление чревато засыпанием и утратой ясности сознания. То есть будут очень живые, но неконтролируемые потоки образов. Если человек продолжает настаивать на том, что он ничего не видит, важно расспросить его о его целях и ожиданиях – возможно, он ожидал ярких галлюцинаций итп. Можно предложить ему играть в такую игру: он рассказывает вам о том, что бы он мог увидеть, просто придумывая словесные описания. Возможно, этот человек воспринимает весь мир как текст. И тогда то, что он вам расскажет, будет весьма занимательно. И потом под это подтянутся картинки.

Другой вариант – может быть, ему скучно то место, которое вы ему предложили представить в начале. Можно предложить ему представить самое интересное место на свете. Возможно, это будет поле битвы или погоня за сексуальной красавицей – мужчинам легче визуализировать, хотя бы на ментальном экране, подобные объекты.

2) Может оказаться, что образ крайне неустойчив. Картинки скачут и всё время меняются. Предложите человеку выбрать какую-то одну картинку и придерживаться её. Вероятно, ему следует подольше походить по пейзажу, пока его картинка не стабилизируется. Возможна ситуация, когда поток ментальных образов перемежается вспышками зрительных образов, которые в принципе на ту же тему, но не совсем. Стоит предложить партнёру удерживать внимание на ментальных образах, рассматривая зрительные только как «комментарии» к ним. Через некоторое время это может устаканиться. Есть вариант, что возникло сразу два разных образа. Тоже следует предложить выбрать один из них.

3) Человек может оказаться сразу в очень враждебном окружении. Например, на него могут нападать какие-то черти, он может тонуть итд. Это бывает крайне редко. Следует спросить, готов ли он, несмотря на это, продолжать сеанс и встретится с этими беспокоящими частями. Возможно, ему это даже нравится. Если нет, сеанс надо завершить и потом поговорить с человеком, что это может быть. Если да, то надо твёрдо определить, что перед вами – некие части личности самого человека, которые требуют внимания и узнать у них, что они хотят. Возможно, пригласить помощника, который станет вашим

посредником в переговорах. Вообще, при любом столкновении с враждебными существами в АВ надо принижать их реальность, всячески подчёркивая, что это – только проекции собственного бессознательного. Это – наилучшее средство безопасности. Наоборот, при взаимодействии с позитивными силами можно оставлять за ними право быть коллективными архетипами, то есть некими сверхличностными объектами.

Гид.

После того, как картинка создана, а обычно это занимает несколько минут, можно пригласить проводника. Раньше я называл это существо «духовным учителем», но потом понял, что это нарушает позицию нейтральности, так как создаёт впечатление, что я точно знаю, что это некий дух, который следит за человеком. Поэтому можно сказать «внутренний учитель», проводник или гид. При этом лучше всего не противоречить той системе убеждений, которая есть у каждого человека. Можно пригласить «анегла-хранителя», «внутреннюю мудрость», вызвать биокомпьютер итд. Всё же лучше не приписывать этому существу неких сверхъестественных качеств с самого начала. (Однако допускать такую возможность про себя.)

Сначала надо спросит, готов ли человек к приглашению внутреннего учителя. Он может не хотеть этого или желать ещё погулять по пейзажу до того. Позвольте ему это сделать. Если человек не хочет видеть внутреннего учителя, можно спросить, кого бы он хотел видеть? Можно расспросить, чем объясняется его сопротивление, и разъяснить полезность проводника.

Проводник, в идеале, олицетворяет силы бессознательного в нашем мозгу, и фактически, он правит тем миром. Он может мгновенно сделать то, что сами вы делали бы долго. Кроме того, он защищает вас и помогает вам, может давать советы и уроки.

Реальная природа проводника остаётся загадкой. Иногда в процессе сеансов он выступает как гораздо более мудрая и сильная личность, с которой вы, ведущий, можете сотрудничать и непосредственно к ней обращаться. Фактически, оказывается, что вы делаете одно дело – вы снаружи, а он изнутри. С другой стороны, внутренний учитель может выступать в качестве выразителя Супер Эго и транслировать те мысли, которые человек считает «правильными» и прочитал из правильных книг. Внутренний учитель обычно избегает говорить о природе своей реальности, и не предлагает удостовериться в своих способностях. Однако определённно, что внутренний учитель является мощным усилителем процесса активного воображения. Собственно, он сам и есть эта активность.

Итак, после того, как ваш партнёр согласится пригласить внутреннего учителя, следует сказать следующее:

«Представьте, что к вам издалека приближается некто, и расскажите, как он одет».

Здесь опять есть элемент внезапности, так как сразу надо рассказывать, как он одет, а не погружаться в размышления в духе «могу ли я, хочу ли я»... то, что гид приближается издалека, даёт возможность постепенно акклиматизироваться к его присутствию и выбрать то расстояние, на которое он приблизится. Кроме того, его постепенное приближение позволяет постепенно прорисоваться его чертам.

Человек может спросить вас: «Должен ли я его придумать?» Надо ответить, что его не надо придумывать, а надо позволить ему возникнуть.

Затем надо расспросить об этом существе. Какого оно пола? Человек ли это? Какого возраста? Как выглядит?

Есть очень много вариантов проводников. Часто это человек – восточный мудрец, прекрасная женщина или ребёнок. Иногда это может быть знакомый из реального мира, что нежелательно. Иногда – животное. Часто это некий бестелесный «энергетический» объект, светящийся шар. Это может быть ангел.

Затем надо спросить, «в каком настроении это существо находится?». И «какие чувства вызывает?» у нашего партнёра. Важно понимать разницу между этими двумя состояниями. Желательно, чтобы эта пара коррелировала с функцией проводника. Например, если он в покое, и внушает благовеинный трепет, то это «правильное» состояние. А если он испуган, и вызывает смех, то возможно, что это существо не может служить проводником.

Затем спросите, «приблизился ли он к вам?» - на сколько он приблизился, не суть важно. Можно спросить: «Достаточно ли он приблизился, чтобы вы могли поговорить?» Обычно ответ утвердительный.

Тогда попросите поприветствовать внутреннего учителя и спросить, как его зовут. Это один из самых важных моментов в сеансе активного воображения.

Во-первых, здесь выясняется, может ли ваш субъект говорить в своём внутреннем пространстве. Он может спросить вас, как говорить. Скажите, чтобы он просто мысленно посылал слова, «громко думал».

Во-вторых, выяснится, будет ли внутренний учитель отвечать и сможет ли субъект его услышать. Сам имя для нас не важно, и совсем не обязательно, чтобы субъект называл его слух. (А в шаманской практике рекомендуется даже держать имя животного силы в секрете). Важно то, будет ли налажен контакт с внутренним учителем. Часто бывает, что учитель говорит, но субъект его не слышит. Тогда следует попросить, чтобы учитель говорил знаками, надписями в воздухе, посылами мыслей или жестами, хотя бы «да» или «нет». Обычно хотя бы последнего удаётся достичь.

Затем надо спросить учителя (то есть сказать партнёру: «спроси у учителя»), «есть ли у него что-нибудь важное, что он хочет сказать прямо сейчас». Это важно, потому что ваш партнёр может не сознавать своих истинных целей и сложности своей ситуации – и в этом случае силы его подсознания могут выдать ему некие ценные указания или отвести в некое важное место. Если же учитель не хочет ничего сказать прямо сейчас, значит, он, в целом, одобряет вашего партнёра – и это способствует установлению доверия между ними. Кроме того, это опять таки усилит «активность» воображения, то есть передаст ему управление.

Теперь можно предложить вашему партнёру сформулировать некий запрос к своему внутреннему учителю. Обычно, если это первый сеанс, то с этим возникают сложности, поскольку человек не знает, чего хотеть (если только он не имеет некой острой проблемы). Поэтому можно предложить провести ему своего рода экскурсию по самым интересным местам этого мира. Здесь есть два варианта. В первом вы будете предлагать сами разные варианты, а во втором вы попросите, чтобы учитель провёл всю эту экскурсию для этого человека. Второй вариант тоже предполагает большую «активность» и «неумственность» процесса.

Трудности на этом этапе.

1) Учитель не появляется. В этом случае можно предложить его пойти поискать или позвать. Возможно, он не появляется, потому что не хочет. Тогда можно совершать дальше экскурсию самостоятельно. Важно не биться

головой об стену – если что-то не получается, то не заикливаться на этом. Возможно вы встретите кого-то в процессе

2) Учитель не годится на эту роль. Например, активно не нравится вашему партнёру, или ведёт себя агрессивно и по-хамски. Или надменно молчит. Тогда можно сказать: «Наверное, это был не учитель». Давай повернёмся в другую сторону и позовём ещё раз. Если после нескольких попыток ничего путного не появилось, можно опять же погулять самому. Возможно, надо сменить призыв: вместо учителя пригласить, скажем, биоробота или лису или Микки-Мауса.

3) Коммуникация с учителем невозможна. Он не отвечает или его не слышно, но всё же он позитивно настроен. Можно попробовать сменить систему коммуникации, или просто предложить начать «слышать в мозгу» то, о чём говорит учитель. Или чтобы он молча проводил вас к месту. Возможно, стоит ещё погулять, и когда погружение станет более глубоким, то всё станет понятно.

4) Вам становится очевидно, что ваш партнёр вкладывает в уста учителя то, что сам хотел бы услышать. Получается замкнутый круг – учитель подтверждает мысли партнёра, а партнёр – учителя. Важно подчеркнуть, что совершенно не нужно использовать внутреннего учителя в качестве источника теорий о правильном образе жизни. Учитель должен вести вас к новым местам и переживаниям, изменять проявления ваших внутренних частей, регулировать эмоции. Именно это определяет его эффективность, а не умные мысли, которые вы можете найти и в книгах.

5) Партнёр абсолютно некритически воспринимает учителя как реальное высшее духовное существо. Это существо обещает ему в будущем невероятное счастье и процветание – или грозит катастрофами. Если вы дадите своему партнёру окончательно поверить в безоговорочную реальность внутреннего учителя, то вы рискуете породить нового контактёра или ченнелера. Однако если вы выскажитесь против реальности учителя, то подорвёте внутреннюю достоверность процесса и его эффективность и будете навязывать своё мнение. Поэтому рекомендую такую точку зрения: что, возможно, духовные существа существуют и даже можно вступать с ними в контакт, но наше восприятие настолько замутнено, что нам трудно отделить зёрна от плевел, поэтому в начале стоит проверить свою достоверность восприятия учителя на неких экспериментах, например, попросив учителя что-то точно назвать. Скорее всего, учитель или откажется, или не сможет угадать, что у вас лежит в кармане. А если сможет, и много раз подряд, – это будет настоящее открытие! В любом случае, это будет способствовать более критическому восприятию у партнёра.

б) Страх встречи с бесами. Некоторые люди могут бояться, что под видом учителя к ним придёт бес, который будет желать им зла. Тут можно опереться на высказывание из тех же примерно источников, что глаза не врут и выдают беса – и предложить посмотреть ему в глаза. Кроме того, разумно предположить, что раз вы звали учителя, то реальный учитель всё-таки слышал этот призыв и поэтому контролирует ситуацию. На крайняк, можно пригласить «реального» беса – чтобы человек встретился со своим страхом.

Следует заметить, что когда нет страха «бесов», то обычно и тема не возникает. В АВ всё, о чём мы думаем, склонно материализовываться.

Применение АВ.

После того, как вы прошли море, пригласили учителя и научились с ним успешно общаться, вы создали своему партнёру, так сказать, стартовую позицию, из которой можно реализовывать разные миссии. Не все доходят легко до этой стадии, примерно около половины. Часто наше воображение подводит нас как раз в том, что мы не знаем, что попросить у внутреннего учителя. Но всегда можно попросить у него подсказки. Дальше мы обсудим несколько возможных интересных миссий.

Обычно процесс АВ состоит из нескольких миссий и завершения, которое мы обсудим в соответствующем месте.

При этом важно помнить, что, что бы вы ни делали, глубина транса продолжает постепенно нарастать. Кроме того, она нарастает скачкообразно при переходе из одного пространства в другое, проходе сквозь стены и при полётах. С другой стороны, она может стабилизироваться на каком-то уровне, что очень зависит от физиологических особенностей человека. Важно следить, чтобы ваш партнёр не устал. Сеанс надо закончить до того, как он устанет, то есть надо заканчивать, как только появились первые признаки усталости. Благодаря этому не будет переутомления у партнёра (и у вас!) и его навык по переживанию АВ, а ваш – по проведению будет закрепляться. Для первых сеансов хорошее время 20-40 минут, потом можно и по полтора часа.

При описании АВ можно ввести несколько шкал. С одной стороны человек находится в этом мире и говорит в нём с вами, может реагировать на внешние раздражители, с другой – значительная часть его внимания направлена на внутренние образы. Можно ввести понятие о доли внимания, которая уходит в другой мир. При этом происходит определённое разделение сознания на я здесь и я-там. По мере погружения я-там растёт.

Можно также попросить человека оценить глубину своего погружения численно, по шкале от 0 до 28 (такую условную шкалу я ввёл) В ней бодрствование равно 1, уровень чтения книги – примерно 10, а уровень сна – 20. Узнав это число, вы можете оценить глубину погружения, не допытываясь о деталях вроде количества пискелов на внутреннем взоре, наличия звуков итд.

Значительная часть ваших партнёров, особенно мужчины, будут страдать оттого, что переживания недостаточно яркие. Тут надо им объяснить, что ценность информации, которую они получают, не связана принципиальным образом с яркостью. А самую яркую картинку можно получить, просто смотря телевизор. Тем не менее, вы будете испытывать потребность всё же улучшить яркость образов человека. Одним из вариантов на этом пути является обращение к внутреннему учителю. (Есть также вариант заниматься АВ глубокой ночью, когда хочется спать, и образы генерируются легко, но это не всегда удобно.)

## Яркость

Итак, можно попросить учителя отвести вашего партнёра в то место, где его переживания станут более яркими. Однако обычно не даёт радикального результата.

Важное место.

Можно попросить учителя отвести вашего партнёра в некое «важное место», где он узнает что-то существенное для себя. Это очень неопределённое предложение, и оно стимулирует активное воображение.

Источники.

Вы можете попросить учителя отвести партнёра к разным источникам качеств. Это может быть мгновенная телепортация, поход или перелёт. Не надо определять, как именно выглядит источник. Часто это здание, озеро или огонь. Часто у источника находится его «страж», другое существо. Иногда по приходе к источнику учитель может покинуть партнёра. Важно сказать при этом, что даже если партнёр не видит учителя, то учитель продолжает его слышать и может подсказывать.

Обычно я предлагаю посетить источник любви. (Ещё есть источники счастья, радости, покоя, мудрости, денег, здоровья - можно последовательно пройтись по ним.)

Если источник интенсивный, надо подходить к нему постепенно, на границе комфорта.

Исцеление больной субличности.

Можно пригласить некий образ, который олицетворяет определённую часть личности человека, вызывающую проблемы, в том числе и по ходу сеанса. Если это состояние находится «внутри» субъекта он может выпустить его «наружу» - обычно при этом эмоции, создаваемые её, прекращаются. При этом полезно придерживаться следующего принципа: все субличности полезны. У каждой есть парная субличность (в духе хороший - плохой), рациональные субличности подавляют проявления эмоциональных. У каждой субличности есть позитивная цель, которой она служит. (Можно вспомнить книгу Бэндлера и Гриндера «6 шаговый рефрейминг», которая фактически посвящена работе с субличностью.) Однако работа по методу рефрейминга требует долгого общения с субличностью, поэтому можно пригласить те части, которые могут при этом помочь: внутреннего учителя, творческую часть, исцелителя субличностей.

Астральные путешествия.

Здесь может иметься в виду две вещи - или полёты без тела по реальному пространству, или полёты в «мир душ». Считается (книги Р.Монро), что состоянию астрального путешествия предшествует состояние вибраций. Часто перед опытами так называемой астральной проекции людей охватывает состояние вибраций. Физиологически его можно интерпретировать как особое состояние на грани сонного паралича и бодрствования. Оно состоит в ощущении шума в ушах вибрации по телу и прокатывающихся по нему волн. Это состояние интересно, но оно является только воротами в пространство астрального путешествия. Более того, часто можно попасть в состояние «летания по комнате» без промежуточного состояния вибраций. Поэтому вибрации - это только инструмент, средство транспорта, но не цель. Хотя само состояние по-своему интересно. В АВ можно пытаться вызывать вибрации, попросив отвести себя к источнику вибраций. Это не всегда удаётся или вибрации могут оказаться слабее, чем на грани сна и бодрствования. Однако часто это оказывается и не нужно, так как «вылететь из тела» - или хотя бы смоделировать это - можно и без них.

Источник вибрации обычно представляет собой или столб огня, или поток энергии, падающей сверху. В него нужно войти, это безопасно. Можно входить постепенно.

Считывание переживаний и состояний великих людей.

Можно попросить проводника показать вам некие уникальные моменты в истории глазами их участников. Это могут быть не только битвы, но и первая

брачная ночь неких красивых людей. Это могут быть также герои различных эзотерических произведений: Дон Хуан, Будда, святые.

Наш опыт работы с видеомэгнитофонами позволяет использовать навыки прокрутки в обе стороны к внутренним фильмам. В случае внезапного прерывания сеанса АВ можно поставить процесс на паузу и затем смотреть с прерванного места. Также, как человек может отложить книгу, а затем снова начать читать.

Отделение от тела.

Для этого нужно попросить вашего партнёра мысленно перенестись в ту же самую комнату, где вы сейчас находитесь, и предложить полетать по ней. Можно припросить пролететь сквозь свою стену, а затем сквозь стену к соседям, и через стекло в окно. Важно при этом просить описывать детали того, что он видит, но не говорить совпало это с реальностью или нет, так как это будет сбивать его с настроения. Обычно не совпадает, но иногда некие неожиданные детали совпадают.

Можно попросить внутреннего учителя взять партнёра в свой мир. Другой вариант – попросить показать жизнь между жизнями, если человек верит в реинкарнацию. Иногда за этим следуют необычайно красивые и ценные опыты.

Ещё один способ отделения от тела – это найти в АВ место «абсолютного покоя», лечь там и расслабиться. Тогда расслабление от АВ наложится на то расслабление. Можно заснув в одном месте в АВ, проснуться в другом, или пройти через некую стену или туннель – это способствует углублению состояния.

Машина воспоминаний

Можно попросить учителя привести к «машине воспоминаний» - своего рода телевизору или кинотеатру, которая будет показывать то, что было в прошлом. Если вы действительно заинтересованы в том, чтобы вспомнить что-то интересное, надо осуществлять процесс постепенно – то есть начать с самых недавних и достоверных воспоминаний. Особенно надо уделять внимание тому, даёт ли машина воспоминаний некую новую информацию.

Встреча с любимой.

Можно попросить отвести партнёра к идеальному для него существу противоположного пола. У этого существа можно попросить показать его дом, пообниматься с ним, потанцевать. Однако сексуальные игры обычно не получаются в парных сеансах. В этом случае можно сказать: «а теперь пару минут побудьте наедине» и не просить человека рассказывать, что он там видел.

Встречи с духами умерших.

Вряд ли удастся вызвать дух умершего настолько явственно, чтобы он дал точную достоверную информацию, однако ощущение эмоционального контакта вполне можно достичь. Для этого можно призвать этот дух вместо учителя – или попросить учителя, чтобы отвёл вас туда, где он находится. Это может дать ощущение удовольствия и утешения. Можно также использовать эти встречи с духами для организации парапсихологических экспериментов.

Проекции в будущее.

Можно попросить своего внутреннего учителя показать, что вас ждёт важного в будущем на разных временных участках, а также чего следует опасаться. Впрочем, достоверность подобных прогнозов весьма относительна.

Часто человек входит в стояние «мечтания» и рисует невероятно радужное будущее. Конечно, не факт, что это будет – но

Это открывает перед ним новые возможности и новые цели.

Интересно также посмотреть грядущее будущее человечества. Чаще всего это отражения собственных проекций человека, и забавно наблюдать, какие они разные.

Урок.

Если хочется чего-то значительного и полезного, но не знаешь, что именно, можно попросить внутреннего учителя, чтобы он дал некий ценный «урок». Часто такой урок оказывается интереснее и поучительнее, чем ваши самые смелые идеи.

С другой стороны, может сложиться ситуация, когда внутренний учитель, как вам кажется, водит человека по кругу, просто подтверждая его ожидания. В этом случае может иметь смысл сбить человека с толку, направив его к неким неожиданным переживаниям, вступив с ним в «конфронтацию».

Если вы интенсивно практикуете АВ для себя, вы можете спрашивать своего собственного внутреннего учителя, что делать дальше.

### Расширение «внутреннего пространства»

В АВ можно путешествовать по своему телу. Причём не только как лилипут по Гулливеру, но и просто попросив проводника переносить ваше внутреннее пространство, то есть ту точку, из которой воспринимается мир, в разные его части.

Можно наоборот, начать расширять объём этого внутреннего пространства до огромных размеров, сливаясь с объектами реального мира.

Регрессии в прошлые жизни.

Можно попросить своего внутреннего учителя показать вам вашу самую важную прошлую жизнь. Не зависимо от того, есть ли прошлые жизни или нет, нетрудно вызвать воспоминания, их напоминающие, часто довольно яркие и интересные. Однако воспоминание прошлых жизней – это далеко не всегда развлечение. В них много боли и страдания, и они всегда заканчиваются смертью. Этот опыт может быть шокирующим или тягостным, и присутствие внутреннего учителя может скорректировать его определённым образом. Можно также попросить «показать фильм о наиболее важных событиях прошлой жизни» - в этом случае события будут гораздо более упорядочены. Стоит почитать книги Майкла Ньютона «Путешествия души» и «Предназначение души» о регрессиях.

Доказать реальность прошлой жизни трудно. Даже если человек вспоминает точные исторические детали, это может быть эффект криптомнезии – скрытой памяти – из просмотренных ранее фильмов. Критически надо подходить также к распространённым клише о прошлых жизнях – вроде египетской жрицы, ведьмы в средневековье, римского гладиатора. То есть не нужно высказывать скепсиса в процессе, так как это помешает целостности переживаний человека, но при анализе потом можно это обсудить.

Если человек переживет смерть в прошлой жизни, важно провести его сквозь неё, пока он не станет «чистым духом», который обрёл умиротворённое восприятие произошедшего. Так вы избежите эффекта ретравматизации.

Также если вы видите, что человек вошёл в очень глубокий транс и переживает всё очень интенсивно, то можно предложить создать стеклянный экран между ним и переживаниями из прошлой жизни – это позволит ему видеть, но не страдать.

Вы можете быть удивлены, с какой лёгкостью вы можете погрузить человека в состояние, где он начнёт горько плакать. Всё же АВ – гораздо более мягкая техника, чем ребефинг, которая запускает человека с силой чёрти куда, и применение простейших приёмов безопасности позволит вам избежать ретравматизации человека. При этом сами слёзы не есть зло и человеку может быть даже приятно поплакать, и это принесёт целительный эффект. Важно в этом состоянии не застревать.

Библиотека.

Если человек готовится к экзамену или изучает некую тему, можно предложить посетить виртуальную библиотеку, где в него могут «влиться» накопленные предками знания.

Йога.

Можно встретить внутреннего йога и попросить его позаниматься с вашим партнёром упражнениями в «тонком теле» - это будет гораздо легче, чем в реале.

Путешествия

Можно сесть в некое средство транспорта и просто отправиться в красивое путешествие, например, на красном Феррари.

Можно попросить проводника взять вашего партнёра в некое необыкновенное путешествие, например, в космос, в подводный мир, или в Арктику.

Классическое темой для АВ также является восхождение на гору и спуск в бездну. В процессе этого человек познаёт разные аспекты самого себя.

Расстановки.

Можно использовать АВ для анализа структуры своей семьи по Берту Хеллингеру. Для этого надо пригласит живых и умерших членов вашей семьи во внутреннее пространство и попросить их встать в определённом порядке. Однако сначала лучше почитать книги Хеллингера. Кроме того, расстановки в воображении не так эффективны, как расстановки на людях.

Часто приходится слышать, что к АВ приходят люди, каким-то образом бегущие от реального мира и сложностей человеческих взаимоотношений. Однако любые походы в АВ заканчиваются столкновением с некой проблемой, а корнем большинства проблем являются проблемы с любовью, и отношения с родителями. И в результате приходится столкнуться лоб в лоб с тем, от чего хотел уйти, и что-то решать с этим.

Даже невероятные идеальные решения, которые, как вам кажется, полностью перевернули человека, не дают устойчивого результата на практике. Фактически, они оказываются ещё одним шагом в постепенном процессе понимания себя и овладения своей психикой. Поэтому не стоит ни надеяться на мгновенные невероятные превращения, ни разочаровываться их отсутствием.

Символы.

Неизбежно, что все значимые образы, с которыми вы будете сталкиваться в АВ, будут являться символами тех или иных психических объектов, как и во сне. АВ не занимается интерпретацией символов. Вместо этого мы спрашиваем у символа, что он означает. Если даже он бессловесен, он отвечает другим символом. Например, белый цветок превращается в каменную плиту. Важную подсказку о смысле символа несут и чувства, которые он вызывает. Наконец, сам внутренний учитель может подсказать, как обращаться с этим символом.

Интерпретация символа также не имеет особого значения, потому что она бесполезна. Однако трансформация символа значение имеет. На один символ можно действовать другим символом – например, поливать ржавый остов корабля потоками любви. Поэтому важно уделять внимание всем попадающимся в АВ объектам как живым – ведь все они символы чего-то.

Превращение в другого.

Иногда важно почувствовать, что чувствует другая субличность или даже твёрдый объект во внутреннем мире. Для этого надо вылететь из себя и влететь в это существо сзади, через затылок.

Возможно и даже очень интересно превращение в животных. Множество разного вида трансперсонального опыта, описанного у Грофа, возможно в АВ. Однако если ребефинг работает как неуправляемая катапульта, то в АВ вы сами обычно должны нацелить его. И это иногда ограничивает.

Творческие части.

Интересно использовать АВ для доступа к своим творческим частям.

Например, можно попросит у внутреннего художника, чтобы он вам нарисовал разные картины.

Или чтобы внутренний писатель рассказал сказку, написал бы стих. Часто рождаются довольно необычные тексты.

Парапсихологические эксперименты.

Интересной возможностью было бы удалённое восприятия, ясновидение. Можно попросить проводника сконструировать для вас своего рода «телевизор», на котором вы могли бы видеть удалённые события. Разумеется, возникает соблазн сразу применить его по неким важным людям и биржам. Но в начале следует попробовать его откалибровать, направляя на уже известные вещи, на свою комнату. Потом можно попробовать с угадыванием простых предметов, например, открытых картинок в журналах. Часто имеется значительное сходство, но до устойчивого восприятия это не дотягивает.

Можно также из активного воображения, предполагая, что это пространство с большей чувствительностью, пытаться уловить мысли других людей.

Реконструкция снов.

АВ может быть использовано для реконструкции снов. Для этого сначала надо попросить, чтобы учитель отвёл вас в пространство сновидений. Это само по себе может быть интересное место.

Там вам надо как-то найти место, где находится нужный вам сон, войти в него и начать просматривать его сначала. При этом можно вносить перемены, или смотреть с других точек зрения.

Возникает соблазн применить АВ для того, чтобы неким образом индуцировать осознанные сновидения ночью. Пока это не удалось мне.

Художественный фильм на некую тему.

Можно попросить ваше воображение показать вам фильм на некую важную тему. Например, исторический боевик. Вы будете удивлены интересностью результата. Прикольные результаты возникают и при просьбе показать документальный фильм. Этот трюк можно делать и без непосредственной настройки на море и учителя. То есть сесть и без подготовки попросить показывать фильм на некую тему.

Рей Ки и посылание любви.

Все энергетические практики легко и приятно идут в активном воображении.

Вы можете попросить вашего проводника отвести вас к источнику энергии Рей Ки. Там вы можете просить о сеансе исцеления или о новых настройках.

Возможно также пригласить большие фигуры, - например, Микао Усуи, - чтобы он благословил вас и дал настройку.

Можно также приглашать других Богов. Такие переживания могут быть устрашающе величественными, например, образы тары, богини смерти. К Богам тоже можно обращаться с просьбами и желаниями. Или с просьбами о благославении.

В нём можно достигать источника любви и посылать ей, как предлагал Клаус Джоулл в книге «Посланник»

## Телевизор

Интересный опыт получается, если представить в активном воображении некий телевизор, а затем пощёлкать каналами. В понравившиеся каналы можно «войти». Тот же трюк работает и в осознанных снах. Вообще, всё, что придумано людьми для занятий в осознанных снах, действует и в активном воображении.

## Вещества силы.

Внутри АВ можно попробовать употреблять воображаемые вещества силы, изменяющие сознание. Если таковой опыт имеется, а сеанс достаточно глубокий, то эффект будет близки к настоящим – но быстро выключатся, как только вы перестанете их поддерживать. Никакой пользы от употребления реальных веществ для АВ не зафиксировано.

Кроме того, можно попробовать некие фантастические мухоморы.

## Развитие моторных навыков.

Можно пригласить себе учителя по единоборствам и попросить показать пару приёмов.

## Видение энергии.

Различные эзотерические учения утверждают, что можно видеть ауру, состоящую из цветов, или некие волокна энергии. Независимо от того, каково отношение этих образов к действительности, видеть ауру можно. Даже на ментальном экране в АВ, хотя это часто вызывает неприятие, так как видение ауры ассоциируется со зрительным экраном. Как будто яркость образов имеет какое-то отношение к их истинности. (Пример: телевидение и кино – яркие, но не истинные; наблюдения в телескоп – бледные, но истинные.)

Итак, можно попросить своего проводника перенести себя в реальное пространство, где есть люди – скорее всего, в ту же самую комнату, где вы с партнёром находитесь. Там вы можете попросить проводника переключить режим зрения вашего партнёра, так, чтобы ему «стали видны энергии». Скорее всего, возникнут те или иные образы и ощущения. Можно попробовать установить «восприятие ультрафиолетовых лучей», как это рекламировалось в DHE.

Контролёр-защитник.

Важнейшим открытием методики «диалог голосов» является представление о субличности, называемой контроллёр-защитник. Эта часть является совокупность правил, управляющих человеком, и существует с целью его защищать. Она же управляет порядком запуска и подавления других субличностей. Многие эзотерические практики направлены на то, чтобы сломать контроллёра и проскочить через него в некие сильно изменённые состояния, которые с точки зрения контроллёра являются опасными и бесполезными. Контролёр-защитник является основой психического здоровья человека – пока эта часть исправна, он может переживать любые странные состояния и интенсивные эмоции, не причиняя вреда себе и другим. Однако, если эта часть сломана, человек оказывается невменяем. Контролёр крайне силен: он сильнее всех остальных частей. Действие человека с отключённым контроллёром можно наблюдать у людей в состоянии сильного алкогольного опьянения. Кофе, наоборот, укрепляет контроллёра. Попытки проломиться сквозь контроллёра могут привести к двум результатам: или ему это не понравится, и в следующий раз он сделает это невозможным, или он сломается, и человек окажется захвачен хаотическим вихрем переживаний. Диалог голосов предлагает не проламываться через контроллёра, а договариваться с ним. Постепенно контроллёр соглашается пропускать человека на всё более глубину в воспоминания и переживания.

Забавно, что различные эзотерические учения информируют своих адептов о чём угодно, только не о существовании контроллёра-защитника.

Фактически, в диалоге голосов контроллёр-защитник играет роль проводника из активного воображения. АВ не предназначено для того, чтобы силой пробиваться через контроллёра-защитника. Предполагается, что внутренний учитель действует заодно с контроллёром. Однако иногда это не так, и это может быть одной из причин, мешающих проводить яркие сеансы. Тогда можно пригласить самого контроллёра-защитника внутрь пространства активного воображения и хотя бы посмотреть, как он выглядит. Иногда уже это приведёт к трансформации его внешнего облика и к большему принятию его, а значит, и к большему принятию возможности с ним договориться.

Пульт управления организмом.

Можно попросить привести вас к некому огромному пульта (или экрану компьютера), на котором можно задавать режимы работы вашего организма – от физиологических до настроения. Однако физиологические настройки лучше не трогать – недаром они закрыты защитой от дурака. Если управлять, то высокоуровневыми показателями, такими как здоровье, удовлетворение.

При этом вы можете заметить, что мере увеличения этого параметра ваше настроение (или давление, или ещё что-то) следует за этим «рычагом», а затем происходит «срыв», после которого управляемость теряется и дальнейшее продвижение рычага не приводит к изменению параметра. Это нормальное явление. Просто уровень реакции на «рычаг» нужно развивать постепенно. Впрочем, на это есть и другие точки зрения – см. раздел НЛП под названием DHE.

Просветление.

Просветление не является объектом для воображения, однако можно попросить внутреннего учителя дать вам это состояние. И часто он даёт нечто, что находится за пределами описаний, но при этом кажется странным и неожиданным.

Был опыт, где мы приглашали Шри Рамана Махарши, индийского просветлённого, чтобы он дал благословение на рост осознания.

Можно также просить о расширении уровня вашего осознания – то есть объёма ясного, устойчивого внимания.

Наконец, можно просить о встрече с Богом.

Нечто принципиально новое.

Поскольку список человеческих пожеланий гораздо меньше мира возможностей, полезно иногда попросить о чём-то необычайном, чтобы расширить горизонт возможного опыта.

Завершение сеанса.

В какой-то момент у вас обоих возникает чувство завершённости. В АВ не нужно быть стахановцами и пытаться решить 10 проблем за один раз – а то будет, как в сказке про Золотую рыбку – мозг устанет и сбросит все изменения и во второй раз не захочет заниматься. Признаком завершённости может стать и торможение, и рост числа ошибок у вашего партнёра.

Тогда надо спросить, готов ли он завершать. Если да, то надо быстро пройти или пролететь назад по всему пройденному пути, благодаря всех существ, с которыми вы встречались. Когда человек снова оказался на море, можно предложить ему хорошо запомнить всё, что было и медленно открывать глаза. Потом стоит пару минут помолчать.

А затем полезно обсудить сеанс, уделяя внимание техническим деталям – яркости, совпадениям. Это позволит его лучше запомнить. Ещё около получаса у человека может быть несколько изменённое состояние, поэтому ему не стоит сразу бежать на улицу.

Можно выпить сладкого чая, чтобы восстановить количество глюкозы в мозгу.

Дополнительные методы.

Есть ещё ряд техник, примыкающих к активному воображению, но не имеющих такой строгой структуры, как обычный сеанс активного воображения.

Абсолютное активное воображение.

Здесь вы предлагаете вашему партнёру закрыть на несколько минут глаза и позволить его воображению показать ему всё, что угодно. Вы удивитесь количеству вариантов того, что увидят разные люди! Кто-то не увидит ничего, у кого-то будет хаос образов, у третьего неподвижный образ, у четвёртого – целый фильм. Смысл этого упражнения – показать, насколько неконтролируемо активное воображение в чистом виде. С этого задания можно начинать работу в группах. Можно делать это и самому.

Мгновенное активное воображение.

Другой способ, который легко практиковать самому, состоит в том, что всё действие активного воображения уместается в долю секунды, но со значительной интенсивностью. Смысл состоит в том, чтобы позволить себе моргнуть и при этом увидеть всё, что угодно (Или всё, что угодно, но на заданную тему.) Наверное, всем знакомы такие мгновенные наплывы картинок вроде ярких вспышек воспоминаний или гипногических образов. Часто они бывают в состоянии переутомления зрительного анализатора, например, после долгого смотрения на что-то (на основан механизм действия хрустальных шаров для «ясновидения»).

АВ и внутренний диалог

Парадоксальным образом тот самый внутренний диалог, который является бичом всяких практик, обычно состоит из неосознаваемых коротких приступов активного воображения на некую эмоционально значимую тему. Например, я вдруг вспоминаю, какую-то ссору и начинаю думать, как её можно было раскрутить иначе. При этом интенсивность образов, генерируемых «негативными» эмоциями, достаточно велика, чтобы полностью поглотить моё внимание на несколько секунд.

Другие места начала, чем море.

Некоторые люди, когда им предлагают представить море, уже воспринимают это как директивную команду и испытывают сопротивление. Поэтому можно начинать не с берега моря, а с «наиболее благоприятного места». Человек сам придумает и создаст то место, которое будет соответствовать его настроению и эстетическим предпочтениям.

Также хорошими местами для начала являются Сад и Замок. Замок можно использовать и для организации «управляемой визуализации» с элементами активного воображения. Можно провести человека по замку, где в каждой комнате находятся некие ценные качества.

Сад – хорошее место, чтобы погулять, полюбоваться предметами и кого-то встретить.

## Поиск партнёра

Лёгкость проведения АВ с партнером компенсируется трудностями поисков подходящего партнёра. В поисках партнёра нужно определиться, кого вы хотите найти. Человека: кому вы будете проводить АВ, или человека который вам будет проводить АВ, или по очереди.

При этом важно отследить свои скрытые вторичные цели, например, ваш партнёр для АВ не обязан быть красивой девушкой. Возможно также, вашей скрытой целью окажется удовольствие от контроля над сознанием другого человека. Это может проявиться в том, что вам больше будет нравиться проводить сеансы, а не получать их. Важно отследить эти побочные чувства и проработать их, чтобы они не мешали вам в процессах – ваши партнёры будут весьма чувствительными в состоянии АВ, чтобы уловить вашу неискренность.

Чтобы провести вам АВ, в целом, подойдёт любой позитивно к вам настроенный и разумный человек, которому вы можете дать почитать этот текст и объяснить, какие вопросы задавать. Можно также поискать среди людей интересующихся психологией, нэлперов итд. Интернет открывает огромные возможности для такого поиска.

Если вы ищете кому провести АВ – можно предлагать всем вашим друзьям и приятелем интересный психологический эксперимент, и многие согласятся. Это могут быть даже малознакомые люди, такие как соседи по купе в поезде.

В Интернете легко можно найти партнёров по работе по ICQ – см далее. Возникла идея даже о программе, которая задаёт правильные вопросы, но пока это невозможно. Тем более что программу легко отключить. А работа с другим человеком создаёт ощущение совместного делания и в результате растёт ответственность и результативность.

Работа в группе.

Активное воображение можно проводить и в группе. Однако это не групповое вещание, а ля кашпировский. Суть работы в группе в том, что АВ разбивается на ряд этапов (море, учитель, первое задание) и после того, как каждый этап заявлен, все закрывают глаза на три минуты (среднее оптимальное время) и представляют свою историю. Потом, после каждого этапа, по кругу каждый рассказывает то, что увидел.

В группе важно уделить особое внимание групповой техники безопасности, а именно тому, чтобы люди друг друга не лечили, уважали друг друга и хранили секреты. См. книгу Кочюнас по работе в группах.

Ролевая игра.

В каком-то смысле любая ролевая игра является коллективным сеансом активного воображения, в котором люди разделяют одно общее пространство. Происходит это за счёт обмена информацией. Тоже можно организовать и нарочно внутри классического сеанса АВ для нескольких человек, где можно предложить им встретиться в одной местности.

Интересная идея есть у Чарльза Тарта, где один человек в состоянии транса проводит сеанс гипноза для другого человека, а затем их роли меняются. Тоже можно попробовать сделать и для АВ.

Работа по ICQ.

Казалось бы трудно визуализировать и одновременно печатать на компьютере. Однако опыт показывает, что большинство людей получают те же самые результаты по аське, что и в очных ставках. При этом со стороны ведущего так же требуется меньше моральной энергии. Такая работа обычно происходит ночью. Возможно, это связано с тем, что мы привыкли впадать в своеобразный транс перед компьютером, а безличные вопросы, приходящие по аське помогают сосредоточиться. В конце концов, многие люди занимаются по аське виртуальным сексом или используют компьютер для ролевых игр и форумных баталий – и не жалуется на отсутствие переживаний. Более того, переживания посредством компьютера оказываются более реальными и засасывающими, чем сама реальность, что мы видим на примере интернет-зависимости.

Кроме того, по аське проще найти партнёра. Остающиеся от работы по аське логи позволяют сделать работу над ошибками, или опубликовать интересный текст.

В качестве страховки от внезапного прерывания связи стоит взять номер телефона человека, с которым вы вступили в контакт, и дать ему свой.

Индивидуальная работа с самими собой.

Кажется легко проводить АВ самому себе, но это не так. Приходится разделять самого себя на ведущего и ведомого, то есть каждая часть получает меньше энергии. В силу этого картинки более блёклые, а внимание менее устойчиво. Результат зависит от вашей заинтересованности. Если вам очень интересно, вы легко всего получите. Если вам не очень интересно, но заставить себя будет почти невозможно. Разумеется, нет смысла себя заставлять – сделайте что-то другое.

Тем не менее, есть способы усилить этот процесс. Например, можно представить знакомого вам ведущего и позволить ему задавать вам вопросы.

Затем хороший вариант – работать на бумаге. То есть задавать себе вопросы в письменной форме и письменно же описывать получившийся ответ. Это будет удерживать ваше внимание в теме.

Ещё вариант: Свободный танец как активное воображение для тела.

Также вообще любой «поток сознания» является абсолютным активным воображением. Но если он никак не модерируем, то ценность его невелика. У троповцев предлагается техника «писанка», когда человек берёт бумагу и, не задумываясь, выписывает на неё всё на некую тему заданную тему. Это довольно эффективная практика.

АВ и литература.

«Алиса в стране чудес» - классический пример текста, созданного в состоянии активного воображения, и фактически устроенного как шаманское путешествие.

Состояние вдохновения, когда материал сам идёт из тебя, готовы как по форме, так и по содержанию также является примером того, как фантазия оказывается воротами в более глубокий мир. В нём могут быть и неожиданные предвидения – так, Свифт в своём романе Гулливере предсказал спутники Марса и параметры их орбиты. Бальзак, описывая некое

преступление, почувствовал себя плохо, и на теле у него выступила рана. Флобер физически переживал отравление мадам Бовари.

Главный критерий погружения в творчество – состояние захватывающего интереса к процессу и к своим героям. Нет смысла придумывать скучную историю, надеясь, что она сама вас куда-то погрузит. Но если история интересна, то вряд ли возникнут проблемы с погружением в неё.

Активное воображение и направленная визуализация.

Направленная визуализация представляет собой поток инструкций в духе: «представьте, что вы сидите под большим зелёным дубом...» Хотя в сеансе активного воображения может присутствовать элементы направленной визуализации, и наоборот, внутри направленной визуализации всегда есть место для кусочком активного воображения, концептуально эти два метода различны. В направленной визуализации информация движется в другом направлении. Ведущий представляет себе некую картинку, описывает её словами и ожидает, что человек создаст себе такую же картинку. Но если способности ведущего к визуализации превосходят, то он будет удивляться, почему его партнёр представляет не то, не так и не с теми результатами, которые от него ждёт ведущий. Чем конкретнее инструкции – тем больше они подавляют активное воображение, наоборот неопределённые инструкции его стимулируют. Плавный рассказ без повелительных глаголов, чистое повествование, также может быть направленной визуализацией в мягкой форме. Переживания, сложенные в стихи и снабжённые музыкой (песни), обладают ещё больше степенью суггестии.

Активное воображение следует также отличать от символдрамы, как направления психотерапии. В символдраме делается упор на представление определённых образов в определённом порядке, которые затем определённым образом интерпретируются.

Гипногические образы и активное воображение.

Яркие короткие картинки, которые мелькают перед глазами на грани сна и бодрствования, называются гипногическими образами.

Они тоже являются продуктами воображения, однако часто их структура иная, чем у ментальных образов – они дальше от бодрствующего сознания и более символичны.

При погружении в них, эти образы превращаются в короткие фильмы в пол секунды, в них возникают звуки, а затем и эффект присутствия и забывания реальности. Тогда они становятся дверями в сон. Если сохранять при этом осознание собственной непрерывности, то можно пронести часть своего бодрствующего осознания в сон и получить осознанный сон.

Однако возможен и другой способ соединения сознания и сна – короткие нырки в гипногические образы. Тогда может возникнуть своего рода диалог между сознанием и бессознательным.

Примером его является взаимодействие между ментальным и зрительным экраном. Иногда образ, который я представляю на ментальном экране, через пару секунд выскакивает на зрительном экране – но в значительно изменённом виде. Например, однажды я представил себе спелое яблоко, а выскочил мешок гнилых яблок. Это изменение можно рассматривать не просто как искажение, а как диалог сознательного и бессознательного. И соответственно воспользоваться им. Получающаяся беседа гораздо более загадочна, чем более понятные события в обычном активном воображении на ментальном экране – однако и более интригующая и красивая. Но и менее контролируемая.

Высказывания разных людей о визуализации:

Горин: Если клиент утверждает, что ничего не может визуализировать, то попросите его рассказать, как бы выглядели картинки, если бы он мог.

Горин: Для того, чтобы заснуть, я воссоздаю признаки сна, главным из которых является наличие ярких картинок.

Беляев о Тоше: В течение нескольких недель мы тренировались визуализировать символы, и вскоре смогли видеть их отчётливо не только с открытыми, но и с закрытым глазами.

Майкл Ньютон, чтобы погрузить человека в транс, в течение часа водит его по воображаемому пейзажу.

Я собрал всю известную мне информацию о том, как сделать образы более зрительными.

Я принадлежу ко второму типу, то есть у меня ментальный экран. Но эти типы – это не сколько типы, сколько разные навыки использования своего мозга.

Так как несколько раз я бывал в состоянии, когда образы были устойчивые и светящиеся, как во сне, а я при этом сохранял бодрствующее осознание.

Я решил обобщить свои сведения о том, когда мои образы становятся из ментальных – зрительными.

Я так же хотел бы подчеркнуть, что нет прямой связи между яркостью образов и их истинностью. Это разница между черно-белым и цветным телевизором. Но содержание зависит от ресивера и того, на что он настроен. CRV manual подчёркивает, что яркие образы часто – только продукт ума, в том время как подлинная информация приходит в виде ощущения. То есть настройка на истинность образов – это настройка некой другой части сознания.

Однако, я заметил, что люди, склонные видеть яркие образы, являются более гипнабельными. То есть они легче входят в разные трансы и состояния, и легче из них влияют на реальность (силой создаваемых ими образов). Они чаще видят осознанные сны.

При этом если у человека открылась вдруг способность видеть яркие образы, то он может подумать, что стал ясновидящим и утратить к ним критическое восприятие. Другая опасность – что образы станут настолько яркими, что он может начать видеть их и с открытыми глазами. Для того, чтобы сохранить своё психическое здоровье, важно не приписывать реальности видимым образам и осознавать глюки как глюки.

Сначала я опишу те базовые случаи, которые показали возможность создавать зрительные образы.

Однажды я визуализировал ментально, как я иду по лесу к некой избушке. В тот момент, когда я открыл дверь избушки, картинка превратилась из ментальной в зрительную, и я на миг провалился в кадр сна, где я находился внутри этой избушки, слышал скрип двери. Разумеется, я обрадовался, удивился и испугался и тут же выпал из этого состояния.

Было ещё несколько похожих событий, из которых я сделал вывод – быстрое наполнение ментального экрана приводит к перехлёстыванию изображения в зрительный.

Кроме того, я всегда знал о гипногических образах – ярких картинках, возникавших перед глазами перед сном. Особенно яркие они были в детстве. Я всегда разглядывал их, и мне удавалось иногда затормозить их бег. И долго разглядывать один и тот же образ в разных ракурсах. Они были ярче под вечер, и когда я устал. Или глубоко ночью. Или только сразу после

пробуждения, когда тело и слух проснулись, а перед глазами ещё продолжался некий сон – но здесь он бывает гораздо устойчивее.

Я также знал, что образы могут возникать при концентрации на межбровье – но я этого не достигал.

Кроме того, я читал книжку «Аутогенная тренировка» (Павлов?) ещё советских времён, где сначала давались базовые навыки релаксации через пассивное внимание, а на высшей стадии в состоянии глубокого расслабления давались тренировки на визуализацию силой воли. Сначала надо было вызывать перед глазами пятна, потом простые картинки, а потом целые образы. «Я вижу зелёное пятно». Я экспериментировал с этим внушением, и сначала ничего не видел, а потом иногда стал видеть пятна, но это было очень энергозатратно. Я практиковал это около года, но не постоянно, а когда вспоминал, не парясь. За это время я прошёл путь от полного отсутствия какой-либо реакции на мои команды на зрительном экране, до появления расплывчатых и неярких образов предметов и цифр перед глазами. То есть я понял, что я это могу. При этом я овладел управлением своими руками и телесными ощущениями с помощью команд в духе «Рука сгибайся» до довольно высокой степени. Я могу скомандовать себе танцевать и дальше только наблюдать результат. То есть в области управления телом это получалось гораздо лучше, чем с управлением зрительным каналом.

Кроме того, чем конкретнее команда, тем точнее зрительный канал на неё реагирует. Я научился видеть стаканы и бегущих лошадей сразу по команде. Но команда «Образы» не работала. Интересные были опыты с открывающимися виртуальными дверями – идёшь по воображаемому саду, открываешь дверь и переходишь в другой сад – и там картинка могла быть ярче. Большинство гипнотических аудиокассет и хемисинк звуков на меня не действовали.

Я не буду подробно говорить о воздействии химических веществ на сознание, так как против этого. Но могу сказать, что для меня кофе мешает видению картинок, а валерьянка и другие релаксанты – способствуют.

Я также усиленно тренировал свою воображалку, читая много художественной литературы с приключениями, где много разных зрительных образов подразумевается.

Кроме того, когда я даю себе команду что-то видеть, я напрягаюсь. А образы возникают в паузы между внутренним диалогом. Сама остановка внутреннего

диалога может вызвать фонтан образов. Поэтому важно давать команды не по отношению к настоящему моменту, а несколько вперёд, и делать паузы между командами. «Я сейчас увижу луг».

Обратное командывание: смотришь на гипногические образы, и называешь их: Вижу слона, Вижу дом. Так устанавливается связь между образами и командами, которую можно применить потом в обратном направлении.

Если образ возник, к нему можно применить навыки настройки сновидения из Кастанеды: то есть не пялится на него, пока он не рассеется, а плавно разглядывать, переводя внимание туда-сюда и стараясь делать образ более стабильным.

В результате я осознал признаки, способствующие видению картинок.

1. Вечер, темнота, но не лёжа.
2. Самовнушения засыпания.
3. Визуализация ментальных образов – гуляние по пейзажу, с перемещением с уровня на уровень.
4. Обратный отсчёт.
5. Прямое управление конкретными командами.
6. Паузы.

Выглядело это так:

Десять Я засыпаю и вижу озеро....

Пауза десять секунд.

Девять Я засыпаю и вижу озеро...

Итд.

Однако гипногические образы могут быть довольно строптивыми в ответ на прямое внушение (так как внушение напрягает), и быть более склонны реагировать на просьбы. Например, предложение к темноте перед глазами «Покажи мне кролика» может дать в результате картинку.

Бывают также ворота в гипногические образы это некий образ, который всегда устойчиво возникает в ответ на просьбу. Вызвав его несколько раз, можно углубить своё настроение на образы и начать варьировать его. Например, для меня таковыми являются скачущие лошади. Вообще, движущихся животных визуализировать проще, может быть, потому что с этим связаны некие древние механизмы в мозгу. (И поэтому, возможно, в шаманизме приглашают животное силы.)

Мощный способ достижения гипногических образов посредством утомления взгляда:

1. Расслабленно смотрим на некий предмет перед собой открытыми глазами и считаем до 10.
2. Закрываем глаза. В это мгновение перед ними с высокой вероятностью возникает гипногический образ, существующий 1-2 секунды. Потом он рассеивается.
3. Открываем глаза и снова смотрим на предмет, считаем до 10. Если при счёте до 10 не было образа, считаем до 20 или 30. И так далее.

В данном упражнении речь идёт не о фотографическом отпечатке предмета, а о возникновении спонтанных сноподобных образов разной тематики в утомлённом созерцании и счётом зрительном центре. Например, неких пейзажей итд. Можно, наверное, на них влиять неким предварительным внушением.

Смысл этого упражнения в утомлении зрительного анализатора, который от этого начинает как бы засыпать и выдавать фрагменты снов. Точно также работает и вглядывание в темноте в хрустальный шар (вместо него подойдёт сосуд с водой). Обратная сторона этого в том, что если вам трудно достичь визуальных или гипногических образов одним способом, то все остальные способы тоже будут не особенно эффективны.

Один из самых простых и бесполезных способов создать гипногические образы – это долго собирать грибы в лесу. Тогда на ночь перед глазами можно видеть бесконечный поток листьев и грибов. Однако применить это никак нельзя, и это мешает более глубоким погружениям, как это писал Монро.

Иногда г-образ возникает, если моргнуть во время чтения серьёзной научной книжке. Это тоже связано с утомлением анализатора.

Остановка внутреннего диалога в расслабленном состоянии, на ночь, способствует возникновению гг-образов. Тоже можно сказать и о депривации сна.

Стимулировать возникновение гг-образа можно, подвигав глазами, как бы сканируя картину. (как в быстрой фазе сна). Кроме того, проще визуализировать образы сексуальной тематики, поскольку они более заряжены, что ли, визуальной энергией.

С другой стороны, спонтанный приход гг-образов приятнее тем, что иногда приносит образы, как будто бы вообще не имеющие отношения к этой реальности.

Слуховые гипногические образы имеют более высокий статус в смысле глубины погружения, чем зрительные, поэтому можно попробовать сначала индуцировать их, предполагая, что они притянут за собой визуальные образы.

Насильственная стимуляция гг-образов в состоянии бодрствования может привести к утомлению глаз от «вглядывания в темноту» - и здесь нужно знать меру. Наоборот, лучше позволить образам самим приходит в состоянии расслабления.

Попытки управлять образами делают их менее яркими, а простое наблюдение того, как они сами развёртываются – усиливает их.

Бессмысленно пытаться увидеть гг-образы с утра после чашки кофе. Но если весь день погулять по городу и долго не ложиться спать, то трудности с гг-образами не возникнет.

Приложения:

Обычно описания психологических опытов с клиентами в книгах, особенно по НЛП, страдают несколькими недостатками: отобран самый лучший клиент, описано то, что с ним произошло, с самой удачной точки зрения и неизвестно, что стало с ним дальше. И сделано это с рекламными целями. Это приводит к тому, что эффективность техники преувеличивается раз в 100, и в результате конечный пользователь оказывается разочарован результатами или начинает

думать, что с ним что-то не так. Чтобы дать объективную картину АВ как метода, я привожу все накопившиеся материалы за 2005 год без предварительного объёма. Здесь есть удачные и неудачные сеансы, интересные и банальные, безграмотные ляпы и интересные идеи. Здесь материалы работы только тех людей, которые разрешили её публикацию.

Здесь вы найдёте:

Удалённая работа. Примеры работы по аське: 38

Самоотчет разных людей 169

Мои отчёт о проделанной работе: 187

Ав с самими собой 210

Отчёты о проведённых группах 215

Удалённая работа. Примеры работы по аське:

1. Сеанс АВ по аське с Олегом МН
2. Опыты с удалённым восприятием по аське.
3. Лог сеанса рефрейминга.
4. Продолжение беседы с девушкой, с которой я занимался рефреймингом два дня назад.
5. Сеанс АВ по аське с У. с большим количеством 6-шагового рефрейминга.
6. Ещё один лог:
7. АВ – стремление достичь творческую часть.
8. Ещё один лог - на тему денег
9. Лог на тему посылаания любви для решения проблем.
10. Первый сеанс с М.
11. 2-ой сеанс с М.
12. Отчет по состоянию после 1 сеанса АВ Встреча с духовным учителем с М.
13. 3 ий сеанс с М.

14. сеанс с galjagin
15. Сеанс с О. на тему болячек и исцеления их путём приложения внимания.
16. Тема: взаимоотношения, идеальный расклад, целительство моего горла,
17. Работа по аське на тему вспоминания забытого номера телефона и похода по источникам с Д.
18. Работа на тему освобождения от груза прошлого по аське со Скайли.

Опыты с удалённым восприятием по аське.

turchin 23:56: Просто прикрой глаза, и представь себе телевизор удалённого восприятия. Затем попроси его показать тебе разворот журнала, который сейчас передо мной.

m 23:56: начинать?

avturchin 23:56: да, готово.

m 23:58: сначала возник образ чего-то оранжевого-солнечного. вроде с чашечкоф какой-то... чай может

а потом как бы рядом с оранжевым фоном появилась словно реклама курорта какого-то. молодая девушка , т.е. мама с ребенком маленьким (девочкой белокурой) бегут по песчаному пляжу.

а 23:59: попробуй определить, где находится изображение - на правой или на левой странице разворота.

m 0:00: разворот:)

m 0:01: скорее на левой

avturchin 0:01: что ещё есть? что на правой?

m 0:01: ну что, не угадла значит?:))

avturchin 0:02: сначала завершим передачу информации, а потмо её обсудим. есть сходство.

m 0:03: на правой текст мелкий черный.

и фотка по-моему мужчины. идущего. как - бы репортажная съемка.

фотка к статье (подобранная из фотобанка какого-нить).дядя с сумкой  
кожанной короче

фотка в верхней половине стр

avturchin 0:04: Ок. рассказать правду?

m 0:04: конечно!!!!!!!

avturchin 0:05: На левой стороне большой псевдосоветский плакат с мужчиной  
на фоне красного знамени и красными фигурками внизу

avturchi 0:05: На правой стороне текст и фотография Ленина сидящего с  
газетой по середине справа.

То есть есть сходство с тем, что ты увидела.

m 0:06: не, нету:(

\*\*\*\*\*

Лог сеанса рефрейминга.АВ по аське.

Алексей Турчин (22:59) :

да. А вчера было интересно - визуализировали творческую часть, и она сама  
находила выход из сложившейся ситуации.

Как твои дела с любовью?

М. (23:02) :

я устаю на работе. если раньше я могла целыми днями релаксировать, то  
сейчас просто засыпаю сразу. как-то темно и пусто внутри. обидно до слез, но  
редко что-то получается. в основном всего по несколько минут...

Алексей Турчин (23:03) :

как я могу помочь тебе?

М. (23:05) :

никак, я думаю... кто может мне помочь, кроме меня самой... я сейчас даже вибраций почти не чувствую. забавно... раньше я не знала, что это за ощущение, боялась его - и было это так часто... а теперь жду и не получается...

Алексей Турчин (23:06) :

Да, так бывает.

Если бы ты представила средоточение всех своих проблем как зрительный образ, как бы он выглядел?

М. (23:07) :

не знаю, просто темное пятно. и проблем как будто нет. если рассказать кому-то обо мне - какие у меня проблемы? никаких, счастливый ребенок, все есть.

Алексей Турчин (23:09) :

Ага. А как бы выглядела часть, тебя, которая все-все проблемы может решить?

М. (23:10) :

о, эту часть меня я хорошо знаю. она внутри, просыпается, когда я релаксирую и знает, что все будет хорошо. но я такая уставшая, что просто не могу сейчас слышать ее и общаться с этой частью себя...

Алексей Турчин (23:11) :

А как её можно зрительно репрезентировать?

М. (23:12) :

светлое веселое создание, упрямое и своенравное. похоже на меня, но только никогда не ноет и знает, что будет потом.

Алексей Турчин (23:13) :

Теперь такой опыт. Возьми тёмное пятно своих проблем и вложи в эту часть - и посмотри, что получится,

М. (23:14) :

и получусь я целиком. хотя светлая часть сильнее, она перекрывает темную часть.

Алексей Турчин (23:15) :

Интересно. Раз светлая часть может решить все=все твои проблемы по определению, то она может и что сделать с чёрным пятном, превратить его во что-то другое. Во что она может его превратить?

М. (23:17) :

она может его просто ликвидировать. так бывает, я иногда начинаю это чувствовать и смеяться. но как помочь своей светлой части, когда у меня совершенно нет сил, я не знаю.

Алексей Турчин (23:17) :

Ага. А твоё бессилие оно как какой зрительный образ выглядит?

М. (23:19) :

я даже не могу представить - это тоже, что и проблемы - темнота, тяжесть... сложно сказать.

Алексей Турчин (23:20) :

Помести эту темноту перед частью, которая всё может решить, и посмотри, во что она её превратит - в какой зрительный образ?

М. (23:21) :

в маленькое беленькое пятнышко. в точку...

Алексей Турчин (23:21) :

И как меняется твоё настроение, когда твоё бессилие превратилось из темноты в белую точку?

М. (23:23) :

легче становится, появляется уверенность. я начинаю верить своей светлой части, что все будет так, как мне хочется. но все-таки не понимаю, откуда она может это знать. может быть я все выдумала?

Алексей Турчин (23:23) :

А как выглядит та часть, которая во всём сомневается?

М. (23:25) :

это такая кислая противная клякса...

Алексей Турчин (23:26) :

Ага. Теперь положи её перед той частью в тебе, которая может решить все твои проблемы, и расскажи, во что она её превратит.

М. (23:27) :

она ее разбавит, клякса превратится в воду и утечет... ты просто меня утешаешь сейчас... ты считаешь, все это поможет?

Алексей Турчин (23:28) :

Да, именно так я и считаю. Ведь твоё настроение изменилось? Как ты себя сейчас чувствуешь?

М. (23:30) :

с одной стороны полегче, даже улыбаюсь. но с другой стороны хочется плакать, я не знаю, зависит от меня что-то или я сейчас не должна суетиться... как ты считаешь, главные события в жизни предписаны, как у Майкла Ньютона?

Алексей Турчин (23:31) :

Я думаю, что не события, предписаны, а только возможности - несколько разных веток сценариев. Как выглядит та твоя часть, которая хочет плакать?

М. (23:33) :

она похожа на облачко. но я не хочу с ней расставаться. эта часть дает мне чувство, что у меня еще остались живые эмоции, что я не застыла...

Алексей Турчин (23:34) :

ОК. Я тебе нигде не предлагал ни с кем расставаться. И это очень ценная часть. Это важно чувствовать себя живой. Скажи - сейчас в твоём настроении - тебя всё устраивает?

М. (23:37) :

нет. меня не устраивает незнание того, как мне надо поступить. плыть по течению, довериться судьбе или надо суетиться... хотя все мне подсказывает, что я должна спокойно подождать, но все время мучает мысль - а вдруг я могу что-то сделать. это самое ужасное.

Алексей Турчин (23:39) :

Вот что можно сделать. представь оба варианта, как зрительные образы - один вариант - плыть по течению, другой - суетиться. И опиши, как оба выглядят.

М. (23:40) :

если ждать - то это ровное теплое течение. если суетиться - то это спотыкаться, лезть в горы без специальных приспособлений, скакать по ухабам. но между этими вариантами стоит знак вопроса - вдруг трудности нужнее в данной ситуации.

Алексей Турчин (23:42) :

Ага, Попробуй положить оба варианта перед твоей частью, которая умеет решать все-все проблемы и попроси соединить в один, эффективный - какой образ возникает?

М. (23:43) :

она смеется надо мной - говорит, что я нетерпеливая. просит меня успокоиться... говорит мне - "ты же все знаешь"..... а если я все это выдумала, что тогда? как мне жить тогда?

Алексей Турчин (23:45) :

в смысле ЧТО ты выдумала? Ты имеешь в виду любовь или эти образы?

М. (23:46) :

я имею в виду образы... вообще все эти теории... да и жизнь свою...

Алексей Турчин (23:47) :

Очень просто проверить. Если в процессе представления этих образов твоё настроение менялось, то эти образы реально работают. Твоё настроение менялось?

М. (23:48) :

да, очень даже менялось. было пусто, сейчас гораздо легче....

Алексей Турчин (23:49) :

Значит эти образы так же реальные, как и все твои переживания и могут ими управлять.

И ещё - попробуй представить образ своей любви к этому человеку - и я не пытаюсь её отобрать, не бойся. Просто, как он выглядит, можно ли этой любви чем-то помочь?

М. (23:52) :

этой любви нужны силы... я последний раз говорила с ним три недели назад. он сказал, что будет мучать меня, перестанет звонить... ему плохо... он боится любить женщину, боится, что ему сделают больно... сидит сейчас в инете, я его вижу, а он запретил мне говорить с ним... я надеюсь уже только на чудо... хотя почему-то знаю, что чудо произойдет...

Алексей Турчин (23:54) :

Ок. У нас уже хорошо получается. Сейчас ещё одно усилие и жизнь наладится. Давай поднесём эту любовь к той части, которая решает все-все проблемы и попросим, чтобы она дала этой любви сил. Что произойдёт?

М. (23:56) :

похоже на прилив сил и света... так тепло и спокойно от этого...

Алексей Турчин (23:57) :

Тебе действительно стало лучше. теперь делаем самое самое главное. Представь образ того мужчины - как он выглядит для тебя.

М. (0:00) :

ну я представила его таким, какой он на фотографии...

Алексей Турчин (0:01) :

Теперь отнеси его к своей части, т которая решает все-все проблемы и попроси этот образ трансформировать так - чтобы стало всем хорошо. Что получится?

М. (0:02) :

это очень трудно... хорошо, когда наши души вместе.... а телам вместе трудно... но я знаю, что мне хорошо только в этом случае... это трудный путь, но он стоит того...

Алексей Турчин (0:03) :

Итак, что произошло? какую картинку создала Часть - ту, где ваши тела вместе?

М. (0:06) :

радость сквозь слезы... но светлая и теплая картинка... кстати, он почувствовал сейчас, что я что-то делаю со своей энергетикой, ушел из сети. и он очень хорошо умеет выходить из тела, только совсем не умеет слушать свою лучшую часть в реальной жизни, говорит о темной стороне постоянно...

Алексей Турчин (0:08) :

ты удовлетворена, тем как видится ситуация сейчас? Если да, то это всё надо оставить, и посмотреть, как оно всё материализуется. Если есть какие-то ещё части, которые недовольны, скажи.

М. (0:09) :

нет, мне хорошо и спокойно видеть именно это... зачем ты тратишь на меня свое время...

Алексей Турчин (0:11) :

1, Я обещал Богу помогать людям.

2, Я оттачиваю те способы, которыми это можно сделать быстрее всего.

3, Ты достаточно ценный человек, чтобы тратить на тебя время. Если хочешь, можем посмотреть на твою часть, которая отвечает за твою самооценку. Как она выглядит?

М. (0:12) :

это сложно, эта часть от меня прячется.... я даже не очень понимаю, что это за часть меня...

Алексей Турчин (0:13) :

Попроси ту часть, которая может всё-всё, найти эту спрятанную часть и уговорить появиться на свет. Как она тогда будет выглядеть?

М. (0:15) :

эта часть достаточно сильная, она не ущемлена и не зажата... самооценка как ни странно, не пострадала от проблем...

Алексей Турчин (0:16) :

Интересно. Значит, это не она стала думать о том, стоит ли мне тратить на тебя время. Возможно, ты просто из вежливости спросила?

М. (0:19) :

но это глубже... наверное, просто меня удивляет, когда в жизни встречается именно тот человек, в поддержке которого я нуждаюсь... как знаки судьбы...

Алексей Турчин (0:20) :

да, это судьба.

Разрешите выложить наш лог беседы у меня в ЖЖ - твоё имя я удалю, а другим людям это поможет в решении их проблем.?

М. (0:23) :

да, конечно... только не рассказывай всю мою историю взаимоотношений... а беседу и про визуализацию образов пиши...

Алексей Турчин (0:24) :

Нет, конечно, ничего о твоей истории писать не буду. Как настроение сейчас?

М. (0:25) :

мне лучше... спасибо тебе.. ты делаешь удивительные вещи... спасибо...

Алексей Турчин (0:26) :

спасибо... ты тоже... очень чудесная. Давай завтра спишемся. Расскажешь, что и как. А то я в понедельник в Крым уезжаю. Но и оттуда буду писать в свой Живой Журнал.

\*\*\*\*\*

Продолжение беседы с девушкой, с которой я занимался рефреймингом два дня назад.

Алексей Турчин (23:21) :

Привет, ты как?

М (23:22) :

привет. стараюсь ни о чем не думать.

Алексей Турчин (23:22) :

почему?

М (23:23) :

чтобы отпустить то, что любишь, надо не думать об этом. только плохо получается

Алексей Турчин (23:23) :

А ты решила отпустить?

М (23:24) :

а у меня есть выбор? меня никто не спрашивает...

Алексей Турчин (23:25) :

Конечно, у тебя есть выбор. первый выбор - рассмаотривать себя источником всех событий во вселенной, а второй - следствием, и следовательно жертвой.

А в отношении парня ты можешь выбрать продолжать его любить, зная, что никогда не увидишь, или перестать его любить. Что ты выбираешь?

М (23:27) :

Во-первых я не могу знать, что увижу или не увижу. Во-вторых, в любом случае буду любить и верить...

Алексей Турчин (23:28) :

Верно. То есть я понял, что выбираешь любить его и верить, что вы встретитесь. Тогда почему ты не хочешь о нём думать?

М (23:29) :

если я действитель источник событий, то может быть и надо думать... но ты же говоришь - отпусти...

Алексей Турчин (23:30) :

Ну, я могу много говорить... Но только ты можешь выбрать. Это твой мир. Твоя воля в нём всё определяет. Если ты решишь отпустить, я помогу тебе отпустить. Если ты решишь помнить, я помогу тебе сделать этот процесс более приятным.

М (23:32) :

помнить... ты говоришь так, будто мне и надеяться не на что... нет, что-то внутри меня знает другое...

Алексей Турчин (23:34) :

Если ты будешь достаточно настойчива в своём намерении быть с этим человеком, то ты будешь. Но это может произойти и через 20 лет. Сколько ты готова ждать?

М (23:35) :

всегда...

Алексей Турчин (23:36) :

Возможно, это ожидание будет долгим. Хочешь ли ты быть счастлива в процессе этого ожидания (Тем более, что будучи счастливой, ты будешь гораздо притягательнее для него)?

М (23:38) :

мне все равно что будет в процессе ожидания, я живу одни днем...

Алексей Турчин (23:38) :

Но результат ожидания зависит от твоего настроения. Ведь ты творишь этот мир.

М (23:40) :

я борюсь, я не оставлю этой борьбы - этим и определяется настроение... только борьба внутри меня, я наверное не должна дергать его...

Алексей Турчин (23:41) :

какая борьба? Между чем и чем?

М (23:41) :

не между чем... борьба за него, борьба за его спокойствие...

Алексей Турчин (23:42) :

борьба за его спокойствие с кем? Я действительно не понимаю с чем ты борешься. Речь идёт о твоей борьбе за то, чтобы он стал твоим?

М (23:44) :

да, я не знаю с кем борьба...

Алексей Турчин (23:45) :

Тогда расскажи поближе к факту - что ты думаешь, что ты пытаешься сделать?

М (23:46) :

что я могу сделать? я посылаю любовь, я молюсь за него... я верю...

Алексей Турчин (23:47) :

Ок. Я понял, что твой борьба за него состоит в том, что ты посылаешь ему любовь и молишься за его счастье. А он счастлив?

М (23:49) :

нет... хотя пытается себе доказать, что да... а у самого слезы в горле стоят...

Алексей Турчин (23:50) :

Откуда ты знаешь, что у него слёзы в горле стоят? По телефону в голосе услышала?

М (23:52) :

нет, он пишет дневники (skip)

Алексей Турчин (23:57) :

да. понятно. То есть наилучшее развитие ситуации выглядит так: Его жизнь улучшается, он становится счастливым. Ты, посылая ему любовь и видя результаты, счастлива. Через X времени вы встречаетесь и живёте вместе счастливо. Так - или надо что-то добавить?

М (23:58) :

ну это упрощенный вариант... так можно сказать о любой ситуации вообще, обо всех людях... конечно, есть нюансы...

Алексей Турчин (23:59) :

есть что-то принципиально важное, что надо добавить к этой схеме?

М (0:00) :

ну может быть, чтобы он (skip)...

Алексей Турчин (0:01) :

А если так посмотреть на ситуацию: кто из вас счастливее - ты или он?

М (0:03) :

сейчас? если смотреть на ситуацию со стороны - то все счастливы - он по клубам со своими геями. я купаюсь в родительской любви и поддержке. все замечательно. а внутри... ну, если я не счастливее, то по крайней мере немножко сильнее...

Алексей Турчин (0:04) :

ну, я как раз про то, что внутри. Не кажется ли тебе, что вы в равной мере внутри несчастливы?

М (0:04) :

да, пожалуй так и есть...

Алексей Турчин (0:06) :

Чудесно! Можно сказать, что вы в этом смысле - как сообщающиеся сосуды. Но поскольку ты - источник всего этого мира, то чем счастливее ты становишься, тем счастливее он, и наоборот. Так?

М (0:06) :

да, возможно

Алексей Турчин (0:07) :

То есть ты согласна, что если ты станешь счастливее, то и ему станет лучше?

М (0:08) :

да, любому человеку лучше с тем, кому хорошо, кто не ноет... но я и становлюсь счастливее, когда думаю о нем

Алексей Турчин (0:09) :

Кстати, как твои ощущения после тех изменений образов, которые мы делали два дня назад?

М (0:10) :

у меня внутри что-то ожило после этого... а то было совсем тупиковое состояние...

Алексей Турчин (0:12) :

Здорово. Сейчас продолжим в том же духе, и чем лучше будет тебе, тем лучше ему. (Кстати, я выложил текст в Интернет, его прочитали десятки человек, а в Израиле люди даже пересылают его друг другу) Представь ту степень счастья, которая у тебя есть сейчас в виде образа - как она выглядит?

М (0:13) :

Как шарик, наполненный светом

Алексей Турчин (0:13) :

Какого он размера, яркости?

М (0:14) :

размером с грейпфрут, ярко светится...

Алексей Турчин (0:14) :

Это то счастье, которое есть сейчас - хотела бы ты его улучшить или оно совершенно?

М (0:16) :

это похоже на совершенный образ счастья, пожалуй только размер можно увеличить немного...

Алексей Турчин (0:17) :

Попроси ту часть тебя, которая может всё-всё, улучшить этот образ счастья до максимального.

М (0:17) :

тогда этот шар становится такого размера, что я могу в нем поместиться

Алексей Турчин (0:18) :

Вот именно и это надо сделать. Войди в него и расскажи , как ты в нём себя чувствуешь.

М (0:19) :

в нем очень спокойно... это главное ощущение...

Алексей Турчин (0:20) :

Здорово! То есть внутри счастья спокойно. Теперь важно соединить это ощущение со всей твоей жизнью. Представь всё своё будущее в виде одного образа, и расскажи, как он выглядит.

М (0:22) :

ну если интерпретировать это счастье с действительностью - то это будет выглядеть, как будто раньше у меня не было моей главной части, а когда я внутри этого счастья - я с любимым человеком - это я вся целиком...

Алексей Турчин (0:23) :

И как твоё будущее вместе со счастьем выглядит?

М (0:24) :

выглядит так, что мы с ним в этом шарике вместе и тогда я способна ощущать гораздо больше и понимать истинные ценности, тогда уходят все страхи...

Алексей Турчин (0:25) :

Увидь саму себя в твоём завтрашнем дне - на работе, дома, по дороге. Надо связать этот шарик с тобой, чтобы ты чувствовала его каждый день.

М (0:27) :

я вижу этот шарик каждый раз, когда посылаю любовь... проблема только в том, что мой внутренний источник часто закрывается и я не могу до него достучаться.

Алексей Турчин (0:29) :

Да, это бывает. Но мы сейчас стараемся его закрепить в твоей жизни. Для этого сначала надо представить себя - то есть тебя - в обычной ситуации - как ты выходишь из дому, например. Представь и опиши.

М (0:31) :

я выхожу из дома плохо... в голове туман... по дороге всегда нервничаю... как это увязать с счастьем - не знаю... может быть представить, что я всегда в этом шарике, в любой ситуации?

Алексей Турчин (0:32) :

именно это я хочу предложить тебе представить. Попроси ту часть, которая может всё-всё, помочь тебе это представить - и расскажи, что получится.

М (0:33) :

тогда я бы просто перемещалась в этом шарике, и он защищал меня от напряжения внутреннего и внешнего

Алексей Турчин (0:33) :

И ты видишь эту картинку - как ты перемещаешься в этом шарике?

М (0:34) :

невысоко над землей, просто в состоянии приятного полета

Алексей Турчин (0:35) :

Теперь увидь дорогу от дома до работы, как фильм, как ты в этом шарике идёшь. Очень важно это закрепить.

М (0:35) :

да, представила дорогу - от дома до работы...

Алексей Турчин (0:36) :

и как ты чувствуешь себя, когда по ней в шарике идёшь?

М (0:37) :

гораздо увереннее

Алексей Турчин (0:37) :

Теперь представь, как ты на работе сидишь в этом шарике. Как ты там себя чувствуешь?

М (0:38) :

в любой ситуации я в этом шарике себя чувствую спокойно и достаточно бодро

Алексей Турчин (0:39) :

Теперь попроси своё подсознание распространить этот шарик на все ситуации, где он нужен, чтобы везде себя так чувствовать, и расскажи, какие произошли изменения.

М (0:40) :

Основное изменение - это то, что я не одна и у меня есть силы, чтобы жить...

Алексей Турчин (0:42) :

Супер. Теперь проживи весь завтрашний день вместе с этим шариком, а вечером напиши мне е-мейл, как ты себя чувствовала с ним. Я послезавтра отвечу. Уже из Крыма. Можно, я этот пост тоже выложу,

М (0:43) :

конечно...

\*\*\*\*\*

Сеанс АВ по аське с Олегом МН. сегодня.

22:06:38: ок. представь, что ты не берегу моря, и напиши, какого оно цвета.

22:06:40: кстати во время визуализации тоже в некоторых упражнениях советуют использовать творчество

22:07:00: голубого

22:07:36: а тнебо над ним какое?

22:07:56: светло-голубое

22:08:08: есть облака?

22:08:21: да, местами, густые

22:08:31: какое время дня?

22:08:39: день

22:08:53: Как далеко ты от кромки воды?

22:09:06: в метре где-то

22:09:20: Вода тихая или есть волны?

22:09:33: слабые

22:09:46: Что видно, если посмотреть направо?

22:10:41: почти ровный берег с изгибом от меня, причал в метрах 300-500 от меня

22:11:17: а слева?

22:13:01: небольшая скала, метров 30 в высоту, в метрах 30-50 от меня, которая доходит почти до самого берега

22:13:18: какие есть звуки в этом пространстве?

22:14:19: слабый шум волны, изредка можно услышать чайку

22:14:56: в какой позе ты находишься?

22:15:29: сидя одна нога прямая, одна согнута

22:15:52: правая прямая

22:16:06: сажу сутуло

22:16:09: ок. и какое у тебя там настроение?

22:17:54: спокойное, немного нудно от жары - хочется в воду. Иногда от присутствия рядом воды появляются мурашки по коже

22:19:01: Ок. сделай там, что тебе хочется - можно искупаться - итд. и напиши, что было.

22:21:31: я опустил ноги в воду, вода холодная как для меня. зашел по колена... потом вернулся, т.к. передумал. Уже не так жарко

22:22:02: Хочешь встретиться со своим духовным учителем?

22:22:13: да

22:22:34: Представь, что к тебе издалека идёт человек. как он выглядит?

22:24:53: дедушка с посохом в белых штанах и какой-то верхней одежде. Они ему немного не по размеру

22:24:58: на голове сылина

22:25:08: лицо худое

22:25:11: В каком настроении он находится?

22:25:57: трудно сказать. Полностью спокоен

22:26:24: А ты какие чувства к нему испытываешь?

22:26:59: осторожное любопытство

22:27:24: Когда он подойдёт достаточно близко, поприветствуй его и спроси, как его зовут?

22:27:55: Максим

22:28:06: Макс

22:28:25: Спроси его, есть ли у него что-нибудь важное, что он мог бы сказать тебе прямо сейчас?

22:28:26: возможно, соврал или ответил чисто условно

22:28:53: пока нету

22:29:17: споси к нему, он - часть твоей личности, или независимое духовное существо?

22:30:01: я чувствую мысленно уже даже, что это другой дух...

22:30:26: Клёво. Тебе хочется у него что-нибудь спросить?

22:30:27: чувствуется много разных мыслей, информации...

22:30:44: Прими эту информацию.

22:32:12: я спросил, кто он. Он ответил, что мой друг.

22:32:30: мысли воспринять четко не могу, теперь они вообще почти не ощущаются

22:33:03: Спроси его, может ли он отвести тебя в какое-нибудь важное для тебя место.

22:34:11: ещё он сказал, что здесь. чтобы помочь мне, стал сзади меня и я начинаю чувствовать сонливость...

22:35:31: возможно, он посылает тебе какие-нибудь энергии. Старайся не засыпать, а то нам надо продолжать переписываться. Что ещё он делает?

22:36:20: я так расслабился, что упал на спину, а потом перевернулся на живот.

22:36:59: ну, тебе

22:37:06: это нравится?

22:37:35: В таком положении я бы точно заснул, но сейчас начинаю видеть что-то не глазами. Сначала все сине-фиолетовое, потом начинали появляться силуэты.

22:37:57: что-то новое всегда интересно

22:38:34: здорово. Что за силуэты?

22:40:15: вижу себя, этого старика. Особо очерчена верхняя часть посоха, силуэт старика и какой-то небольшой слабый сгусток чего-то в его груди

22:40:43: что это за сгусток?

22:41:09: эта энергия поддерживает связь моего духа с телом, не давая телу полностью заснуть и всё забыть

22:42:15: Да, это важно. Есть ли у тебя конкретные вопросы по твоей жизни, которые бы ты хотел задать ему?

22:42:43: нет

22:43:04: Чтобы ты хотел получить от этого общения?

22:43:25: уже получил, что хотел

22:43:42: Хочешь его продолжить или закончить сейчас?

22:43:47: я вижу духом и смогу это в какой-то форме запомнить

22:44:22: мне неплохо в таком положении, но очевидно, что должно ещё я так находиться не смогу

22:44:31: сгусток остепенно слабеет.

22:44:46: если я пожелаю, он может прекратить сейчас же

22:44:47: Можно попросить его отвести тебя к источнику энергии любви ?

22:46:13: честно говоря, я немного уже устал и там, и тут. :) Потом для меня как-то это мало представимо - "источник энергии любви"

22:46:25: т.к. им может быть Бог или дух

22:47:14: Если устал, то лучше закончить. Поблагодари своего учителя и запомни всё, что было, а потом возвращайся сюда бодрым, счастливым, довольным.

22:48:37: уже

22:48:49: Ок. спасибо, какое настроение сейчас?

22:49:03: не за что. Обычное.

\*\*\*\*\*

Сеанс АВ по аьке с У. с большим количество б-шагового рефрейминга.

16:05:14: Здравствуйте :-)

16:05:49: Привет!

16:06:08: Ну я сегодня посвободнее. может попробуем какую-нибудь вашу технику на мне?

16:06:17: Мы вчера с друзьями раскручивали убеждения :-)

16:06:49: Хотите попытаться раскрутить одно?

"При помощи паттернов НЛП можно раскрутить любое убеждение"...

16:06:51: Да, давай. А что за убеждения раскручивали?

16:07:23: Одно я придумала - "Я никому ничего не должен".

Пришли к тому, что это не убеждение а констатация факта.

16:08:00: А какая техника раскручивания убеждений? (У меня связь днём не устойчивая могу исчезнуть)

16:08:44: А вот объяснить у меня вряд ли правильно получится.

Либо контрагументом, либо фактами... Я терминологию не очень.

16:09:11: а откуда эта техника?

16:10:43: Я сразу скажу - я только начинаю интересоваться НЛП. Я никаких тренингов не посещала. никаких книг не читала. Вот жду, когда у нас тут начнется тренинг практик НЛП, чтоб пойти.

А так просто у меня есть друзья - мастера НЛП, и мы с ними общаемся, обсуждаем.

В принципе в терминологии я не сильна, мне как-то интуитивно удается понять все.

16:11:27: Хорошо. Чтобы ты хотела получить от активного воображения?

16:11:45: Мне на данный момент интересно, как что делается.

16:12:23: Для изучения себя. для изменения в себе того, что мне мешает адекватно реагировать

16:12:43: Но чтобы метод сработал, нужна какая-нибудь цель, тогда будет виден результат. это может быть лечение болячки, или проблема в отношениях, или желание пор-развлечься или ответить на некий вопрос.

16:13:01: что значит мешает адекватно реагировать?

16:13:10: Ок, мне было бы легче, если бы я решила некоторые внутренние проблемы.

16:13:35: Вот например иногда у меня бывают как-бы приступы очень плохого настроения и раздражительности, что мне мешает.

16:13:36: ты можешь поделиться, что это за проблемы?

16:14:14: Да, это подходит. Скажи, раздражительность и плохое настроение - это одно и то же для тебя?

16:14:27: Нет, разное.

16:14:36: Главная проблема - раздражительность.

16:15:06: Плохое настроение можно поднять, пообщавшись с друзьями, можно отвлечься, способов много. А раздражительность мне очень сложно контролировать.

16:15:19: Ок. Есть ли у тебя сейчас около часа времени?

16:15:24: Да.

16:16:36: Хорошо. Если связь прервётся, я восстановлю её через 5 мин. Если я не восстановлю, а что-то важное происходит, мой т. 8-916-691 8960, 095-1518079

16:16:54: Ок, спасибо.

16:17:03: Представь себе, что ты находишься на берегу моря, и опиши, какого оно цвета

16:18:07: бирюзовое. очень прозрачное...дальше от берега - темнее,, более синее, на линии горизонта сливается с небом, там оно практически такого же цвета, как небо

16:18:25: А небо какое?

16:18:59: Небо очень синее, глубокое. С пушистыми белыми облаками - кучевыми :-)

16:19:25: Как далеко ты от кромки воды?

16:20:39: я сижу на песке прям возле воды, и волнами мне иногда омывает ноги

16:20:54: Что видно справа?

16:22:07: скалы, темные

16:22:49: а слева?

16:23:19: а там более светлые, низкие скалы

16:23:31: Какие звуки есть в этом пространстве?

16:25:04: шум прибоя, резкие крики чаек, но в то же время тихо и спокойно

16:25:47: Какое настроение у тебя там?

16:26:04: Очень умиротворенное. спокойное. Счастливое даже. Мне хорошо

16:26:43: Тебе хочется что-нибудь делать или побыть в этом настроении?

16:27:15: Нет, мне не хочется никуда идти сейчас, ничего делать. Просто сижу и смотрю на море. Но точно знаю, что долго так не усажу...

16:27:58: Хорошо. Хочешь ли ты встретиться со своим духовным учителем, который поможет тебе решить твои проблемы?

16:28:39: Если он подойдет сейчас ко мне - я с ним с удовольствием поговорю.

Но сама пока никуда бы не пошла. тут хорошо, море...

16:29:05: Да. он подождёт. Представь, как он идёт к тебе издалека. как он выглядит?

16:29:32: Высокий худой старец с длинными седыми волосами, волосы развеваются на ветру

16:29:49: В каком он настроении?

16:30:02: Он спокоен, уверен в себе, вежлив, как всегда.

16:30:28: Какие чувства он у тебя вызывает? Видела ли ты его раньше?

16:30:57: Нет, не видела. Он мне приятен, рядом с ним спокойнее и появляется уверенность, что все будет хорошо.

16:31:31: Поблагодари его, за то, что он пришёл, и спроси, чтобы он хотел тебе сказать прямо сейчас?

16:32:12: Он не отвечает. Просто присел рядом и смотрит на море.

16:32:44: Расскажи ему о своей раздражительности и попроси помочь

16:33:44: Он говорит, что любой энергии нужно находить выход. Так находит выход моя негативная энергия.

16:34:21: Спроси, может ли он помочь тебе находит более приемлимый выход для твоей энергии?

16:35:06: Он молчит. Совсем молчит и смотрит в даль.

16:35:48: Ок. Давай пригласим твоё раздражительность стать третьей в этой компании. пусть она возникнет перед тобой, если ты хочешь.

16:36:42: Она точно как я, только темная и нервная, суетливая, беспокойная. Сидит рядом и постоянно дераегтся, постоянно недовольна

16:37:21: как изменилось твоё настроение, когда раздражительность вышла наружу?

16:38:14: Я смотрю на нее с отвращением, она мне неприятна! Она очень мешает!

Когда я сидела на берегу и она была внутри, но молчала, было еще нормально. спокойею. А сейчас мне хочется ее выбросить в море, чтоб не видеть.

16:38:37: Это не выход. С ней надо договориться.

16:38:46: Спроси у неё, что она хочет.

16:39:41: говорит мне, что помогает мне выливать негативную энергию, чтоб не копить ее внутри. Если копить внутри, то будет хуже.

16:40:16: То есть твоя раздражительность на самом деле выполняет позитивную функцию, не так ли?

16:40:49: Получается так. Но она мне больше мешает, чем помогает. Когда она выливает энергию. у меня появляется чувство вины перед окружающими.

16:40:55: Спроси у неё, если бы существовал некий ещё более позитивный способ утилизировать негативную энергию, она бы согласилась его реализовывать?

16:41:31: Она согласилась.

Только мы пока не видим способ.

16:42:00: Спроси у твоего учителя, может ли показать тебе такой способ.

16:42:41: Он говорит, что я сама должна найти этот способ...

16:43:58: Хорошо. Давай пригласим в это же пространство твою творческую часть, которая может придумать множество способов - как она будет выглядеть?

16:44:21: Это как-бы фигура. постоянно меняющая форму

16:45:04: Попроси её придумать три новых способа утилизировать негативную энергию

16:46:23: 1. заниматься спортом

2. петь под музыку песни, которые очень нравятся

3. Говорить ту же правду, что и при раздражении - только без злости.

16:46:57: Спроси теперь у части, которая есть раздражение - какой из способов ей больше нравится.

16:47:55: Она говорит, что ей все нравятся, но у меня не получится. Первые два требуют времени и свободного пространства, а это у меня не всегда есть.

А третья - тренировки и выдержки.

16:49:05: Хорошо. А могла бы ли эта часть, которая связана с раздражением, показать, какой бы она стала, если бы научилась петь, танцевать и говорить правду, не раздражаясь.

16:49:37: Она засветилась. стала светлее, белой. не темной.

16:49:54: Такой она тебе нравится?

16:50:00: Да. очень.

16:50:34: Ты можешь попросить её сохранить направление к этим изменениям?

16:50:45: Ей и самой так нравится.

16:51:21: Здорово. Мы уже сделали пол работы. Но ещё полезно было бы познакомиться с самой негативной энергией. Хочешь ?

16:51:32: Хочу.

16:52:00: Тогда пригласи то, что ты называешь негативной энергией на этот пляж. как это выглядит?

16:52:33: Это как шаровая молния плюс обычная молния, только очень темная, вся в разрядах, страшное нечто

16:52:55: Спроси учителя, может ли он помочь исцелить её?

16:53:39: Он говорит, что может это сделать сам, но мне это не поможет - так что я должна сама, опять. Но он верит, что у меня получится.

16:54:02: Хорошо. Тогда спроси у у этого шара, чего он хочет.

16:54:21: Он говорит, что хочет разрушать все вокруг. Все, что мне мешает.

16:54:49: Зачем он хочет разрушить то, что тебе мешает?

16:55:06: Чтоб защитить меня, чтоб облегчить мне жизнь, чтоб помочь.

16:55:28: Супер, значит у него тоже есть позитивная цель.

16:55:59: Спроси его, хотел бы он облегчать тебе жизнь другими способами, кроме разрушения?

16:56:39: Он говорит, что я обязательно должна выпускать его, он не может без разрушения, если я перестану его выпускать, он будет разрушать меня.

16:57:22: Способы его, что значит разрушать?

16:57:39: Крушить, ломать, причинять боль.

16:58:06: Что ему даёт это процесс- крушить, ломать, что он получает от него?

16:58:35: Удовлетворение. Он чувствует силу, власть...

16:59:02: Спроси его, он получает наслаждение от этой силы и власти?

16:59:32: Он получает, но у меня потом возникает чувство вины...

Мне неудобно за его поведение.

17:00:12: Это другая часть. С ней - потом. А сейчас попроси его показать то наивысшее наслаждение, которое ему, шару, доступно.

17:00:53: Он завертелся с огромной силой вокруг себя, поднял кучу песка, светится разноцветными молниями...

17:01:24: Спроси его - это максимальное наслаждение, или существует что-то ещё более приятное для него?

17:02:08: Он говорит, что возможно хотел бы стать позитивным, но не знает как.

Это единственный доступный ему способ ощущать силу и власть - путем разрушения.

17:02:33: Спроси себя, есть ли у тебя внутри часть, которая нам может помочь сейчас?

17:02:51: Терпение и сила воли. наверное...

17:03:17: Шар - как непослушный ребенок, которого можно перевоспитать

17:03:34: Есть ли часть, которая может исцелить, утешить этот шар?

17:04:16: Может он обижается на меня за то, что я его пытаюсь уничтожить?

17:04:43: Конечно обижается. Не пытайся его уничтожить. С ним надо договориться и полюбить.

17:05:03: Есть ли часть, которая могла бы его полюбить и утешить ?

17:05:21: Я ему благодарна и понимаю. чего он хочет добиться, но могу помочь ему добиться того же только другими способами, более приятными.

17:06:15: Ты - Ульяна? Или некая часть в тебе? Как он реагирует на эти слова?

17:06:21: Я вся, полностью.

Он становится меньше. меньше разрядов, молний. уже не такой страшный.

17:06:34: попробуй его приласкать

17:06:56: Он может так превратиться из шаровой молнии в ручеек светлой энергии, вернее не всегда ручеек, иногда водопад.

17:07:12: он связан с каким-то место у тебя в теле?

17:07:18: Он меняет форму когда я его глажу. Ему приятно... Он был обижен на меня за то, что я его не принимала..

17:07:26: Да...

17:07:27: Скорее в голове

17:07:41: И как меняется твоё настроение сейчас?

17:08:23: Спокойнее, приятнее, умировореннее. У меня больше нет обиды на негатив за то, что он мне мешал. У него нет обиды на меня за то, что я его не принимала. мы как-бы помирились, стали одним целым.

17:08:53: Хорошо. Ты чувствуешь завершённость?

17:09:03: Да. Очень приятное чувство.

17:09:15: Как будто я долго шла куда-то, а сейчас пришла.

17:09:28: Тогда сохрани все позитивные изменения и запомни всё, что было.

17:09:46: И запечатлей это чувство, чтобы ты сама могла возвращаться туджа же.

17:10:06: Запомню, спасибо. И постараюсь сохранить.

17:10:11: И поблагодари всех, с кем-ты взаимодействовала.

17:10:34: И постепенно возвращайся обратно в эту реальность, бодрой, счастлиливой, довольной.

17:10:44: Спасибо вам тоже!

17:10:51: Спасибо.

17:10:58: А почему учитель не хотел мне помогать?

17:11:31: Ты знаешь - он знал, что ты можешь сама и благодаря этому научишься чему-то важному.

17:11:55: Да. Так и есть.

Спасибо вам, мне действительно помогло.

17:12:22: Здорово. Напиши мне через несколько дней, как развивается ситуация, как меняется твоё настроение.

17:12:29: Обязательно!

17:12:47: И ещё - можно я потом выложу наш лог у себя в ЖЖ анонимно - это кому-то может быть полезно.

17:12:57: Да, можно, конечно!

17:13:06: Спасибо!

17:13:17: @}---Привет!

\*\*\*\*\*

Ещё один лог:

0:31:47: Доброй ночи!

0:31:57: Привет!

0:32:29: Наш договор еще в силе?

0:32:51: Насчёт сеасна активного воображения? -

0:32:59: Точно.

0:33:15: Готов?

0:34:38: Да.

0: 0:34:57: Нужен примерно час времени, и у меня иногда сеть рвётся - можем, чтобы её восстановить нужно 5 минут, их можно провести, просто разглядывая окружающее, и если что мои телефоны, 8 916 6918960

0:35:55: у меня окружающее во мраке, кроме монитора %)

но думаю справлюсь.

0:36:06: Представь, что ты находишься на берегу моря, и расскажи, какого оно цвета.

0:38:43: Странно но возникают параллельно две картинки...

в первой я вижу море и оно насыщенного розового цвета "вода" не прозрачная.

во второй это море как штормовое на картинах Айвзовского... но в тоже время вода как буд-то светится изнутри.

0:39:25: Эти картинки параллельны или одна справа, другая слева?

0:39:35: параллельны.

0:39:58: Выбери одну из них и продолжим с ней.

0:40:25: вторая.

со светящейся водой.

0:40:53: какое там небо?

0:42:01: предгрозовое, но проглядывает солнце.

Может показаться, что вода светится именно из-за солнца.

На самом деле это не так. Она светится сама, точнее что-то в ней светится.

0:42:25: Ага. как далеко ты находишься от кромки воды? В какой позе?

0:43:49: Близко но прибой не достает меня.

я сижу прямо на ракушках скрестив ноги.

0:44:08: Что находится вдоль берега справа?

0:46:18: бесконечный берег теряющийся во мгле.

такое ощущение что слева и справа гораздо темнее чем там где я нахожусь.

И еще в воде я вижу небольшие скалы темного скорее черного цвета.

Они находятся только в воде но не далеко от берега.

0:46:42: какие звуки есть в этом пространстве?

0:48:50: слышу тихий плеск волн и еще слышу монотонную музыку и сверчков.

музыка похожа на электронный орган звуки медленно переливаются и ее почти не слышно.

но если пытаться вслушиваться в нее, то всё вокруг как-бы замирает и пытается вслушиваться вместе с тобой.

0:49:29: Круто. В каком настроении ты там и чтобы тебе хотелось поделаться?

0:51:48: Мне спокойно. Всматриваюсь в море. Пытаюсь наблюдать за лучиками, которые пробиваются из воды.

0:52:32: Готов ли ты сейчас встретиться со своим духовным учителем? есть ли вопросы, которые бы ты хотел с ним обсудить или просьбы?

0:54:30: Скорее да, чем нет.

Но вопросов нет, их нет не потому, что они отсутствуют, а потому, что я не могу сформулировать их.

0:54:56: Хотя я просто хотел бы взглянуть ему в глаза.

0:55:06: Ну может у тебя есть какие-нибудь проблемы в жизни или в настроении, или болячки, чтобы подлечить?

0:55:30: Или есть некое эзотерическое состояние, которого бы ты хотел достичь?

0:57:18: проблемы есть, болячки есть, есть и состояние которого я хотел бы достигнуть.

наверное состояние хотелось бы больше.

0:58:10: Можешь ли ты назвать это точнее, или будем просто это называть состоянием?

0:58:41:

1:20:40: алЛО1 ПРИВЕТ6 У МЕНЯ ПЕРВАЛОСЬ6 карточка кончилась, как у тебя дела?

1:21:00: я еще тут.

ждал тебя.

1:22:05: Хорошо. вернись к той картинке, на которой мы остановились. изменилось ли там чего-нибудь?

1:23:00: нет.

я в той же позе. состояние, звуки и картинка не поменялись.

1:23:20: Хорошо. А какое ты хотел достичь эзотерическое состояние?

1:25:49: опять у меня проблема с выражением желаемого.

то что я написал тебе раньше теперь кажется корявым и не передающим того что я хочу %)

(skipped)

1:34:45: Ок. Давай пригласим духовного учителя. представь себе что он идёт к тебе издалека в этом пейзаже. как он выглядит?

1:36:33: Я его уже видел раньше...

он приходит со стороны моря.

на лодке, хотя она больше похожа на чёлн.

1:36:50: я его уже виде однажды во сне.

1:37:03: Как он одет? Сколько ему лет?

1:40:23: На нем высокие сапоги, как у рыбаков. Кожаная накидка-рубашка. На голове его кажется была шляпа но сейчас он ее снял.

Я вижу его седые... нет, скорее белые волосы и небольшую аккуратную бороду того же цвета.

ему около пятидесяти, но точнее сказать сложно.

1:40:53: В каком он настроении?

1:41:18: щурится %) видимо доволен.

1:41:42: Помню во сне он предлагал приехать половить с ним рыбы. %)

1:42:13: какие чувства он у тебя вызывает?

1:43:32: такие какие возникают при встрече с дорогим тебе человеком после долгой разлуки %)

я встал на ноги и жду когда лодка подъедет к берегу.

Хочется его обнять.

1:43:57: И когда она подплывает, что происходит?

1:46:43: странные вещи творятся хотя я понимаю что это воображение %)

Когда он вышел я обратил внимание что одежда его изменилась. На нем появился длинный плащ.

Он вышел и по отечески обнял меня.

И вот мы уже сидим на берегу перед небольшим костром.

1:47:09: Здорово. Какие у него глаза?

1:48:50: я знаю что у него только один глаз.

Второго нет. Во всяком случае при нашей прошлой встрече его не было.

А сейчас создается впечатление, что второй глаз на месте. Хотя.. если приглядеться то видно что он не настоящий.

1:49:22: какое настроение в его глазах?

1:49:23: А так глаза у него добрые он все время смотрит с прищуром. По доброму.

1:49:31: Ок

1:49:56: Спроси у него, есть ли что-нибудь важное, что он бы хотел тебе сказать прямо сейчас?

1:51:44: Он говорит: "Приходи ко мне чаще"

1:52:22: Это хорошая идея. Задай ему свой вопрос о .....

1:57:06: Он мне что-то говорит, но я не понимаю слов.

я вижу иногда образы, но тоже немогу из понять.

когда он закончил говорить он посмотрел на меня и ихо засмеялся, а потом добавил: "Вот видишь, а ты думал всё так просто"

1:57:37: Попроси отвезти тебя в место, где всё будет более понятно.

1:57:56: Его ответ "Не сейчас"

1:58:49: Есть ли что-нибудь ещё, чтобы ты у него хотел спросить?

1:59:07: нет.

1:59:21: Хочешь завершить сеанс?

1:59:40: а что может быть дальше?

2:00:24: Можно попросить отвести тебя к одному из источников - денег, любви, здоровья, или решать какие-нибудь специальные задачи

2:01:52: Нет. у меня нет к нему больше посьб.

2:02:29: Тогда можно попрощаться с учителем, поблагодарить его, запомнить всё что былои возвращаться сюда.

2:03:41: Да я с ним попрощался и он ушел, но не на лодка а по берегу. Ушел в правую от меня сторону.

2:04:01: теперь в его руках еще и посох появился...

2:04:11: Тогда возвращайся в реал, всё запомнив и сохранив позитивные изменения.

2:04:50: мне по прежнему легко и спокойно %)

2:05:14: Кста я уверен, что могу возвращаться туда любую секунду.

2:05:16: ну вот такое вот оно активное воображение :)

2:05:30: это похоже на сны.

2:05:54: Да, это замена осознанных снов.

2:06:00: интересно что часто возникает одно или несколько параллельных событий.

2:06:17: то есть разные варианты развития?

2:06:23: да.

2:06:51: Можно я потом помещу наш лог анонимно в своём Живом журнале - может, это кому-то полезно?

2:07:10: например когда я еще не сформулировал своего желания было другое явление.

2:07:22: ?

2:07:46: можно 2:08:01: ок.

\*\*\*\*\*

AB – стремление достичь творческую часть.

0:25:28: Так как насчёт сеанса активного воображения?

0:25:45: я за. Только на кухню сбегую на 5 минут...

0:27:43: Ок. Если связь оборвётся, жди 5 минут или звони , 8 916 691 8960 - а то глючит гюльчатай.

0:30:48: ок. Я тут

0:31:15: один вопрос: с закрытыми глазами всё лучше проводить или с открытыми нормально всё идет?

0:31:19: Ок. я тоже пью чай.

0:31:27: я за дыней ходил :)

0:31:52: Нормально всё с открытыми идёт. Ну можно их прикрывать, чтобы ярче представить, а потом открыть и написать, что представилось.

0:31:59: ок

0:32:14: Чтобы ты хотел достичь от этого сеанса?

0:32:35: не знаю даже. В принципе, если можно что-то искать, то мне бы не помешал источник творчества

0:32:54: Да, это хорошая цель.

0:33:13: Ок, , поехали, представь, что ты находишься на берегу моря и расскажи, как оно выглядит.

0:33:47: бескрайний простор со светлым дном. Я на таком никогда не был, но хотел бы побывать

0:34:03: А небо какое?

0:34:11: небо ясное, сине-голубое

0:34:24: Как далеко ты от воды?

0:34:33: метра 2-4

0:34:35: стоя

0:34:50: Во что одет?

0:35:09: шорты и футболка

0:35:29: Xnj dblyj cghfdf b cktdf?

0:35:40: Что видно справа и слева?

0:36:08: какие-то подъёмы, но они скорее идут вдоль берега, немного сзади

0:36:25: как бы пляж перед горами

0:36:48: а сзади?

0:37:26: сзади - видно долину, а сразу за спиной, похоже, дверь

0:37:41: оба!

0:37:56: какие звуки есть в этом пространстве?

0:38:00: может быть, это остатки от книги, которую я читал - там был выход к морю через дверь

0:38:24: только шум волн, но они маленькие, хотя и достаточно частые. я бы сказал, что почти штиль

0:38:45: тепло или холодно? как ие есть ощущения?

0:39:26: тепло. Похоже, что оно идет со стороны воды, но я не уверен

0:39:46: Какое у тебя настроение там?

0:40:23: не могу толком сказать. Скорее хорошее. Хочется наблюдать

0:40:40: А что хочется делать?

0:40:56: я подошел к воде и смотрю на волны под ногами

0:41:13: И какие они?

0:41:28: прозрачные, маленькие и теплые

0:41:55: но ими можно управлять - делать больше или меньше

0:42:03: Ну хорошо. готов ли ты встретится с той силой, которую я называю духовным учителем?

0:42:09: думаю, что да

0:43:24: Ок, представь, что он идёт к тебе издалека. как он выглядит. Во что он одет?

0:44:22: светло-серая одежда типа пончо с капюшоном, лицо не могу разглядеть

0:44:56: Мужчина? Возраст?

0:48:02: Мужчина, лет, думаю, не больше 35. Похоже, что есть черная борода

0:48:24: В каком он настроении?

0:48:43: вроде спокойный. Похоже, что знает, что я у него хотел бы что-то спросить

0:49:01: А у тебя какие чувства он вызывает?

0:49:15: доверие и интерес

0:49:57: Когда он окажется достаточно близко, поблагодари его за то, что он пришёл, и спроси, хочет ли он сказать тебе что-то важное, прямо сейчас.

0:51:24: он показывает какие-то ражжные фигуры, но я не могу понять, что это

0:51:46: похоже на переливающиеся шары. Сначала 1, потом по одному в каждой руке

0:52:07: Спроси, что это.

0:54:06: я особо инчего не понял, но сейчас опишу произошедшее

0:54:18: ок

0:55:45: шар снова стал целым, потом как-то деформировался, из центра пошла какая-то сила. Не знаю даже, как описать. Кольца, что ли. Мой взгляд стал перемещаться правее, сам по себе. потом откуда-то взялся конь (справа), почему-то уже набегу. Он сел на коня и ускакал. Конь тоже было-серый, с черным хвостом

0:56:03: шар остался на песке

0:56:32: может быть, это источник силы, потому что что-то похожее я у него спрашивал

0:56:42: Какие чувства у тебя вызывает шар? какая от него идёт энергия?

0:56:55: Возможно.

0:57:09: он просто монотонный. Возможно, я просто не знаю, как им пользоваться

0:57:11: Если хочешь, вступи с ним во взаимодействие.

0:57:21: Возьми в руки, например.

0:58:41: я взял его на ладони, он стал прозрачным, а внутри появился странный предмет. Нечто, прикрепленное к внутренним стенкам чем-то типа растяжек

0:58:51: их 6 или 8

0:59:08: может ли это быть связано с творческой частью?

0:59:26: думаю, что да. Может быть, в нем можно что-то видеть

0:59:27: Позови учителя снова придти и спроси, что это.

1:00:46: этот шар может меня перемещать, куда я захочу. Если им начать водить туда-сюда перед глазами, он оставляет шлейф

1:01:09: И куда на нём можно переместиться например?

1:01:10: а если в него "войти", то перемещает

1:01:18: я переместился к какой-то хижине

1:01:33: Она пустая? Или там кто-то

1:01:36: похоже, что она стоит около озера в лесу

1:01:46: пустая

1:01:56: какое там настроение?

1:02:36: похоже, что это просто местечко для отдыха. Там по стенам скамейки, а в центре - стол (большой). Всё из дерева. Есть окна. Дверь выходит на воду (на помосток)

1:03:02: Ты можешь и хочешь там отдохнуть?

1:03:05: внутри светло, как будто горят свечи, но свечей не видно почему-то

1:03:54: Возможно, если это связано с твоей творческой частью, то можно придумать для неё какую-нибудь задачу, чтобы посмотреть, как она работает.

1:04:04: я присел на скамейку за стол и стал смотреть в шар. Внутри увидел этот же шар, в котором он опять отражается, и так далее

1:04:33: А может ли этот шар показывать то, что в реальном мире, например, меня за компьютером?

1:04:49: не знаю, сейчас посмотрю

1:05:11: какое настроение?

1:05:50: ничего не видно. Похоже, что он работает только "внутри меня". Я спросил, можно ли им пользоваться во сне, мне ответили "да пожалуйста"

1:06:03: а в шаре только светлые вспышки на темном фоне

1:06:21: Может придумать некую творческую задачу? написать стих?

1:06:45: можно попробовать

1:09:00: идут какие-то странные ряды картинок и приподнимается левая кисть (вернее, просто позыв её приподнять)

1:09:22: правда начало появляться много опечаток, когда думал об этом во время того, как писал текст

1:09:42: Можно взять левой рукой карандаш и позволить её что-нибудь написать.

1:10:13: сейчас попробую...

1:13:19: как дела?

1:13:42: позывы прекратились, зато было кое-что другое, сейчас расскажу

1:14:57: сначала очень отчетливо был виден храм. Похоже, что это храм Христа Спасителя или похожи на него, потом всё вообще очистилось, и началась дрожь в веках. Так у меня бывает, когда лежу и долго-долго созерцаю темноту, потом опять появилось изображение, но как будто всё вращается вокруг этого шара, маятником влево-вправо

1:16:58: Хорошо бы формализовать этот процесс некой целью, иначе может долго продолжаться.

1:17:54: сейчас что-то вообще ничего особо не происходит. Попробую что-нибудь сделать

1:19:42: Я попросил текст. Вышло что-то вроде "Я сим утверждаю, что этот сеанс частично выполнен" и что-то еще

1:20:02: Текст возник в голове?

1:20:16: да, слова сами пошли

1:20:35: Хочешь продолжать?

1:21:13: да, хотел бы до конца фразу услышать. Похоже, что чтобы услышать следующую часть, надо записать предыдущую

1:21:46: запиши - возможно запись сама пойдёт, вперёд мыслей.

1:22:11: хм.. если я всё правильно понял, то "выполнен мною ради блага цивилизации и успокоения души"

1:22:59: интересно...

1:23:04: да уж

1:23:16: Хотел бы ты чего-нибудь ещё достичь от этого сеанса?

1:23:27: думаю, что пока достаточно

1:24:19: Я попросил шар прийти ко мне во сне. Он сказал "жди, я приду". Потом было что-то типа молнии вверх

1:24:35: Хорошо, тогда вернись на место в море, где ты начал, поблагодар всё, запомни всё,

1:24:59: Сохрани позитивные изменения и возвращайся бодрым, счастливым и довольным.

1:25:05: ок

1:25:38: как настроение?

1:26:00: здорово. Внешнее окружение странно исчезло. Оно буквально выключилось

1:26:13: то есть оказалась в итоге просто черная комната

1:26:55: То есть в твоей комнате темно?

1:27:15: в той, которая в реальности? там только от монитора свет и от настольной лампы

1:27:44: а где осталась в итоге чёрная комната?

1:28:08: там, где до этого было море и всё остальное. Внутри меня, что ль

1:28:21: И как тебе это?

1:28:32: здорово. Надо будет как-нибудь еще попробовать

1:28:45: попробую на ночь вызвать шар и войти через него в сон

1:29:09: Ок. Можно я анонимно выложу в ЖЖ этот лог, может он кому-то будет полезен?

1:29:12: один раз у меня получилось следить за образами, но они сменялись настолько быстро, что всё равно внимания не хватило в итоге

1:29:21: можно

1:29:32: Спасибо

1:30:03: еще интересный эффект был в самом начале - можно было сменять время дня. То есть делать или дневное небо, или ночное

1:30:28: ага

1:31:04: и что делать, если образы начнут слишком резко сменяться?

1:31:38: выразить намерение их стабилизировать и настраивать, как сновидение по кастанеде.

1:31:56: понятно. Спасибо, надо будет попробовать сегодня

1:31:59: С ходом процесса они сами должны стабилизироваться.

1:32:21: То, что ты увидел отличалось от того, что ты ожидал?

1:32:37: В принципе, нет. Я даже особо и не знал, чего именно ожидать :)

\*\*\*\*\*

Ещё один лог - на тему денег

08:46: Добрый вечер!

У вас есть время пообщаться?

0:10:24: Привет, да есть.

0:11:08: Я ваши координаты на Аворлде нашел, хотел бы пообщаться на тему АВ

0:12:34: Да, давайте, только у меня связь не устойчивая.

0:12:50: хорошо, я готов

0:13:35: Ок, вы хотели что-нибудь спросить, или вы хотели бы сеанс?

0:14:39: Я хотел бы сеанс

0:14:55: Ок, давайте. Вы где живёте?

0:15:03: В Москве

0:15:42: Тогда если связь прервётся, мой т. 1518079, 8 916 6918960

0:15:53: Что бы вы хотели получить от сеанса?

0:17:23: Хорошо. У меня последнее время очень активно вылезло слово "не знаю". Причём употребляю я его в тему и не в тему. Просто устал от этого. Хотелось бы - "знать" :)

0:18:13: Это хорошее желание; у меня тоже лезет не знаю. Что именно хотелось бы знать?

0:18:39: Конкретика важна?

0:19:16: В той мере, в какой это возможно. Есть разница между "Есть ли Бог?" и как мне заработать 100 уе.

0:19:46: В данный момент - проблема выбора работы. То, что знаю - не хочу, что хочу - "не знаю"

0:20:24: Так что, видимо, ближе второе :)

0:21:09: Ок. В таких случаях лучше всего работает посылание любви и идеального расклада. Это можно сделать из активного воображения. Но вряд ли придёт конкретная инфа, куда идти. Но могут быть интересные идеи.

0:22:23: Как это делается? И вообще, интересно, откуда это тотальное незнание?

0:23:18: Это естественное состояние честного человека. Что мы можем собственно знать? Сократ, Кант об этом.

0:23:45: А активное воображение можем сейчас начать. Надо будет представлять разные образы и писать мне в аську, что представлось.

0:24:51: Просто по жизни последнее время часто встречаются люди, требующие от меня - знать. И сами всячески, кичащиеся своими знаниями.

0:25:45: Всегда полезно спросить их откуда они это знают. Они это или прочитали, или придумали сами. то и другое уязвимо.

0:26:21: Это для меня проявляется как раз на работе. Когда не всегда удобно спрашивать начальство.

0:27:30: Тут я не знаю,. что делать. Если хочешь сеанс, приступим.

0:27:41: Хорошо.

0:28:27: Ок. Представь, что находишься на берегу моря, и опиши, как оно выглядит.

0:29:22: Ясно, море спокойное. Волна накатывает на берег. Вижу солнце и волну.

0:29:37: А небо какое?

0:30:23: Вот теперь поменялась картинка. Пасмурно и ветер. Свинцовые тучи.

0:30:46: А что направл вдоль берега?

0:31:11: Как это?

0:31:28: вдоль моря?

0:32:33: Направляется вдоль моря?

Кстати, обе картинки верные. Когда смотрю вниз - волна и спокойно, а вверху грозное небо.

0:33:08: Что ты видишь, я имею в виду справа?

0:34:01: Бородатый мужчина

0:34:31: А берег как выглядит, и про мужчину подробнее.

0:35:30: Просто кусок пляжа. Мужчина идёт по кромке воды. Он в белом. У него борода и длинные волосы.

0:35:48: Какие чувства он у тебя вызывает и в каком он настроении?

0:38:24: Мне кажется, что он идёт нарочито и с позёрством и это вызывает у меня иронию и улыбку

0:38:38: Спроси его, кто он?

0:39:20: Говорит - Иисус Христос

0:39:53: А какова его роль в твоей жизни?

0:40:12: Спросить у него?

0:40:28: да.

0:41:22: Возмущается...

Говорит - как можно этого не знать!!! Он же Иисус! Говорит - надменно

0:41:48: а какое ощущение от этих слов? Прикалывается?

0:42:21: Пока ощущение, что сам в это верит...

0:42:36: а какие у него глаза?

0:43:28: Это девушка, небольшого роста. Вот она точно - прикалывается :)

0:44:04: перевоплотился?

0:44:13: Ага..

0:44:32: спроси, есть ли у неё что-нибудь важное сказать тебе?

0:45:23: Ага - говорит - Достал париться!!!

0:45:43: А что с работой делать - спроси

0:46:35: Спрашивает - а оно тебе надо?

0:46:49: а тебе надо?

0:47:23: Ну да, я говорю - тут так принято.

0:47:32: И что она?

0:47:42: Это её похоже озадачило

0:49:00: а зачем тебе работа?

0:49:27: Чтобы кушать. В этом мире так принято.

0:50:21: Чтобы одеваться, лечить жену, за квартиру платить, за интернет платить.

0:50:31: для денег то есть. попроси её отвезти тебя к источнику энергии денег.

0:51:52: Уже там. Родник. Окружён скалой. Скала из золота с чеканкой.

0:52:15: Какое у тебя там настроение?

0:52:54: Хорошее. Очень спокойное место. Гармоничное.

0:53:20: А можно с этой энергией как-то соединиться, чтобы в реал её устремить?

0:55:27: Пока не понимаю как

0:56:19: Ну, искупаться там, помыться, попить, зарядиться. Или направить её на образы тех мест в реале, где деньги должны лежать - на кошелёк, например.

0:57:53: Искупаться сразу захотелось, что я и сделал. Просто есть какое-то разделение всё равно.

0:58:16: Пригласи девушку и спроси у неё, как соединиться.

0:59:43: Дала амулет

1:00:11: какой?

1:01:04: На цепочке, на шею

1:01:34: И как настроение?

1:01:49: Хорошее.

1:02:14: Хочешь как-то ещё больше соединиться с энергией денег, или ещё чего-нибудь?

1:05:23: Спросил, что ещё она мне хочет сказать, сделать или дать.

Говорит - я всегда с тобой...

1:06:02: Это самое крутое... А у тебя какой запрос есть ещё?

1:06:35: Понять, куда двигаться

1:07:12: Спроси у неё и попроси отвести тебя в место, где это будет понятно.

1:07:31:

Начало 3-х дорог.

1:08:35: Спроси, куда ведут эти дороги.

1:09:41: Говорит: пойдёшь - узнаешь. Выбор твой.

1:10:07: а есть ли разница между этими дорогами?

1:10:57: Да. Две боковые более простые. А средняя - мощёная камнем и идёт вверх

1:11:17: А куда вверх - что там?

1:12:02: Типа моста... Окончание - не вижу

1:12:18: Хочешь пройти по ней, посмотреть, что там?

1:15:04: Не могу. Это будет - выбор

1:15:26: ага. Хочешь ещё что-нибудь делать, или будем заканчивать?

1:15:56: Будем заканчивать на сегодня.

1:16:24: Ок :) Тогда вернись на берег моря, поблагодари всё это пространство и запомни всё, что было.

1:16:41: И потом открывай глаза бодрым, счастливым и довольным.

1:17:18: Готово :)

1:17:30: И как настроение?

1:17:43: Хорошее.

1:18:02: Ок. Можно наш лог анонимно выложить в ЖЖ?

1:18:14: Да.

1:18:31: Спасибо. пиши, через несколько дней, мож , какие результаты будут :)

\*\*\*\*\*

Лог на тему посылая любви для решения проблем.

0:10:45: Ну, что , проведём сеанс?

0:11:27: можно)))) тебе это интересно будет заниматься?

0:11:38: Да.

0:11:54: тогда давай

0:12:24: Ок. У тебя есть где-то час времени, и чтобы тебя никто не отвлекал?

0:12:52: да есть

0:13:03: Если связь прервётся, , 8916 6918960, обычно я восстанавливаю связь за 5 минут, не больше.

0:13:20: Так твой запрос - узнать о своих целях?

0:13:46: ну надо мб найти может просто разобраться чего хочу)

0:14:29: Ок. Я сейчас буду предлагать тебе представить разные образы, а ты будешь писать, что получилось, ок?

0:14:59: хорошо!

0:15:28: Ок. Представь, что ты находишься на берегу моря, и напиши, какого оно цвета.

0:15:53: берюзово-голубое..

0:16:07: А небо какое?

0:16:33: светлое... солнца не видно но светло

0:16:45: Как далеко ты от воды?

0:17:16: нет не очень на берегу но метров 5 где-то

0:17:35: Что видно справа?

0:18:16: вода берег но уже не один песок а есть какая-то растительность

0:18:32: а слева?

0:19:15: что то разрушенное что вынесло на берег старое разрушенно но приятное

0:19:33: типа корабля?

0:19:38: да

0:20:58: Во что ты одета?

0:21:22: джинсы кеды майка

0:21:36: сидишь, стоишь?

0:21:42: сажу

0:21:55: Есть ли какие нибудь звуки в этом пространстве?

0:22:39: как звук в когда ухо к ракушке подносишь тихо так..

0:23:14: Тепло или холодно?

0:23:42: прохладно... ветер же

0:23:59: Какое у тебя настроение там?

0:24:55: обычное просто сидишь смотришь ничего особенного

0:25:14: Что-нибудь хочется по сделать?

0:26:03: замерзнуть.. посмотреть как будет темнеть

0:26:34: Это похоже на твоё настроение в жизни сейчас?

0:27:08: нет не особо

0:27:57: Ок. Давай пригласим в это пространство твоего духовного учителя? Представь, что он (или она) идёт у тебе издалка

0:28:04: Как он выглядит?

0:28:59: старенький такой с белой бороды, улыбку вызывает

0:29:09: А он в каком настроении?

0:29:52: улыбается мне так с укором, мол что ты тут одна делаешь?

0:31:33: Поблагодари его за то, что он пришёл, и спроси, хочет ли он что-нибудь важное сказать о своей жизни

0:32:58: не хочет говорит что у каждого своя жинь свой опыт

0:33:51: Спроси его, как тебе быть с твоими целями?

0:34:55: идти не оборачиваясь к ним

0:35:17: ты понимаешь, что он имеет в виду?

0:35:44: понимаю, тока как идти туда не знаю куда?)

0:36:01: спроси его, а куда илти?

0:36:58: вперед, главное идти

0:37:22: а он может показать, как это?

0:39:21: узнавать все больше и больше пробывать

0:40:22: а твоя ситуация в жизни, это я тебя спрашиваю, состоит в том, что ты не знаешь, что делать в связи с некой проблемой, или в том, что ты очень много хочешь, и не знаешь, что выбрать?

0:40:52: второе -)

0:41:32: ну и еще то что сначала одно хочу сильно а потом остываю или хочу что-то совсем друое

0:41:41: Хорошо. Давай попросим твоего духовного учителя отвести тебя в такое место, где есть существо, которое умеет выбирать из нескольких целей.

0:43:12: говорит, что так нельзя, такого нет, что вибирать вольна только я одно, и за меня это сделать никто не может

0:44:10: это правда. Может, ты расскажешь, между какими целями тебя разрывает, и тогда будет понятнее?

0:46:32: я хочу занимать чем-то что мне нравится. что приносит удовлетворение. я сейчас учусь там где меня это напрягает, а бросить нельзя, можно пойти и учиться в 2х вузах сразу, а в каой не могу выбрать, не понимаю что нравится больше)

0:47:05: а чем бы ты хотела заниматься?

0:47:44: журналистикой или психологией

0:48:21: Спроси у учителя, есть ли способ заняться этим, не создавая проблемы с теперешним институтом?

0:48:43: есть конечно

0:49:04: Ок. Спроси у него, знает ли он, как создавать идеальный расклад на ситуации?

0:49:38: учиться в т3 сразу, но такого не бывает же)

0:50:52: Я имею в виду не конкретный способ, как это реализовать, а то состояние внутреннее, из которого в жизни всё само идеально разруливается совершенно невероятным образом. Оно есть, я знаю.

0:53:37: сон присниться если только... или кто-то скажет я в тебе вижу великого того-то того-то

0:54:48: Хорошо. Давай сходим к разным источникам состояний, чтобы получить это состояние. попроси в начале учителя отвести тебя к источнику любви.

0:55:20: попросила

0:55:32: и что вы делаете?

0:56:08: встаем и идем от берега в лес

0:56:36: описывай, что происходит, по мере движения, и куда вы идёте.

0:57:53: мы приходимк ручью который идет и камней. я поставляю туда руки а вода-чистая-чистаю..

0:58:03: ..брызги мне в лицо...

0:58:09: Это и есть источник любви?

0:58:11: капли блестят на солнце

0:58:17: ага он самый

0:58:32: Как он влияет на твоё настроение? Что ты чувствуешь?

0:59:00: мне весело, я очень рада, счастлива м. сказать

0:59:33: здорово, постарайся погрузиться в это состояние целиком, и пиши как оно развивается.

1:01:09: такое ощущение что кроме меня ничего нет, будто я свечусь изнутри и поднимаюсь вверх в воздух тока счастье внутри

1:02:09: Здорово! Тперь можно попросить это чувство сохраниться и накопиться в тебе, в сердце. как оно накапливается?

1:03:27: оно от самых кончиков пальц собирается в сердце, медленно как светящаяся кровь

1:04:40: Оно накопилось достаточно или нужно ещё?

1:04:52: нет достаточно

1:05:38: Теперь можно взять энергию из источника направить на ситуацию с институтом. При этом не надо думать, как она разрешиться - просто посылать туда и смотреть, что происходит.

1:06:53: ничего не вижу

1:07:12: Но энергия идёт в эту сторону?

1:07:19: да

1:07:43: Пусть идёт. В какой-то момент, ты почувствуешь, что послала её достаточно.

1:08:11: хорошо

1:08:53: Когда будет достаточно, скажи.

1:09:59: все все уже светится, думаю хватит..

1:10:47: Ок. теперь стоит просто оставить это ситуацию, войдя в состояние доверия к будущему результату, и посмотреть, что будет.

1:12:00: подождать?

1:12:50: Не сейчас, а в жизни - посмотреть, как будет развиваться. А сейчас можно ещё о чём-нибудь попросить духовного учителя.

1:14:03: нет мне больше ничего ненужно)

1:15:05: Ок. тогда, поблагодар учителя и вернись на берег моря.

1:15:34: угу

1:15:42: Как настроение сейчас?

1:15:57: нормально))

1:16:11: Ощущение любви сохранилось ?

1:16:38: да есть)

1:17:06: Тогда запомни всё, что было, сохрани позитивное состояние и возвращайся обратно в наш мир.

1:17:53: тут =)

1:18:27: Ок. какие есть вопросы и впечатления?

1:19:24: ну я думаю мне стоит принимать поспешных решений)

1:19:33: не стоит\*

1:20:57: да, это хорошая мысль. Когда мы посылаем любовь, всё разворачивается само, это я сто раз наблюдал. Об это sviet в ЖЖ много пишет, и у него есть группа на эту тему.

1:22:15: интересная штука...

1:23:35: Напиши через инедельку, как результаты будут. Ещё можно любовь на каждый предстоящий день вперёд посылать, тоже работает, и результат быстрее виден.

1:24:46: напиши, и попробую тоже -))

1:25:20: можно наш лог анонимно у меня в ЖЖ выложить, может, это кому-то полезно?

1:26:07: выложи, тока на вопрос ответь тогда -)

1:26:31: да, какой вопрос?

1:28:31: так какой вопрос?

1:29:04: есть тесты доступные в сети по которым можно узнать какие у тебя псих. расстройства?:))

1:30:08: думаю есть, но пользоваться ими нес тоит, имхо.

1:30:36: ясненько пасиб те за увлекательную беседу))

\*\*\*\*\*

Первый сеанс с М.

М. (02:26 AM) :

о Алексей! здравствуйте!

я так не скромно вриваюсь )))

письмо только что Вам написала (из ... которое)

avturchin (02:27 AM) :

я его ещё не почитал :-)

М. (02:27 AM) :

ну почитайте, тогда поговорим))

avturchin (02:28 AM) :

ок. :-)

avturchin (02:32 AM) :

Мария, я прочитал ваше письмо. я с удовольствием проведу вам сеанс активного воображения, можно прямо сейчас, по аське, но я не врач и не целитель, у меня нет опыта работы со сложными болячками.

М. (02:34 AM) :

вот и славно что не врач и не целитель!

мне нужен кто-то кто поможет МНЕ САМОЙ ПОНЯТЬ , а не таблетку даст )))

М. (02:34 AM) :

как будет выглядеть сеанс? что делаем?

avturchin (02:35 AM) :

Ну что, приступим? нужно где-то част времени, или меньше. Если что, - связь прервётся итп. - мой телефон в Москве - 8 916 6918960

avturchin (02:35 AM) :

Сеанс будет выглядеть так - я буду предлагать представить вам разные картинки, вы будете представлять их и писать мне, что представилось.

М. (02:36 AM) :

так если прервется надо позвонить обязательно?

avturchin (02:37 AM) :

нет, если прервётся, я восстановлю связь своими силами - то есть перезагружу комп итд. Но если какая-то важная информация идёт и в этот момент связь оборвалась и не восстанавливается, то можно и перезвонить... скорее всего это не понадобится.

М. (02:38 AM) :

ок

инструкции ясны

avturchin (02:39 AM) :

Ну, ок. Представьте что вы находитесь на берегу моря и расскажите, как оно выглядит.

М. (02:40 AM) :

море штормит.... волны в рост человека..... каменистый берег...вернее слева торчит из воды скала и волны с шумом бьются о нее

avturchin (02:41 AM) :

какое небо? каое время дня?

М. (02:41 AM) :

сумерки....небо темное.... холодно

avturchin (02:41 AM) :

как далеко вы от воды?

М. (02:42 AM) :

близко.... метров за 7 до мокрой кромки

avturchin (02:42 AM) :

В какой вы позе? Что делаете?

М. (02:44 AM) :

стою и мерзну на ветру.... обняв себя руками..... не свожу глаз с этой скалы и волн... боюсь чего-то...

avturchin (02:44 AM) :

Что видно справа и слева?

М. (02:44 AM) :

на берегу?

avturchin (02:45 AM) :

да

М. (02:46 AM) :

темновато... но видны силуэты людей в отдалении... кто-то купается даже в волнах.... это справа

М. (02:47 AM) :

а слева просто берег песчаный и вдалеке виден маяк

avturchin (02:47 AM) :

Ок. Давай попросим солнце взойти и осветить этот пейзаж - если ты хочешь.

М. (02:47 AM) :

вечером? или сменим время суток?

avturchin (02:48 AM) :

Ну как если бы ночь прошла и наступило утро. Или тебе кажется, что лучше продолжить в этом пейзаже?

М. (02:49 AM) :

уже вижу что солнце светит и уже утро

avturchin (02:49 AM) :

Откуда взошло солнце? Как изменилась погода?

М. (02:50 AM) :

солнце включилось как лампочка- как в полдень стоит  
море так же штормит и ветер холодный но солнце греет

avturchin (02:51 AM) :

Какое твоё настроение сейчас там?

М. (02:52 AM) :

тревожное.... и ожидающее

avturchin (02:52 AM) :

Ок. давай пригласим в это пространство твоего духовного учителя. Для этого  
надо представить, что он идёт к тебе издалека. Как он выглядит?

М. (02:54 AM) :

Это женщина... идет слева... руки держит как я будто тоже холодно  
ей .....волосы до плеч, стройная ....

avturchin (02:55 AM) :

В каком она настроении?

М. (02:55 AM) :

сосредоточена, как перед операцией

avturchin (02:56 AM) :

Поблаговари её, за то, что она пришла, и спроси ,как она может помочь тебе в  
твоей ситуации

М. (02:58 AM) :

она обняла меня, гладит по волосам и говорит : "Девочка моя, надо подумать  
как тебе помочь..."

avturchin (02:58 AM) :

что ты чувствуешь при этом?

М. (03:00 AM) :

слезы радости в глазах....

говорит "Ты должна верить и очень много потрудиться...."

М. (03:00 AM) :

и я чувствую готовность к действиям

avturchin (03:00 AM) :

Спроси у неё, что тебе нужно сделать.

М. (03:01 AM) :

и мне становится спокойно

М. (03:02 AM) :

-Составь план

М. (03:02 AM) :

-и слушай свое сердце

avturchin (03:02 AM) :

Понимаешь ли ты, какой план тебе нужно составить?

М. (03:03 AM) :

пока нет

avturchin (03:03 AM) :

спроси у ней, что за план и что там должно быть.

М. (03:05 AM) :

-план к освобождению...там должны быть маленькие но постоянные шажки

avturchin (03:06 AM) :

понимаешь ли ты, о каком освобождении идёт речь - физическом, личном, здоровии.

М. (03:07 AM) :

понимаю....и сомневаюсь что понимаю

avturchin (03:08 AM) :

попросит её помочь тебе в составлении и реализации этого плана - и сейчас, и по жизни.

М. (03:11 AM) :

-прострой мысленный свой здоровый образ и регулярно качай его энергией, чтоб он жил и вливался в твое будущее... вжигался

М. (03:12 AM) :

и еще - держись крепче за чью-то руку...

М. (03:14 AM) :

про помощь - она говорит- я всегда рядом, когда ты вспомнишь обо мне

М. (03:16 AM) :

мы снова обнимаемся и она собирается уходить

avturchin (03:18 AM) :

ага, у меня вылетел комп, что сейчас происходит?

М. (03:18 AM) :

М. (03:16 AM) :

мы снова обнимаемся и она собирается уходить

Я подлагодарила ее

avturchin (03:19 AM) :

Есть ли чувство завершённости, или хочется ещё что-нибудь попросить?

М. (03:19 AM) :

есть

avturchin (03:20 AM) :

Хорошо, тогда поблагодари её, запомни всё, что было и возвращайся сюда бодрая, счастливая и довольная.

М. (03:22 AM) :

Такие бодрые счастливые мурашки бегают по телу!

Возвращаюсь....

avturchin (03:22 AM) :

Ура! какое настроение у тебя сейчас, когда ты вернулась?

М. (03:23 AM) :

счастливая и довольная и с осознанием чего-то нужного!!!

avturchin (03:24 AM) :

Супер. Сохрани это состояние в себе. И ты можешь сама ходить к этой женщине и общаться к ней. - или я тебя ещё проведу. И в следующий раз можно сходить к источнику целительной энергии.

М. (03:25 AM) :

Спасибо огромное, Алексей!!! Как воды напилась после долгой жажды!!!

avturchin (03:26 AM) :

Здорово. особенно важно будет отследить, как изменится ваше состояние в ближайшие дни и написать мне. Какой у вас ник в ЖЖ?

М. (03:27 AM) :

prostom.

avturchin (03:28 AM) :

ага.

avturchin (03:29 AM) :

поскольку мой комп завис, то лог нашей беседы к меня пропал. Можете ли вы его сохранить? Можете ли прислать его мне?

М. (03:31 AM) :

попробую разобраться как там сохранить все

avturchin (03:32 AM) :

скопировать в ворд и сохранить можно.

М. (03:32 AM) :

ок ок все уже разобралась, сейчас пошлю

avturchin (03:33 AM) :

спасибо.

avturchin (03:34 AM) :

какие сейчас впечатления от нашего сеанса, что было в нём самое важное?

М. (03:37 AM) :

впечатления самые замечательные - и от самого процесса из-нутри, и от неожиданной доступности этого опыта и встречи с Вами!

avturchin (03:37 AM) :

спасибо :-)

М. (03:37 AM) :

в процессе самым важным стал сам его факт!

М. (03:38 AM) :

все отпечаталось как фильм с моим внутренним присутствием чувствованием

avturchin (03:39 AM) :

Ок. хорошо, буду отключаться, спишемся завтра или на днях.

М. (03:40 AM) :

Ок. Еще раз, огромное спасибо! Сегодня та рука-за которую мне велено держаться - была Ваша!

Удачи Вам!!!

avturchin (03:41 AM) :

спасибо.

\*\*\*\*\*

2-ой сеанс с М.

23:23:31: здравствуйте, Алексей!

23:23:53: привет, М.!

23:25:32: когда мы сможем прогуляться к источнику? ))

23:25:51: можем сейчас

23:26:28: замечательно! я готова!

23:26:56: Хорошо. Представь, что ты опять на берегу моря, и посмотри, какого цвета оно на этот раз.

23:27:41: черное с небольшими волнами с пеной

23:27:58: а какое небо над ним?

23:28:23: звездное... ночь

23:28:37: красиво?

23:29:01: да... но холодно

23:29:21: какой берег вокруг тебя?

23:29:54: песок сырой , как после дождя и темный

23:30:28: это тоже место, где: ты была в прошлый раз или другое?

23:31:02: то же побережье... но скалы в воде уже нет

23:31:37: что ты делаешь? В какой позе?

23:32:09: сижу в шезлонге... немного сжавшись опять от ветра

23:32:23: Хочешь, чтобы появилось солнце?

23:32:43: все равно

23:33:08: вернее как будет так и хорошо

23:33:50: ага. Давай снова пригласим твоего духовного учителя - представь, что она идёт к тебе навстречу. как она вынлядит на этот раз?

23:34:42: сегодня она в длинном светлом одеянии и в волосах кажется цветок

23:34:56: В каком она настроении?

23:35:17: в спокойном и рада меня видеть

23:38:06: А ты в каком состоянии?

23:38:47: когда увидела ее - мне тоже стало радостно и спокойно

23:39:12: попроси её отвести тебя к источнику целительной энергии.

23:40:16: говорит - пойдём, правдо уже темновато

23:40:42: Попроси её, чтобы она зажгла солнце вам было веселее идти.

23:41:29: она зажгла факел и стало светло идти

23:41:47: классно. куда вы идёте?

23:42:28: через пляж к лесу... там что то типа гор начинается

23:42:39: Это красиво?

23:42:52: да...

23:43:04: Ты видишь цель вашего пути?

23:43:35: пока идем по тропинке среди камней вверх

23:44:15: пиши, что происходи дальше по мере событий.

23:45:35: мы вышли на площадку в горе.....

23:45:53: что там?

23:45:58: там пещера и водопад

23:46:34: вода перекрывает вход тонкой стенкой и падает в расщелину

23:47:35: это и есть тсочник?

23:47:40: источник

23:47:41: нам надо пройти внутрь... почему то я должна первая войти туда

23:48:38: ты хочешь войти?

23:48:57: когда я входила вода исчезла...

23:49:20: что там? Что ты чувствуешь?

23:50:27: впереди светлое место в пещере... как в храме свет сверху...  
посреди типа каменной чаши с водой...

я чувствую - вот оно! сюда мы и шли

23:51:07: Отлично! И что с этим надо сделать? как вступить во  
взаимодействие с целительной энергией?

23:52:07: трепет чувствую....

хочу спросить у учителя

23:52:39: спроси

23:53:15: вода изумрудная и светящаяся ...

она говорит- ты сама знаешь

23:53:47: может её надо потрогать или искупаться? Или выпить?

23:54:15: подхожу и опускаю туда кисти рук....

она теплая

23:54:32: Что ты чувствуешь?

23:55:06: руки начинают "гудеть" от прилива энергии и все бежит вверх по  
рукам

23:55:39: Клёво - тебе это нравится?

23:55:51: очень!

23:56:42: вода меняет цвет на радужные оттенки и все эти цвета вливаются в  
меня

23:56:49: Как это распространяется по телу?

23:58:16: руки и тело наполняются а вот ноги и голова нет

23:58:29: я вижу себя как бы со стороны

23:58:40: в пещере?

23:58:47: да

23:59:08: Попробуй влететь в своё тело со стороны затылка. - если хочешь

23:59:36: я могу быть и там и там одновременно

23:59:52: Ок. А что ты делаешь?

0:00:47: учитель подходит ко мне с белым кувшином, набирает воды-энергии  
и выливает на меня сверху

0:01:09: И что ты чувствуешь сейчас? течёт ли вода по ногам и голове?

0:02:30: да, теперь вода намочила меня всю, но ноги пока только снаружи...т.е. нет энергии внутри них, как в руках

0:03:02: Попроси учителя пустить энергию в руки и ноги.

0:03:19: Она говорит- так выпей ее !

0:03:26: ОК

0:03:47: беру в пригоршни воду и пью....

0:04:47: нет.. что-то не пускает ее в ноги

0:05:15: Попроси то, что не пускает, выйти и встать перед вами с учителем.

0:07:03: появилась старуха безобразная и скрюченная...  
испытываю отвращение к ней... и чувствую слезы

0:07:50: С ней важно вступить в правильное взаимодействие. не отвергай её.  
Спроси кто она, и что она хочет.

0:09:51: Кто ты?

-Ясно кто...

А что ты хочешь?

-Молодость твою хочу...

0:10:11: Зачем тебе моя молодость?

0:11:07: хочу, говорит...

0:11:30: должок...

0:11:50: Попроси учителя подойти к старухе и исцелить её, чтобы она стала молодой.

0:13:53: Учитель выливает на нее кувшин в остатками воды.... та становится женщиной лет 50 и зло смотрит на меня...стиснув зубы

0:14:19: Спроси её, что за должок?

0:15:14: Говорит- это знает твоя бабка

0:15:32: Спрси, какая бабка - по папе ли маме?

0:16:24: четвертое колено по отцу

0:17:01: Известно ли тебе что-нибудь об этом человеке - это я тебя, мелиссу, спрашиваю.

0:18:06: нет... давно уже и второго колена то нет в живых

0:18:40: Ага, Спроси, что случилось между этой женщиной и той бабкой.

0:20:38: Говорит- Поклялась она твоим здоровьем и несдержала слово...

0:21:31: .... думала у ней детей не будет...

0:21:33: Спроси у учителя, может ли он помочь в этой ситуации

0:21:50: в чём клялась?

0:24:38: что -то там муж чей-то фигурирует, отношения.... не пойму точно

0:25:05: А что учитель, может помочь?

0:25:07: "Клялась не трогать маво Васю"

0:25:35: А Вася твой прадед в результате?

0:26:05: не знаю....

0:26:30: Так что учитель?

0:27:54: Учитель говорит - проси прощения за бабушку.... у женщины и у Господа за то что та клялась

0:28:13: Готова просить?

0:28:20: да

0:28:51: ой.. почему то я вижу себя овечкой

0:29:21: Ты просишь прощения в ивде овечки? овечка - символ смирения.

0:31:26: Что происходит?

0:32:04: прошу прощения

0:34:02: сначала у женщины... она насупившись молчала...

тогда у Господа.... а потом снова у нее - тогда она сказала-Ну раз Господь отпустил, то уж я то тоже..

0:34:27: И как изменилось её и твой настрой?

0:35:55: она помолодела еще! ей стало лет 40

0:36:35: А её лицо?

0:37:08: улыбается... и посветлела

мои чувства к ней сали добрее

0:37:54: Сказала-ну я пошла и пошла

0:37:56: И теперь попроси учителя снова направить энергию в ноги.

0:39:52: вода появилась на полу - я вступила в нее босыми ногами и они как губка впитали ее в себя... и энергия пошла внутрь... только холодная

0:40:57: Это энергия земли, то есть рода. да?

0:42:36: вверху в теле циркулирует горячая и цветная, а в ногах изумрудная и холодная...

не знаю насчет рода... учитель молчит про это

0:43:07: И как твоё состояние в целом? оно тебе нравится?

0:43:41: не очень.... явно чувствую разницу температур

0:44:12: Ок. Попроси учителя гармонизировать потоки энергии, соединить их.

0:47:54: чувствую себя лучше.... Учитель говорит - походишь немного все станет отлично

0:48:26: Хорошо. Тебе надо походить в том мире или в этом?

0:49:11: там вижу себя со стороны с переливающейся аурой вокруг

походить -в этом, как простимся

0:49:42: Хорошо. Хочешь ли ты ещё что сделать в том мире?

0:51:02: набрать с собой кувшинчик воды, чтобы дом умыть своей))

0:51:32: Набери. и можно в реале набрать воды и как бы соединить ту воду и эту.

0:51:41: ок

0:51:56: все

0:53:49: Все - ты возвращаешься назад?

0:53:51: учитель говорит что пора уходить

0:54:28: Да. Поблагодари его, запомни всё, что было и сохрани позитивные изменения. И возвращайся назад бодрой, счастливой, довольной.

0:55:40: благодарю источник и мы уходим, прощаемся....

Учитель дарит мне цветок из волос...

и я возвращаюсь

0:56:24: у меня тело гудит )))

0:56:29: Возьми цветок из волос - может, ты найдёшь его в реале. И пиши мне через пару дней - как самочувствие, настроение итп.

0:56:40: Гудит как приятно или нет?

0:57:00: приятно! жизненно так!

0:57:39: Спасибо большое за процесс!

0:57:45: ура.

0:58:14: Я в пустом письме хотел спросить, можно ли наши отчёты анонимно выкладывать в ЖЖ - может, это кому-то полезно?

0:59:21: можно чуть попозже(может через пару недель) чтобы энергия остыла?

0:59:44: да, конечно.

\*\*\*\*\*

Отчет по состоянию после 1 сеанса АВ Встреча с духовным учителем с М.

Начала мысленно пристраивать свой здоровый образ, как сказал мне духовный учитель в процессе. Стараюсь делать это несколько раз в день. Пример: трудно встаю после сна, обычно голова проснулась, а тело как бы нет и приходится долго воссоединяться с ним. Попробовала проснувшись, прокручивать фильм что бы я сейчас делала в здоровом теле и просматриваю -как я откидываю одеяло, легко встаю, иду умываться, делаю гимнастику и все в подробностях, вижу себя и снаружи и чувствую изнутри . Тут же начинаю ощущать свое тело и прилив бодрости и встаю намного проще, что-то запускается внутри ресурсное... И в других ситуациях, когда чувствую себя физически лениво запускаю фильм про здоровую я- версию и оно действует как зажигание.

Не знаю связано ли это с активизацией подсознания, но как-то вдруг стали исполняться давние желания - особенно в лично-семейном плане. Два дня прошло после сеанса АВ, вспоминаю содержание и образы - включается состояние внутреннего расширения пространства, чувствую прилив сил на физическом и ментальном уровнях.

\*\*\*\*\*

3 ий сеанс с М.

1:07:10: доброй ночи!

1:07:37: привет!, как дела?

1:08:50: вроде в норме ))) а Ваши как?

1:09:17: всё по нормально, пишу статьи, комп подвисает, хожу в гости.

1:09:56: о чем статьи?

1:10:26: одна о звёздах, другая о квартире в идеи вашего дома.

1:11:43: а что их объединяет?

1:12:03: ничего. это в разные журналы.

1:13:31: а про звезды это куда?

1:14:22: в журнал "Винная карта" :)

1:14:32: так ты хотела с гневом поработать?

1:15:33: о да! (тем более минут 30 назад был повод с ним встретиться снова...)

1:15:59: расскажи.

1:18:17: повод - родственник.... вернее семья мужа...

высказала то, что думаю - в глаза, довольно грубо

1:19:07: да, это частый тип конфликтов... что тебя разозлило?

1:20:11: манипуляторство и безответственность

1:20:53: да, это противно... а а как ты считаешь, был ли лучший способ поведения в этой ситуации, чем выражение гнева?

1:21:29: не знаю...

1:22:13: смотри, если тебе кажется, что гнев - это твоя проблема, значит, ты считаешь, что он не всегда уместен - так?

1:22:35: да

1:23:33: ок. давай попробуем поговорить с твоим гневом. ты можешь оказаться на берегу моря и разглядеть, как онв выглядит, что там слышно итд?

1:25:11: я сейчас поняла, что адресат гнева у меня это свекровь-когда бы я о ней не подумала..... (плюс еще и стыдно за этот гнев сразу....)

1:25:42: ок давай попробуем поговорить с ним

1:26:28: сначала надо оказаться на море и пригласить внутреннего учителя, чтобы он помог в этом процессе - иди на море и пиши, какое оно.

1:27:23: море с волнами... ветренное и холодно...

1:27:54: что ты там делаешь?

1:28:35: сижу на деревянном лежаке.... и мерзну...

1:28:56: хочешь согреться?

1:29:04: да

1:29:32: попроси солнышко выйти и нагреть твоё тело энергией своей любви.

1:30:56: ветер стих.... солнце пригрело.... и стало тепло

1:31:19: Пригласи своего духовного учителя. Как он выглядит на этот раз?

1:32:34: та же женщина.... с длинными волосами ....в белом свободном брючном костюме...

1:33:01: с цветком опять, но уже на груди

1:33:05: попроси у ней совета по своей ситуации. Что она говорит?

1:33:42: запрос же я не сформировала

1:34:03: ну, насчёт гнева, свекрови и - она знает о чём.

1:35:48: говорит- это твоя защита.... ты имеешь на это право... хоть это не совсем по-мудрому...

1:36:19: может ли она помочь тебе научиться более по мудрому это решать?

1:38:54: говорит- тебя злит там то, что есть в тебе самой...работай с этим в себе... а другого принимай как он есть...

1:39:21: ---ты все это знаешь...

1:39:37: может ли она ввести тебя в это состояние, где ты не злишься, а принимаешь другого?

1:40:22: ...твердость и грубость - разные вещи... учись ловить разницу...

1:41:11: может ли она показать тебе образ идеальной тебя, которая умеет эту разницу чувствовать и реализовывать?

1:43:39: ок....я увидела это!

1:44:25: что

1:44:29: это?

1:45:05: разницу

1:45:29: зрительно или по-чувствовала?

1:45:54: себя и снаружи и из-нутри почувствовала

1:46:28: и это тебе нравится?

1:47:35: да! это экологичнее чем гнев! для меня самой в первую очередь...

1:47:59: ты можешь сохранить это извение, чтобы оно всегда с тобой было?

1:48:56: представила ситуацию с другим человеком- уже стало сложнее

1:49:25: попроси учителя помочь, что там

1:52:23: ок

1:52:54: модели поведения увидела...

1:53:30: которые были? а может она показать, какие модели лучше?

1:55:53: блин... во всех вариантах - логику надо включать, а не чувства...

1:56:55: а ты понимаешь, или изнутри видишь?

1:57:07: изнутри

1:57:35: хотя.... принятие это же тоже чувство....

1:57:50: и когда ты это видишь, ты можешь сохранить это как новую модель поведения?

1:58:18: попробую провести испытания )))

1:58:31: да давай

1:59:28: благодарю и прощаюсь с учителем?

2:00:01: если всё получила, то благодари и прощайся.

2:00:15: как состояние\настроение по выходе?

2:01:11: обогащенное такое )))

2:01:34: состояние наполненное...

2:01:41: здорово. Можно я этот лог тоже потом выложу?

2:01:56: можно

2:02:24: спасибо. пиши, как будет меняться настроение дальше

2:03:58: все таки это мини-чудо ))) повернули человека внутрь себя носом и ответы - вот они, на блюде лежат! мирикл, блин )))

2:04:58: да всё просто :)

2:05:42: меня многие спрашивают, не мешает ли работа с клавиатурой визуализации - ты бы как ответила?

2:06:27: мне не мешает

2:06:44: :)

2:07:28: это все можно отнести к виртуальной терапии, наверное?

2:08:03: наверное... никогда не слышал этого слова - в том смысле, что это по интернету?

\*\*\*\*\*

сеанс с galjagin

18:12:04: Привет! Я рад, что ты пришел!

18:12:23: я тоже:)

18:12:28: Мне не мешало бы сейчас развить фантазию и рассказать тебе что-нибудь!

18:12:52: что ты имеешь в виду?

18:16:26: Ты говорил, что по аське можешь провести некий сеанс..

18:16:46: Я готов всемерно!

18:17:52: да, могу. но с тобой я бы мог его провести только если бы узнал какие-то факты о тебе.

18:18:35: Какие? Я готов ответить немедленно!

18:19:02: Расскажи как можно больше любых фактов о себе.

18:23:39: Я родился 15 августа 1983 года

Вся моя жизнь сопряжена с волшебством и тайными силами

Меня зовут Галягин Игорь Олегович

Я верю в Бога

Я мечтаю написать книгу

Я создал религию из своей первой любви и школьных приключений

18:24:05: Я являюсь разработчиков компьютерных игр, но не люблю свою работу

18:24:23: Я люблю свою компанию и надеюсь выполнить свой долг перед моим директором

18:24:54: Отлично. 1 и 3 строчка являются фактами. 2 строка не есть факт, а интерпретация.

18:24:58: Я непредсказуем для самого себя, моя душа мечется, постоянно изменяя мой облик и мой характер

18:25:15: это не факт, а интерпретация.

18:25:16: Отлично. :-)

18:25:33: Я постоянно ищу в мире нечто, что называю волшебством

18:26:03: Способность отличать факты от интерпретаций важна для хороших сеансов активного воображения.

18:26:30: Я мучительно боюсь насилия по отношению к себе, но в тайне мечтаю о крайне жестокой мести к людям. Стоит кому-нибудь обидеть меня, как я обычно вижу сцену его уничтожения

18:26:34: Я ленив

18:26:44: Ты готов приступить сейчас? Нужен час времени, и чтоб тебе никто особо не мешал.

18:27:16: Я ленив - это не факт, а интерпретация. Факты - это однократные события в пространстве времени. интерпретации - это наши мысли.

18:27:30: Давай попробуем. Если нам помешают, то я сообщу об этом. Потом я смогу переместиться куда-нибудь в интернет-кафе.

18:27:34: :)

18:27:43: Интерпретации на самом деле являются командами

18:27:49: Ок. приступим.

18:28:08: Представь, что ты находишься на берегу моря и опиши, какого оно цвета.

18:28:53: темно-серые волны

18:29:04: А небо какое?

18:29:21: небо светло-голубое, пышные облака плывут по нему

18:29:31: А берег какой?

18:29:46: песчаный кирпичного оттенка

18:30:14: Что делаешь там?

18:31:13: Я стою оперев руки в бока и смотрю пристально вдаль размышляя как и всегда о своей судьбе. О том, что ждет меня скоро, и что мне следует предпринять в моей жизни, чтобы вновь достичь нового ее выража.

18:31:38: Какое настроение у тебя там?

18:32:48: То же, что и теперь - весьма подавленное. Я чувствую себя уставшим и безразличным ко всему, и безразличие это обидно и печально в свете того, что только яркие эмоции способны принести движение моей душе.

18:33:16: Что видно вдалеке справа?

18:33:28: горизонт чист

18:34:14: Ок. Давай пригласим в это пространство твоего духовного учителя, Представь себе, что он идет к тебе издалека. как он выглядит?

18:35:38: он невысок ростом, худощав, одет в старую тряпочную жилетку, потертые джинсы залатанные здесь и там, в красовки динамо.. Молод, коротко стрижен. Лицо мелких черт, с веснушками. Он печально и мудро улыбается мне...

18:35:55: в каком он настроении?

18:36:29: Меланхолично спокойном как и всегда. По его всегда печальному лицу невозможно распознать его настроение.

18:36:46: Ты его видела раньше?

18:36:50: видел

18:37:03: Конечно видел. Я давно жду встречи с ним.. Вообще..

18:37:24: Когда ты его видел раньше?

18:38:50: Прежде мы учились с ним год на одном факультете в университете, и там немедленно я нашел его сверхчеловеком, мудрым и чудовищно схожим со мной. Мы несколько раз прогуливались с ним и беседовали о чем-то, и всякий раз покидая его я обретал громадные силы и абсолютную уверенность в своей Победе.

18:39:01: В будущих успехах и удачах.

18:39:27: То есть это реальный человек. Вызывает ли он у тебя сейчас эти чувства?

18:39:56: Да! Я всегда преклонялся перед ним и верю в то, что наши встречи определены самой Судьбой, что он спасает меня.

18:40:26: Здорово. Спроси у него, есть ли что-нибудь важное, что бы он хотел тебе сказать?

18:40:51: Спрашиваю.

18:41:07: и что он говорит?

18:41:50: Он говорит: Ну, видите ли, Игорь.. В мире очень много важных вещей и много не важных - откуда я могу знать что именно ты сейчас имеешь в виду?

18:42:20: есть что-то с его точки зрения важное, что тебе следовало бы знать?

18:43:25: Нет. Ничего. Его не заботит моя Судьба, он не считает нужным беспокоиться о моем просветлении. Для него встреча со мной тоже волшебна, и он только свидетель волшебства, учителем же его признаю я сам.

18:44:21: Я думаю, что это твоя концепция о том, что он - твой учитель, а на самом деле у тебя другой учитель Может такое быть?

18:45:17: Может быть что угодно. Я не учился у конкретных личностей, я не знал никого сильнее этого человека, встречи с которыми возвышали мой дух и даровали мне силы..



19:02:12: Прошу. Он отвечает мне: тебе нечего бояться вообще в мире, уебище! С твоими тремя восьмерками в дате рождения, с предсказаниями твоей судьбы ты не имеешь ни малейшего основания для страха! Твой страх - болезнь, зараза, подхваченная твоей гнилой душой, но не более того!

Больше работай, меньше спи, и пиши, пиши, пиши! Полюби весь мир, всех людей, что ты видишь вокруг, а это в твоих силах, и ты победишь страх!

19:03:19: Теперь давай пригласим страх придти в это же пространство в иде некого персонажа, посмотрим на него.

19:04:21: Посмотрим. Мой страх иррационален, и заключен сегодня в образе российского милиционера.. Средний рост, широк в плечах, открытое строгое полное лицо, светлые глаза.

19:04:36: А я волшебный и законопослушный гражданин! :D

19:04:49: поривествуй его и спроси его, чего он хочет.

19:05:43: Он улыбается мне и отвечает спокойно и смущенно, что совершенно не имеет ко мне никаких претензий, что с радостью стал бы мне другом и не понимает, отчего я так страдаю из-за него.

19:06:12: а ты хрчешь, чтобы он стал твоим другом?

19:06:42: Конечно хочу, но я по-прежнему боюсь этот образ и не могу в этом признаться.

19:07:12: Спроси его, может ли он предстать перед тобой в другом, более привлекательном образе?

19:07:32: Конечно может.

19:07:40: и в каком?

19:08:31: Вместо формы появляется стильная молодежная одежда и мусор становится веселым, молодым и крепким рядовым горожанином.

19:08:53: и какие твои чувства к нему?

19:10:02: Любопытство и симпатия к его молодости и силе, одновременно снисходительность, уверенность в своем духовном превосходстве. Желание побеседовать с ним теперь, рассказать ему что-нибудь волшебное.

19:10:32: расскажи ему что-нибудь волшебное, как он среагирует?

19:11:23: Рассказываю...

Он удивляется, радостно тихо смеется, восхищенно и добродушно высказывает свои суждения. :-)

19:11:47: здоров, пообщайтесь ещё. каким он становится?

19:12:30: Он рассказывает мне в ответ истории своей жизни, шутит. Он становится в моем воображении моложе и красивее!

19:12:55: Как изменилось твоё настроение благодаря общению с ним?

19:13:09: Он становится постепенно похожим на того человека, кто 10 лет БЫЛ мне другом, и кто перестал им быть месяц тому назад...

19:13:30: Мне становится легко, весело и спокойно на душе. Я обретаю уверенность в своих силах.

19:13:56: интересно... попроси его сохранится таким.

19:15:41: Интересно - это отчего? Друг-то переставает быть другом по-разному... Мой Друг для меня... словно умер, и это грустно, и конечно я грущу о том, кем был он для меня прежде.. :(

Я прошу. Он обещает сохранить, хотя с трудом понимает о чем я вообще толкую - ему все равно как выглядеть.

19:15:57: перестает

19:16:45: хорошо. ты хочешь ещё с какой-нибудь частью себя пообщаться?

19:17:09: нет! Мне весело и спокойно стало на душе..

19:17:48: Хорошо. Тогда поблагодари обоих учителей и с этими чувствами возвращайся в реал, запомнив, всё что было.

19:18:01: Я благодарю и возвращаюсь.

19:18:31: ок. и какие у тебя впечатления о походе?

19:19:14: Ебанись, дорогой Турчин! Это было прекрасно! Я действительно почувствовал себя легко и даже забыл о том, что беседую с тобой, с другим человеком, а не с самим Богом!

19:19:30: Ты знал, что так будет! Но..

19:19:38: Я ебанулся :)

19:20:02: Можно наш лог выложить анонимно в моём ЖЖ?

19:20:14: И Я ЗНАЛ ТОЖЕ! Умный Галягин давно прочел в книжке веселого обывательского Козлова о таком виде бесед. И, конечно, я подыгрывал тебе как только мог!

19:20:35: Но при этом я действительно почувствовал громадное облегчение!

19:20:52: конечно - весь смысл в переживаниях.

19:20:54: Конечно, можно! И притом не анонимно!

19:21:02: хорошо.

19:21:24: тогда напиши дня через два, как твоё настроение будет развиваться.

19:21:59: Вот это я сделаю обязательно. С меня бутылка коньяку! Скажи мне, как мне самому регулировать свое душевное настроение?!

19:22:39: Я знал все эти уловки, наша беседа банальна, но если бы я был упрямым?

19:22:40: Общайся со своими отрицаемыми частями, как мы сейчас со трахом, выслушивай их и позволяй трансформироваться.

19:23:11: А если бы я отказывался находить возможным придумывать ответы своим духовным силам?

19:23:31: Дело здесь не в неискренности - как мне обрести веру я действительно не знал!

19:23:45: А ведь, как ты понимаешь, писать чушь было невозможным!

19:25:34: не знаю... давай прощаться, я выхожу из ісд

\*\*\*\*\*

Тема: взаимоотношения, идеальный расклад, целительство моего горла,

21:55:32: привет!

21:56:04: на моих часах ровно 21.00 :))

21:56:12: они правда немножко спешат

21:56:24: а в москве 22!

21:56:38: включила милую музыку, наделала чаю и внимаю :)

21:57:12: хорошо, расскажи, что тебя волнует и что ты хочешь достичь этим процессом?

21:57:52: буквально в понедельник, задремав в обед, увидела в полусне не очень приятную картину

21:58:13: ?

lj-cut

21:58:19: я, которая вся в острых предметах, мечусь и травмирую себя саму и окружающих

21:58:25: совершенно безумно

21:58:52: и ты хотела бы поработать с этим сном?

21:58:55: как-то привязала это к свойственной мне склонности зарабатывать себе травмы в йоге чрезмерным усердием

21:59:08: хотела бы понять, что это за часть меня

21:59:18: которая направляет агрессию на меня саму

21:59:32: да и окружающим перепадает наверное

22:00:04: есть ли у тебя какие-то ещё значительные жизненные проблемы?

22:00:28: ну я в тот же день рассталась с молодым человеком

22:00:38: но это как-то мягко произошло

22:00:42: то есть три дня назад?

22:00:45: хотя чуть горечь есть

22:00:52: но мне кажется это естественно

22:00:55: ага

22:01:16: как долго вы были вместе и как он важен для тебя?

22:01:33: меньше года, отношения на расстоянии

22:01:45: виделись не так уж и много.. но с любовью

22:01:46: ты любила его?

22:01:52: да

22:01:56: и сейчас люблю

22:02:04: а почему расстались?

22:02:11: но чувствовала, что пришла пора завершения этого

22:02:17: чувствовала

22:02:35: почему.. мне даже это выразить в слова сложно

22:02:42: получается как-то плоско

22:02:53: попробуй объяснить важно это понять, пока мы не начали.

22:02:55: мм.. я чувствоала увядание

22:03:04: наших отношений

22:03:12: и кто был инициатором расставания?

22:03:15: и его уменьшающее вложение в эти отношения

22:03:17: я

22:03:30: спадающее с каждой неделей

22:03:38: ан протяжении 4-х месяцев

22:03:58: ага. то есть я слышу некое противоречие - с одной стороны ты его любишь, а с другой решила

расстаться. Я правильно тебя понимаю?

22:04:04: да

22:04:13: оно само меня вводит в недоумение

22:04:24: но после я почувствоала легкость

22:04:31: но не без горечи

22:04:49: То есть ты рассталась с ним, потому что он недостаточно отвечал на твою любовь?

22:04:58: похоже

22:05:05: А ты рассталась с ним до сна или после?

22:05:09: до

22:05:22: потом пошла отдохнуть

22:05:27: и вот вылезло

22:05:44: Что ты бы хотела достичь нашим процессом?

22:05:55: лучше понять себя

22:06:00: ипринять

22:06:35: Да, это важно. Хорошо, приступим. представь, что ты находишься в неком месте, которое для тебя

очень позитивно, и опиши его мне.

22:06:36: видно я этим частям себя позволяю предъявить себя только в полуосознанном состоянии как сон например

22:07:16: мне комфортно на берегу озера, позднее лето.. за спиной - лес

22:07:26: сижу на бережку, в воду гляжу

22:07:32: тихо, спокойно

22:07:46: Какого цвета вода?

22:07:46: как-то даже зеркально

22:07:53: она отражает все

22:07:58: время дня?

22:08:18: скорее после обеда

22:08:24: не жарко

22:08:27: как ты выглядишь там?

22:08:28: комфортно

22:08:54: сижу, обхватила колени, с распущенными волосами, длинной юбке

22:09:04: положила лицо на колнеки, смотрю на воду

22:09:13: де жа вю

22:09:17: вот сейчас

22:09:34: что де жа вю?

22:09:44: я эту картину видеал раньше

22:09:54: и ее обсуждение

22:09:56: где?

22:10:08: не знаю.. чаще кажется, что из снов

22:10:17: из каких-то трансовых состояний

22:10:24: хорошо. продолжим. Опиши лес.

22:10:32: сосновый

22:10:37: пахучий

22:10:44: свежий

22:10:52: светлый

22:11:01: Ты готова сейчас пригласить в это пространство своего духовного учителя?

22:11:04: нет всяких дремучих кустов

22:11:24: мда, тут мило :) ему наверно понравиться

22:11:56: представь, что он - или она - идёт к тебе навстречу из далека. Как он выглядит?

22:12:28: девушка

22:12:35: опиши её?

22:12:37: чуть похожа на меня

22:12:40: он другая все же

22:12:53: еще и с конем

22:13:00: на коне или он рядом?

22:13:06: рядом

22:13:07: в каком она настроении?

22:13:24: от нее как бы свет изнутри идет

22:13:29: мягкий очень

22:13:37: так что умиротворенно

22:13:47: спокойно

22:13:59: она рядом усаживается

22:14:07: и тоже начинает смотреть на воду

22:14:14: сидим плечом к плечу

22:14:16: Когда она подойдёт достаточно близко, спроси её, есть что-то важное чтобы она хотела показать

или рассказать тебе?

22:14:35: сидим.. иона начинает тихонько петь

22:14:44: мелодично, нежно

22:14:50: о чём?

22:15:03: незнакомый

22:15:06: язык

22:15:20: какое чувство в этом пении?

22:15:23: но он из пространства творит узоры

22:15:32: оно творит

22:15:43: уррашает

22:15:47: украшает

22:15:56: иеще больше дополняет то что вокрунг

22:15:59: здорово. Как влияет на тебя это пение?

22:16:19: у меня сейчас суть руки трясутся.. от волнения

22:16:31: и того как замечательно и красиво

22:16:45: она делает то что мне так хочется делать

22:16:50: что может изменить это пение в твоей жизни?

22:16:58: наполнять жизнь красивыми узорами

22:17:12: творить

22:17:17: послушай ещё это пени, и расскажи, про него.

22:17:20: вносить этот свет

22:17:52: оно тихое, почти шепотом.. спокойное, ровное, немножко убаюкивающее

22:18:12: и она делает небольшие телодвижения

22:18:18: сидит, покачивается

22:18:22: рядом

22:18:25: это оказывает на тебя влияние?

22:18:41: я пристроилась и тоже с ней покачиваюсь рядом

22:18:44: вместе

22:18:52: здорово

22:19:17: и есть ощущение, что если нужно будет, она может делать это намного громче, выразительнее,

сильнее, если нужно будет

22:19:32: танцевать, петь, кружить мир

22:19:48: тебе нужно, чтобы это было громче?

22:19:52: как царевна из сказки - из рукавов выплескивать в него сокровища

22:20:00: вот сейчас не нужно

22:20:06: но ощутим этот потенциал

22:20:24: хорошо так

22:20:28: ага. Хочешь ли ты сейчас спросить её о своём сне?

22:20:47: да

22:20:50: сейчас

22:21:11: глаза.. тоже из одного из снов

22:21:23: бездна глаз, наполненных приятием

22:21:26: спрашиваешь? И что она?

22:21:33: говорящим, что это все - части меня

22:21:35: её глаза?

22:21:53: что это тоже есть

22:22:44: место в мире

22:22:59: и ты можешь спросить её о своих отношениях с этим молодым человеком?

22:23:33: без слов

22:23:42: это была как одна из ступенек

22:23:48: которую перешагнуть

22:23:54: надо было

22:24:02: и двигаться дальше

22:24:02: а как же любовь?

22:24:15: а она никуда не делась

22:24:21: она всегда со мной

22:24:36: и я ему всегда ее дам, если он придет

22:24:44: он просто перестал ее просить

22:24:47: Теперь ты поняла значение своего сна иди ты хочешь спросить ещё?

22:24:49: "просить"

22:25:11: просить ""?

22:25:36: она как бы оказалась невостребованной

22:25:49: если потребуется - то я открыта

22:26:00: жаль... И что тебе говорить твой учитель по этому поводу?

22:27:52: дает понимание, что это естественно, гармонично..

22:28:04: принятие на уровне ка есть

22:28:16: что и такое бывает

22:28:28: тебе достаточно этого понимания?

22:29:03: в том как она это передала - да

22:29:14: Можно ещё улучшить эту ситуацию, послав любовь этому молодому человеку и этой ситуации,

хочешь?

22:29:24: есть еще радость, что есть такой учитель

22:29:30: да

22:29:51: из этой? или в каой?

22:29:56: Попроси её отвести тебя к источнику любви, где вы сможете послать её.

22:30:30: она спросила - а мы где? все вокруг - ее источник

22:30:41: просто надо ее собрать

22:30:49: и направить

22:31:06: зачерпнуть руками

22:31:16: Ок. Просто собери её и направь на него и ситуацию, и расскажи , что происходит.

22:31:32: а на какую ситуацию - прищания?

22:31:37: прощания?

22:32:06: на всю ситуацию ваших взаимоотношений.

22:32:14: ага

22:32:33: ой

22:32:33: как это происходит?

22:32:46: Что ой?

22:32:57: я кружусь и собираю вокруг себя свет

22:33:14: здорово.

22:33:22: потом он через всю меня спроецировался как-бы на линию временную наших отношений

22:33:38: И как она изменилась?

22:33:46: и вот в некоторых участках как маленькие всяпышки света - как горит бенгальский огонь

22:33:59: как по гирлянде

22:34:07: пробежались огоньки

22:34:13: оттуда и ой :)

22:34:13: А что происходит с образом молодого человека?

22:34:44: от в голубом облачке

22:34:50: он

22:34:56: как ему там?

22:35:16: эо кажется то, к чему он стремиться

22:35:26: это как его духовный учитель

22:35:30: духовный

22:35:40: здорово. Можно послать любовь ещё туда, где она нужна.

22:36:44: а теперь эта как бы временная ниточка стала сплошным сияющим проводом и стала потолще

22:36:58: она очистилась от всех обид

22:37:02: претензий

22:37:09: недопониманий

22:37:13: супер!

22:37:27: да..

22:37:35: чудеса настоящие

22:37:45: и в жизни потом посмотри что изменится

22:37:48: и еще есть ощущение своей силы

22:37:54: да

22:38:28: Хочешь ли ты ещё что-то сделать, достичь или узнать в этом пространстве?

22:38:53: вообще-то у меня сейчас необычайное состояние целостности и гармонии

22:39:02: огад есть уверенность в себе

22:39:05: Можно попросить своего учителя научить тебя делать идеальный расклад на каждый следующий

день..

22:39:17: а как это?

22:39:32: что такое "идеальный расклад на каждый следующий день"?

22:40:23: сейчас спрошу у нее :)

22:40:32: Это когда ты доверяешь судьбе сделать следующий день наилучшим для тебя образ. Духовный учитель умеет это делать. То есть доверяешь ей провести для тебя следующий день.

22:42:19: дала такой образ - начиная с нижних центров до более высоких наполнять/визуализировать свет

22:42:24: и просто быть в нем

22:42:42: сделай это для завтрашнего дня.

22:43:09: ну вот теперь ч сама похожа на бенгальский огонь

22:43:21: клёво

22:43:23: искринки в стороны скачут

22:43:45: а потом появился ровный столб

22:43:55: ага

22:43:59: кстати сейчас интересные ощущения на физике

22:44:10: какие?

22:44:13: немножко дергалась губа

22:44:15: лицо

22:44:32: это приятно?

22:44:47: ой, сопли :)

22:44:50: ни откуда

22:45:08: и выровнять спину пришла мысль

22:45:19: ага. какое настроение сейчас?

22:46:02: счастливое как у кота после сметаны, цельное, гармоничное, ровное и умиротворенное

22:46:18: на лице все еще продолжается пляска мышц немножко

22:46:27: Ок. Хочешь ещё что-нибудь сделать в этом пространстве или будем возвращаться?

22:47:05: я уже знаю, как к нему вернуться :)

22:47:22: правда не очень хочется его оставлять честно говоря

22:47:29: ок. продолжим или завершим процесс?

22:47:35: чувствуется немножко сопротивление

22:47:42: но я не знаю что еще :)

22:48:02: поняла

22:48:08: что происходит

22:48:13: смотри, ты сделала идеальный расклад. теперь тебе не надо заботиться о том, оставлять его или

быть с ним. это само определится.

22:48:36: скулы свело.. был такой глюк некоторое время

22:48:45: кажись сейчас что-то с ним происходит

22:49:07: возможно.

22:49:27: ты ещё с учителем на озере или вернулась назад, в реал?

22:50:02: я поняла, что могу быть и там и там, переключая восприятие, с физики на тот мир

22:50:26: и что он может быть со мной всегда

22:50:26: ага. здорово.

22:50:33: да и есть вообще-то

22:50:38: он - мир, учитель?

22:50:43: да

22:50:50: только позвать

22:50:57: ага.

22:51:16: ты стал дверью, через которую я в него поала :)

22:51:19: попала

22:51:37: спасибо :)

22:52:08: тебе что-то хочется сделать хорошее-хорошее

22:52:20: впрочем что случилось - расскажешь :))

22:52:27: пошли мне тоже любви:)

22:52:37: этим занимаюсь :)

22:52:42: ты где живёшь?

22:52:51: спасибо.

22:53:25: от тебя веет сильным умиротворением

22:53:32: иглубинным спокойствием

22:53:43: как озеро

22:53:44: бывает :)

22:53:52: иногда я такой

22:54:23: и тоже есть что-то сине-голубое

22:54:40: )

22:55:33: тоько кажется у тебя что-то на уровне вишудхи

22:55:39: какая-то невыраженность

22:55:52: вообще-то я первый раз так ясно чувствую

22:55:55: есть такое...

22:56:02: и оно мне передалось

22:56:16: кажется тебе хочется что-то выразить, но мешает

22:56:24: у меня такое было раньше

22:56:42: ну, полечи...

22:56:46: как будто из вне запретили выразить и оно засело и не дает

22:57:32: возможно...

23:00:14: оно глубоко..

23:00:24: с детства,

23:00:27: есть еще одна идея для работы с ним - орать

23:00:28: сильно

23:00:48: может быть.

23:00:55: выйти в поле и поорать от души

23:01:00: я пробовала

23:01:04: помогает

23:01:22: но так, отчаянно, со всему сдерживаемыми чувствами

23:01:40: бегать и орать

23:02:17: ну, буду в поле- поору

23:03:47: что-то было

23:03:57: я все как на себе ощущала

23:04:06: можно я выложу наш лог у себя в жж анонимно - иожет, кому полезно будет?

23:04:12: да без проблем

23:04:21: ощущала, как бегаешь

23:04:22: спасиюо тебе

23:04:22: ?

23:04:31: ощущала твое горло

23:04:43: и тебе спаибо. познавательно было.

23:04:50: и как только с этим начинаешь работать, ощущения усиливаются

23:04:50: я чувствовал.

23:05:01: чуть-чуть вышло

23:05:07: но я только учусь :)

23:05:12: :)

23:05:16: вот сегодня только начала на само деле

23:05:19: с тобой :)

23:05:38: а ты на украине, да? где?

23:05:45: да, в Киеве

23:06:00: здорово учишься, работаешь?

23:06:06: сообщай, если бушь заежать

23:06:10: работаю :)

23:06:21: учусь навено постоянно

23:06:25: наверно :)

23:06:39: ну это все мы...

23:07:06: :) я не ожидала такого

23:07:14: ничего не ожидала конечно

23:07:22: но даже предположить не могла

23:07:27: :)

23:07:37: а как, не трудно представлять и писать одновременно?

23:07:41: так что еще раз большое тебе светящееся спасибо

23:07:47: ура!

23:07:54: я в этом наловчилась

23:07:56: :)

23:08:08: воображение на редкость бунное :)

23:08:15: а руки - лишь его продолжение

23:08:15: молодец. сейчас или давно?

23:08:39: книжек в детстве читала много :)

23:08:45: так что практикую давно :)

23:09:01: ну да, это самая правильная метафора.

23:09:21: поэтому я читая выложенные тобою блоги сама невольно иногда погружалась в подобный мир

23:09:25: он было по-другому

23:09:31: но

23:09:34: как по другому?

23:09:52: ближе к образам тех людей

23:10:11: но если сценарий совсем резонировал со мной, то вышибало

23:10:13: а по яркости?

23:10:18: а если было близко..

23:10:33: по яркости не сравнимо с тем что сегодня

23:10:40: оно было больше в воображении

23:11:01: а сегодня еще и на уровне кинестетических ощущений

23:11:03: много

23:11:07: телесных

23:11:10: да, когда сам в этом в 10 раз ярче.

1:49: более полный спектр - звуки, движения, образы

23:12:07: вот быквы не успевают одна за другой

23:12:13: ага:)

23:12:26: мало контроля :)

23:13:17: напиши мне через несколько дней, как будет настроение.  
Идеальный расклад хорошо применять вечером на будущий день.

23:13:36: ;) ага.

23:13:43: пойду.. не дома..

23:14:20: удачи тебе в этом класном проэкте!

23:14:31: да. пока...

23:14:37: и не перестану раздавать благодарствия :)

23:14:37: спасибо.

23:14:49: спокойной ночи

23:14:53: и поори :))

23:14:53: напиши в воём жж, есои есть...

23:15:00: оки :)

Сеанс с Остией на тему болячек и исцеления их путём приложения внимания.

22:15:57: Добрый вечер.

Я вам писала две недели назад, я уезжала и вы сказали, что мы сможем пообщаться, когда приеду.

Есть у вас время сегодня?

22:16:57: да, есть! привет!

22:17:20: Хорошо!

С чего начнем?\*JOKINGLY\*

22:18:20: расскажи о себе :)

22:19:34: ..

22:20:43: Здорово. ты хотела, чтобы я в чём-то помог тебе или распросить меня о чём-то?

22:23:27: Я думаю, что метод, который ты предлагаешь, АВ, может мне помочь в понимании причин моих проблем.

В основном, это проблемы со здоровьем, т.е. с физическим телом.

22:23:56: А для чего ты спросил обо мне?

22:24:43: Ок. мы можем заняться этим прямо сейчас. Однако я должен твёрдо сказать, что я не целитель, не врач и не профессиональный психотерапевт. Время на это надо около часа, чтобы тебе не мешали.

22:25:10: я спросил об этом, чтобы точно вспомнить, о чём мы говорили в прошлый раз.

22:25:25: Я понимаю, я думаю, что этот метод может помочь именно в том, чтобы я САМА что-то поняла.

22:25:52: В прошлый раз мы вообще не поговорили, я уехала в аэропорт и все

22:26:02: да, он помогает понять самой. Если связь по сети прервётся, мой т в Москве, 89166918960

22:26:16: Хорошо, спасибо

22:26:23: Ну что, приступим?

22:26:32: Давай. Я готова.

22:27:33: придумай какое-нибудь место, желательно пейзаж, в котором ты можешь находиться в состоянии

покоя, представь, что ты в нём находишься, и опиши его мне.

22:29:10: Это берег моря. Галька под ногами, восход солнца...

Небо молочно-голубое и край моря сливается с небом в молочной дымке...

Слышен легкий шум прибоя и резкие крики чаек.

Море очень спокойное, дует легкий ветерок...

22:29:40: Как далеко ты от воды? Что ты делаешь?

22:30:10: Я совсем рядом, бреду по берегу, ноги увязают в мокрой гальке...

22:30:23: Какое у тебя настроение там?

22:30:51: Очень спокойное, умиротворенное, мне хорошо

22:31:34: Можно ещё немного побродить там, а можно пригласить сейчас своего духовного учителя. Что

тебе больше хочется?

22:32:17: Я бы пригласила учителя.

22:32:43: Хорошо. Представь, что он идёт к тебе издалека. как он выглядит?

22:33:31: Скорее, он не имеет человеческого облика.

Это сиреневый сгусток света, он приближается ко мне.

Я сижу на камне около кромки воды и жду его

22:33:57: В какое мон настроения? какие чувства он вызывает у тебя?

22:34:58: Я чувствую легкое приятное возбуждение и радость, мне приятно снова с ним встретиться.

Он же всегда в Любви, у него нет какого-то настроения или того, что можно было бы назвать этим словом

22:35:23: Снова? ты видела его в медитации или во сне?

22:36:42: Я называю его он, но с таким же успехом можно было бы применить слово она, оно мне не хотелось бы употреблять, но у него нет конкретного пола...

Мне кажется, что я видела его, но не в жизни, не во сне и не в медитации.

Просто, когда я вижу, как он приближается ко мне, я точно знаю, что я с ним встречалась, даже более того, у нас с ним давние отношения.

22:37:12: Здорово! Спроси его в курсе ли он твоих проблем?

22:37:26: Да, он все о них знает

22:37:46: О какой проблеме ты бы хотела поговорить с ним сейчас?

22:38:07: О проблеме моего физического тела.

22:38:25: Спроси его об этом.

22:39:22: Спрашиваю его, почему образовалась эта проблема, он говорит, что проблема не одна и хочет уточнить, о чем именно я буду говорить сейчас

22:39:44: уточни. и если можно, напиши и мне.

22:39:45: Я в зхамешательстве, потому что не знаю, с чего начать:-(

22:40:02: что болит сильнее всего?

22:40:46: Сильнее всего болит тазобедренный сустав при ходьбе.

И беспокоит появившийся за последний год лишний вес:!(

22:41:14: спроси об этом - в чём причины и главное, что делать. Может, он может исцелить?

22:41:49: Он говорит, что не может вмешиваться, что я сама должна осознать причины.

Иначе, в этой жизни не будет смысла

22:42:17: Также он считает, что я сама справляюсь хорошо, он гордится мной...

22:42:36: это может быть правда... а как найти этот смысл?

22:42:50: Но мне так не кажется... Я даже похудеть не могу, не говоря уж о более серьезных вещах

22:43:29: Он говорит, что смысл я знаю и сейчас.

Мне кажется, это просто приближение к себе через наслоения множества прожитых жизней

22:44:03: Это правда, что много вещей стали мне понятны с течением моей данной жизни, но многое пока в тени

22:44:24: может, он может дать тебе некоторое количество целительной энергии?

22:45:16: Он говорит, что целительная энергия везде вокруг меня и я могу использовать её когда захочу в любых количествах

22:45:35: а ты можешь?

22:45:52: Не знаю... Может быть и да...

22:46:22: Спроси его, есть ли что-нибудь важное, что он бы хотел тебе сказать о твоей жизни?

22:47:42: Сейчас я чувствую, что его энергия становится сильнее, точнее, я сильнее чувствую его.

Он дает мне понять, что самое важное, что он может передать мне - это то, чтобы я знала и чувствовала, насколько я любима!

22:48:01: ты чувствуешь его любовь?

22:48:46: Это действительно так, только недавно я начала это понимать, раньше мне казалось, что никто меня не любит...

Я чувствую любовь внутри и везде вокруг меня, словно растворенную в пространстве...

22:49:04: Здорово!

22:49:58: И словно я растворяюсь в ней... Это действительно здорово!

Он говорит, что недавно я пережила те моменты, когда начала осознавать, что любима, это поворотный момент моей жизни

22:50:38: недавно - в смысле сейчас или несколько дней назад?

22:52:48: Я думаю, когда это было, и понимаю, что это действительно происходило в реальности.

Я встречалась с людьми, которых не видела несколько лет, и почувствовала, насколько они расположены ко

мне. Они любят меня просто так, им ничего от меня не надо.

Мой муж - это человек, который тоже любит меня просто за то, что я есть, он принимает меня такой, какая я

есть

Он говорит, что моя болезнь - это поле, фон, на котором я острее чувствую это, это я выбрала сама, потому что моя душа весьма "экстремальна" - я примерно так могу понять его мысль:-[

22:53:29: здорово! Что ещё тебе важно понять здесь?

22:53:37: Он также говорит, что несмотря на приговор врачей я могу исцелиться, когда этот фон больше мне не будет нужен

22:54:03: а когда он не будет тебе нужен?

22:55:41: Когда моя душа осознает, что это лишь мимолетные мгновения, и я смогу принять себя и других именно такими, какими они являются, она перестанет быть экстремалом чувств.

Пока я не прислушивалась к чувствам, они должны были быть весьма интенсивными, иначе они мне казались чем-то придуманным мной и не имеющим отношения к реальности.

22:56:18: то есть тебе надо прислушиваться к чувствам?

22:56:21: Сейчас я уже взаимодействую лучше со своими чувствами, поэтому я близка к перевороту, он говорит, что кризис уже миновал!

22:57:48: Да, именно! Мне нужно прислушиваться к своим чувствам и доверять им. А также ощущениям своего тела, это очень важно, чтобы не

болеть. Иначе моему телу нужно было болеть сильно, чтобы я обратила на него внимание...

22:58:28: какие ещё есть способы обращать внимание на тело?

22:59:04: Еще очень важное послание: он говорит, что мой вес связан с наличием отношений, и он сигнализирует о том, что тело говорит мне, что я беру на себя не ту ответственность...

22:59:55: В идеале на тело нужно всегда обращать внимание, в нем нужно присутствовать.

Это дает возможность быть в здесь и сейчас

23:00:07: можешь ли ты использовать активное воображение, чтобы взаимодействовать с частями тела?

23:00:27: А как конкретно это сделать? Наверное, могу...

23:00:51: спроси это у учителя?

23:02:49: Он говорит, что АВ может помочь с твоей помощью, я смогу установить связь между всеми частями своего тела, смогу все их интегрировать и соединить, тогда и моя личность будет окончательно соединена и интегрирована

23:03:18: Попроси его помогать нам в этом процессе.

23:03:41: Нужно исследовать тело, ощутить его целостность и то, что оно именно такое, какое мне необходимо на данный момент

Он готов помочь

23:04:15: давай выберем какое-то одно больное место и с ним поработаем. Какое?

23:05:13: Ну, давай возьмем спину, она сейчас тоже болит. Когда я хожу, то хромаю, поэтому спина начинает болеть к концу дня весьма ощутимо

23:05:59: Хорошо, давай пригласим спину в качестве третьего собеседника. пусть она появится на пляже сейчас.

23:06:19: Да, она здесь

23:06:31: как она выглядит?

23:06:46: Нормально, как моя спина:-)

23:07:09: Попроси учителя показать больное место

23:07:54: Она всегда в напряжении, особенно плечи и моя верхняя часть спины.

Больно не место, а мышцы, они всегда в спазме

23:08:15: это ты видишь, знаешь или учитель объясняет?

23:08:45: Это он говорит. Я чувствую именно место

23:09:14: ок. теперь попроси его показать, как надо осознавать это место, чтобы его исцелять.

23:09:58: Максимальное напряжение находится между лопаток.

Оно похоже на гвоздь, забитый в это место.

Необходимо научиться расслаблять это место, хотя это может быть поначалу трудно

23:10:37: попроси его показать, как это расслаблять. Может, вынуть гвоздь?

23:11:00: Он предлагает сделать это сейчас...

23:11:11: да.

23:11:55: Я чувствую, что гвоздь исчез, и на его месте сильный жар

23:12:19: ура!

23:12:32: Мне тяжело печатать, руки напрягают плечи, а они, в свою очередь, это место, где был "гвоздь"

23:12:56: Он говорит, чтобы я делала это сама ежедневно, расслабляла спину

23:13:25: ты можешь сама вызывать образ спины и так путешествовать по нему вниманием - это имеется в

виду?

23:14:38: Да, имеется в виду, что я могу выбрать спокойное время минут 10-15 и расслаблять мышцы спины и плечей...

Чувствую, что болят плечи, особенно правое, что-то типа спазма, он говорит, что это нормально, поначалу расслабляться будет тяжело

23:15:05: то есть появился жар в плечах и одновременно боль и тяжесть?

23:15:42: Да, скорее, тяжесть и спазматическое состояние в правом, левое поспокойнее

23:16:14: Попроси показать распределение напряжений, как энергии, цветные пятна, чтобы с ними было легче работать.

23:18:19: Шея и верх плечей - синее, холодное,

Лопатки голубое и серебро, прохладное середина между лопатками розовое, теплое, поясница - оранжевое, еще более теплое бока - синее, холодное

Сам позвоночник - золотой теплый 23:18:40: Крестец - красное, горячее  
23:18:48: Все, вроде:-)

23:19:04: как правильно взаимодействовать с этими картинками, чтобы расслабить и исцелить спроси учителя

23:20:52: Говорит, что когда я начинаю работать с этим, то сначала нужно посмотреть каков цвет всех областей, т.е. конкретное состояние.

Если что-то не соответствует этой картинке, которую он мне дал, то визуально я могу изменить цвет на необходимый, или усилить или ослабить тепло-холод, и интенсивность цвета

23:21:58: то есть он показал тебе идеальный расклад?

23:22:11: Да, так должно быть

23:22:47: Сравни теперь свою спину с этим идеальным раскладом и попробуй лечить её, как он сказал. Чтобы потренироваться.

23:23:02: Говорит, если я буду делать это ежедневно, то через месяц-полтора спина вообще перестанет беспокоить.

Сравниваю

23:23:39: Ок. Что ещё хочешь спросить у учителя?

23:24:08: Цвета более темные и холод-тепло неправильные.

В основном везде жарко

23:24:24: А как это теперь исправить?

23:25:13: Ну так как он говорил, но для этого нужно действительно расслабиться, желательно лежа.

23:25:23: Это можно сделать и позже, после сеанса

23:25:48: Думаю, что можно было бы еще спросить...

23:26:00: то есть ты поняла, как. Ок. Что бы ты хотела ещё достичь в этом сеансе?

23:26:12: Я хотела бы спросить, в чем мое предназначение в этой жизни

23:26:27: да, спроси.

23:26:35: Спрашиваю

23:27:42: Говорит, что первое - это полностью разобраться в себе, прийти к себе, а не быть тем, кем меня НАУЧИЛИ быть, чтобы быть ХОРОШЕЙ для других

23:28:06: это да, правда.

23:28:14: Второе - если мне удастся первое, а он уверен, что так и будет, это помочь другим сделать то же самое

23:28:36: Другим, тем, кто об этом попросит.

Он говорит, что такие будут...

23:28:47: да.

23:29:07: На данный момент это все, он говорит, что ему пора уйти

23:29:39: поблагодар иего за всё, запомни всё и сохрани полоржительные изменения.

23:29:39: Также он сказал, что мы сможем встретиться, когда я снова захочу его увидеть.

23:30:49: Я благодарю его, и чувствую, что и он благодарен мне за эту встречу. Он говорит, что это было

наше обоюдное желание - встретиться.

Я чувствую огромную любовь и благодарность

23:31:15: Здорово и тебе спасибо. теперь можно обратно возвращаться в эту реальность.

23:32:05: Даже слезы на глаза навернулись...

Правда здорово!

Спасибо тебе, ты здорово помог!

23:32:48: И тебе спасибо! всегда приятно проводить такие классные сеансы! Можно потом анонимно выложить наш лог у меня в ЖЖ, это может быть полезно кому-то?

23:33:27: Конечно, выкладывай!

А сеанс был классный?:-[

23:34:02: Да!

23:34:29: Это хорошо! Огромное спасибо тебе!

До встречи.

23:34:46: Спасибо, пока, пиши через несколько дней, как дела.

23:35:00: Обязательно напишусь.

Счастливо!

23:35:07: ок.

неудачный дистанционный сеанс - дискуссия о темноте

atashkin 20:48: привет:)

N 20:48: прости. не кинула отчет.

N 20:48: ничего не было! вот так вот

avturchin 20:49: Что значит ничего не было - это описание высокого уровня - опиши что ты делала, и на чём остановилась

N 20:49: легла. расслабилась, закрыла глаза. море- пробовала представить. тщетно

avturchin 20:51: а у тебя бывают фанатазии зрительные?

N 20:51: нет...

avturchin 20:52: Проверим. какого цвета солнце на закате?

N 20:52: гм. и как мне это описывать? разное

avturchin 20:52: откуда ты знаешь?

N 20:53: :) преломление под разным углом дает разную картинку

avturchin 20:53: то есть ты эту информацию имеешь только в виде текста?

N 20:54: :) нет канешна

avturchin 20:54: а как - вспоминаешь?

N 20:55: гм. ты меня про какой закат? любой? вспоминаю цвет, что же еще

avturchin 20:56: Да, про любой. Ты вспоминаешь цвет. Значит, ты видишь его сейчас на ментальном экране. Так как на зрительном экране у тебя компьютер. так?

N 20:56: я пыталась представить море. оно представляется только когда я САМА задаю ему(море) опред. параметры

avturchin 20:57: Значит так: трюк в следующем - ты задаёшь базовые параметры, а остальным позволяешь достроиться. Это и делает твоё воображение активным.

N 21:06: просто дело в чем- я НЕ понимаю КАКОВА должна быть картинка. у меня не получается "влииться" туда, в море и т.д. у меня перед глазами черный экран и где-то далеко вроде как нечто напоминающее картинку

avturchin 21:07: Чёрный экран - это нормально. Картинка должна быть не зрительная, а ментальная, как когда ты вспоминаешь. Только через час она станет возможно, зрительной, но это не важно

Работа на тему освобождения от груза прошлого по аське со Скайли.

скайли: (04:29 PM) :

привет :-)

avturchin (04:30 PM) :

привет!

скайли: (04:32 PM) :

вот, только удалось до компа доползти, пока ребенка усыпила...

avturchin (04:33

PM) :

давай,

поговоорим

скайли: (04:33 PM) :

давай

avturchin (04:33 PM) :

так ты хотела

сеанс активного воображения?

скайли: (04:34 PM) :

ага, хотела

давно хочется со своим прошлым разобраться, в смысле с его  
приятием

avturchin (04:35 PM) :

ок.

скайли: (04:36 PM) :

но тут еще странная вещь, с некоторых пор, как вспоминаю любимый берег океана, вижу тут же сидящего старика, может хочет мне что-то сказать?...

avturchin (04:36

PM) :

может. стоит

поговорить с ним.

скайли: (04:37 PM) :

вот и я думаю

у него глаза очень мудрые и глубокие, длинные белые волосы

скайли: (04:38 PM) :

он просто сидит молча и смотрит в океанскую даль...

avturchin (04:38

PM) :

спроси его

мысленно, с чем он пришёл к тебе?

скайли: (04:39 PM) :

ответ: "ты меня звала"

avturchin (04:40

PM) :

спроси его, в

чём его роль в твоей жизни

скайли: (04:41 PM) :

МОЛЧИТ

avturchin (04:42 PM) :

а твой вопрос

был насчёт прошлого?

скайли: (04:42 PM) :

говорит, что ролей не играет, а чувствует, что нужен мне и я  
сама должна понять, зачем он мне нужен

avturchin (04:43  
PM) :

спроси его,  
может ли он помочь тебе принять прошлое.

скайли: (04:43 PM) :

нет, насчет прошлого - это другое, но может быть он раскроется в  
диалоге с ним, пока не знаю

avturchin (04:44

PM) :

может, он может

тебе что-то интересное показать?

скайли: (04:44 PM) :

повел бровью, типа "валяй, помогу" :-)

avturchin (04:45

PM) :

и куда он может

тебя отвести? пусть ведёт

скайли: (04:45 PM) :

да, он приглашает сесть в небольшой корабль

avturchin (04:45

PM) :

садись. и куда

вы плывёте?

скайли: (04:46 PM) :

мы плывем, океан пока спокоен, слева берег, справа тусклый  
затуманенный диск солнца, мне не по себе

скайли: (04:46 PM) :

мы просто молча плывем

avturchin (04:47

PM) :

ты всегда можешь

вернуться, если тебе не нравится.

скайли: (04:47 PM) :

нет уж :-) этот старец

вызывает у меня глубокое доверие

avturchin (04:47

PM) :

и что теперь  
происходит?

скайли: (04:48 PM) :

мы заплываем в темный грот в скалах

avturchin (04:49 PM) :

красивый?

скайли: (04:49 PM) :

там очень тихо, лишь только мы нарушаем эту тишину плеском весел  
(гребут двое туземцев, как-то я их сразу не заметила) и создаем гулкое эхо

avturchin (04:50  
PM) :

интересно.

скайли: (04:50 PM) :

там темно, еще из входа в грот проникает немного света и  
отражается в неровностях водной глади

avturchin (04:50  
PM) :

какое настроение  
в гроте?

скайли: (04:51 PM) :

теперь становится совсем темно и старик просит сушить весла и не  
шевелиться

avturchin (04:51  
PM) :

куда вы приплыли  
- спроси?

скайли: (04:52 PM) :

настроение спокойное, с внутренним интересом к незнакомому  
непривычному происходящему

avturchin (04:53 PM) :

интересно.ъ

скайли: (04:53 PM) :

он просит ни о чем не спрашивать, а побыть пока тихо и молча  
здесь и сейчас и пристлушаться к своим чувствам

avturchin (04:54 PM) :

ОК.

скайли: (04:56 PM) :

я говорю, что темнота на меня давит, но пока я с ними, мне даже хорошо и интересно

avturchin (04:56

PM) :

попроси его

сделать светлее

скайли: (04:57 PM) :

что интересно, я не хочу, чтобы было светлее, эта непроглядная  
тьма меня притягивает, она мне зачем-то нужна

avturchin (04:57

PM) :

ага. понятно. вы

движетесь или просто сидите?

скайли: (04:57 PM) :

он дает команду грести дальше и мы причаливаем к чему-то

avturchin (04:58

PM) :

и что там?

скайли: (04:58 PM) :

спрашиваю "а как же они ориентируются без зрения?", старец  
отвечает, что глаза им для этого не нужны

avturchin (04:59 PM) :

ага.

скайли: (04:59 PM) :

там тьма, туземцы помогают мне забраться на каменную плиту

avturchin (04:59

PM) :

и что там?

скайли: (05:00 PM) :

там просто гладкая влажная плита, рядом стена

avturchin (05:01

PM) :

какое там

настроение?

скайли: (05:03 PM) :

я озадачена

высадив меня, туземцы вернулись в лодку и они втроем стали  
отплывать от меня все дальше и дальше, едва  
дав понять , что старец за мной вернется, когда придет время

avturchin (05:03

PM) :

интеренсо.

попробуй ощутить, какой урок может тебе дать пребывание на этой плите

скайли: (05:04 PM) :

по-прежнему совершенно непроглядная тьма, слышен иногда легкий плеск воды и шероховатость крыльев летучих мышей

avturchin (05:04

PM) :

на что это

похоже в твоей жизни?

скайли: (05:05 PM) :

мне нужно время, чтобы побыть наедине со своими ощущениями (ведь мне на самом деле ничего не мешает, окружающего как-будто почти нет)

avturchin (05:06

PM) :

с какими

ощущениями тебе нужно побыть?

скайли: (05:06 PM) :

попребываю в этом ощущении, чтобы понять ЧТО это за ощущения,  
что они мне напоминают или о чем дают понять ... и вернусь, отвечу

avturchin (05:07 PM) :

ок

скайли: (05:15 PM) :

мда, я даже прифигела от мысли, пришедшей мне в голову, что  
оглядываясь на свое прошлое из нынешнего положения, на этом камне, я  
понимаю,  
что оно ничего не значит, оно потеряло свою значимость

avturchin (05:15

PM) :

интересно.

скайли: (05:16 PM) :

мое прошлое ничего не изменит в том, что я сижу здесь, на этом  
камне и никак не влияет на мои ощущения себя

avturchin (05:16

PM) :

то есть ты

освободилась от прошлого?

скайли: (05:17 PM) :

на что оно похоже? на пребывании в утробе: вокруг темно, ты не знаешь, что происходит вокруг тебя и что снаружи и, когда ты находишься в утробе, у тебя еще практически нет прошлого в этой физической жизни

avturchin (05:18 PM) :

ага.

скайли: (05:18 PM) :

нет, это еще не означает освобождения от прошлого, это лишь  
некоторое осознание

avturchin (05:19  
PM) :

что от него  
можно освободиться?

скайли: (05:20 PM) :

осознание того, я то значение, которое я ему придавала - лишь  
моя иллюзия

avturchin (05:20 PM) :

а.

скайли: (05:21 PM) :

с другой стороны, я сейчас могу сравнить свое прошлое с этим  
мраком, который окружает меня и ограничивает свободу общения с внешним  
миром...

avturchin (05:21

PM) :

и что получается  
из этого сравнения?

скайли: (05:21 PM) :

в смысле, не прошлое, а мое восприятие его, я воспринимаю его  
как темную силу

avturchin (05:22  
PM) :

а на самом деле  
оно?

скайли: (05:24 PM) :

а вот и выплывает "на самом деле" :-)

тьма как-будто схлопнулась  
и неведь откуда возник старец с ярким факелом и осветил грот

avturchin (05:24

PM) :

и что там?

скайли: (05:26 PM) :

а там очень даже красиво, сталактиты, и каменные стены блестят и переливаются от падающего света

avturchin (05:26

PM) :

и что старец?

скайли: (05:27 PM) :

он смотрит на меня

avturchin (05:27  
PM) :

с каким  
настроение?

скайли: (05:28 PM) :

с интересом "ну как?"

avturchin (05:28

PM) :

и как ты?

скайли: (05:29 PM) :

я сажусь к нему в лодку и прошу показать мне эти красоты

avturchin (05:29

PM) :

ок. и куда вы

плывёте?

скайли: (05:30 PM) :

мы проплываем по гроту, я могу потрогать стены и полюбоваться  
игрой красок

avturchin (05:30 PM) :

здорово.

avturchin (05:30 PM) :

что в этом самое  
важное?

скайли: (05:32 PM) :

мне хорошо! но где-то в глубине души я чувствую, что мы еще  
встретимся с ним по этому поводу, он уже мысленно соглашается, но мне  
нужно  
время, чтобы понять и еще прочувствовать произошедшее, для меня  
произошло  
внутри достаточно много

скайли: (05:33 PM) :

я определенно чувствую некое внутреннее освобождение

avturchin (05:33  
PM) :

здоров. если ты  
чувствуешь, что этого достаточно, попроси его отвезти тебя домой и  
возвращайся.

скайли: (05:34 PM) :

да, этого вполне достаточно, мы уже подплываем к берегу, а я уже думаю о том, что нужно обдумать, прожить, каждое чувство и каждую мысль, которые посетили меня там, на камне

скайли: (05:35 PM) :

я сердечно его благодарю и обнимаю

у него очень светлая и теплая душа

avturchin (05:35  
PM) :

да. поплагодари

его, запомни всё и сохрани позитивные изменения

скайли: (05:36 PM) :

и тебя, Леша, благодарю за помощь :-\*

спасибо!

avturchin (05:36 PM) :

можно наш лог

разместить анонимно у меня в ЖЖ?

скайли: (05:36 PM) :

ага, можно заменить на Скайли или на что пожелаешь :-)

avturchin (05:37  
PM) :

а ты и есть  
скайли?

скайли: (05:37 PM) :

я смотрю, у вас там такая теплая компания собирается

скайли: (05:37 PM) :

да :-)

скайли: (05:38 PM) :

просто уже давно не прибегала к АВ

avturchin (05:38 PM) :

ага.

Работа по аське на тему вспоминания забытого номера телефона и похода по источникам с Д.

Работа по аське на тему вспоминания забытого номера телефона и похода по источникам с Д.

17:39:30: привет

17:39:59: Привет!

17:40:20: как ваши дела?:-)

17:40:43: Хорошо. Вот, читаю статью о снах в сети.

17:41:19: и что там нового открыли?

17:42:07: пока вроде ничего. тллько треть прочл. а как твои дела? - давай на ты:)

17:44:33: давай можно тебя спросить можно ли при помощи самогипноза или разговора с Учителем вспомнить

потерянный тобой к примеру телефон знакомого?

17:44:52: :-)ты проводил такие опыты?

17:46:29: с номером телефона я не проводил, а именами одноклассников - проводил. И некоторые люди вспоминали. А тебе нужно вспомнить номер и телефона? Давай попробуем?

17:46:49: давай это возможно?

17:47:30: Это возможно, хотя результат - 50 на 50. Или будет, или нет :)

17:48:01: хорошо давай начнем:-)

17:49:09: Лавай . Если связь прервётся - мой телефон 89166918960 Представь, что ты находишься в наиболее привлекательном для тебя месте. Что это за место?

17:50:07: На берегу озера похожего на зеркало

17:50:31: Что вокруг озера?

17:50:53: Трава и цветы

17:51:12: и дернвья

17:51:15: И что на другом берегу озера?

17:51:26: поле и горизонт

17:51:49: Что видно справа от тебя?

17:52:18: лицо моего знакомого близко

17:52:41: Какие чувства оно у тебя вызывает?

17:53:13: удивление рапдость и недоверие

17:53:45: а там только лицо или он целиком? И этот тот человек, чей телефон ты ищешь?

17:54:30: лицо и верхняя часть туловища

да этот человек

17:55:00: В каком он настроении? Поприветствуй его.

17:55:35: он просто счастлив очень рад меня видеть

17:56:18: Возможно, ты хочешь сказать ему что-то, например, то, что хотела сказать по телефону - если хочешь, скажи.

17:56:46: сказала

17:56:57: и что он?

17:57:08: сказал что позвонит

17:57:34: Хорошо. А может ли он напомнить тебе свой номер телефона или подсказать, где его искать?

17:58:24: сказал телефон

17:58:34: Ты его узнаёшь?

17:59:08: знакомые последние цифры я должна проверить

17:59:47: да:) закончим работу, или хочешь встретиться со своим Учителем и что-нибудь у него спросить?

18:00:09: :-)спасибо

18:00:16: хочу

18:00:45: Ага. Давай вернёмся на берег озера и пригласим твоего учителя прийти в это пространство. Как он

выглядит?

18:01:19: это седовласый старое как

18:01:25: бог

18:01:42: В каком он настроении и какие чувства у тебя вызывает?

18:02:00: уважение

18:02:31: Спроси, есть ли у него что-то важное, что он хотел бы сказать прямо сейчас?

18:03:25: он сказал

18:03:43: А что бы ты хотела у него спросить или попросить?

18:04:33: ты задаешь мне этот вопрос или я должна его спросить?

18:05:00: главное, спроси его. а мне можешь сказать, а можешь и нет.

18:05:38: спросила

18:05:46: и попросила

18:05:58: и он ответил?

18:06:02: да

18:06:38: Можно попросить отвести тебя к какому-нибудь источнику - денег, любви, или осознания. Тебе это интересно?

18:06:58: да очень!

18:07:23: К какому источнику с начала ты бы хотела пойти?

18:08:05: любви а потом изобилию

18:08:33: Ага. Попроси Учителя отвести тебя к источнику любви.

18:09:10: отвел

18:09:25: Что это? Какие чувства вызывает?

18:10:16: это море света и этот человек которого я искала  
умитворение и радость

18:10:54: Погрузись в этот источник насколько тебе будет это комфортно, и выпитай столько любви, сколько нужно.

18:11:58: впитала

18:12:25: И ещё можно эту любовь послать все своим близким, кому она нужна.

18:13:08: послала

18:13:45: И теперь пойдём к источнику изобилия?

18:13:55: да пойдём

18:14:53: Попроси учителя отвести

18:16:14: отвел привет к большой сосне

18:16:36: Спроси его, как соединиться с этим источником?

18:17:09: он сказал странное слово убей

18:17:24: Спроси его, что он имеет в виду?

18:17:51: убей внутри себя

18:18:04: Что убить внутри себя - спроси

18:18:37: злость

18:18:50: Акак?

18:18:54: а как?

18:19:27: люби

18:20:37: Здесь можно попросить твою злость выйти из тебя в виде некого пероснажа и послать ему любовь.

18:21:15: подарила

18:21:40: И как злость изменилась?

18:22:03: она превратилась в красивую женщину

18:22:27: И как изменилось твоё настроение?

18:22:56: тревого перестала мучить

18:23:11: И теперь источник изобилия для тебя доступен?

18:24:10: да это искристые золотые сверкающие водопады

18:24:43: Соединись с ними и возьми, сколько нужно.

18:25:20: взяла

18:25:46: Тебе нужно ещё что-нибудь в этом мире? Или вернёмся в реал?

18:26:35: здоровья и энергии

18:27:05: Ага. Тогда попроси учителя отвести тебя к источнику здоровья.

18:27:57: это голая сосна обсыпанная инеем и вокруг холодно

18:28:17: Какие чувства вызывает у тебя это место?

18:28:48: страх

18:29:06: Спроси Учителя, почему это так?

18:29:22: болезни

18:29:29: сказал он

18:29:48: Спроси его, как исцелить их.

18:30:17: он сказал влюби

18:30:31: любви? влюбить?

18:30:49: влюбить

18:31:03: Влюбить болезни в кого-то?

18:31:17: Спроси его, что он имеет в виду

18:31:44: влюби себя в себя...

18:32:00: Спроси его, как это сделать?

18:32:35: полюби себя

18:33:13: Можно представить себя перед собой и послать себе любви из того источника любви.

18:33:39: послала

18:33:52: И как ты её приняла?

18:34:19: я сначала обернулась страшной старухой а потом помолодела и засияла

18:34:43: А что ты чувствовала в этом процессе?

18:35:12: спокойствие нежность ...

18:35:37: Как изменился пейзаж? Появилось ли в нём здоровье?

18:36:20: все зазеленело появились цветыпоток солнечного света

18:37:19: и ты можешь наконец соединиться с энергией здоровья?

18:38:05: да

18:39:18: и ты соединяешь ся с ней? Что ты чувствуешь?

18:40:32: силу чувствую

18:40:46: И как это в теле откликается?

18:41:07: легкость

18:41:42: Возьми столько, сколько нужно это энергии, и запомни путь к ней, чтобы она постоянно текла в твою

жизнь

18:42:23: запомнила:-)

18:42:45: И теперь пойдём к источнику силы?

18:42:57: да:-)

18:43:10: Попроси учителя отвести тебя к нему.

18:43:36: это огромная гора

18:43:50: Ты на ней или у подножья?

18:43:57: из которой что то течет

18:44:03: у подножья

18:44:13: поток

18:44:25: Спроси Учителя, как вступить во взаимодействие с этим источником

18:44:50: внеси

18:45:03: Что куда?

18:45:41: внеси любовь в нее

18:46:03: Ок. Вспомни источник любви и направь эту энергию туда.

18:46:48: внесла трава цветы и маленький ручей

18:47:07: И как изменилась гора и твоё настроение?

18:47:42: гора исчезла на ее месте маленький ручей

я стала умиротворенной

18:48:02: И как теперь вступить в контакт с источником силы?

18:48:56: влюби в себя

18:49:03: ее

18:49:20: какой ты должна стать, чтобы она тебя любила?

18:49:46: волевой

18:50:06: Прелставь образ себя, имеющей это качество.

18:50:34: представила

18:51:04: И как источник силы - ему# нравится этот новый образ тебя?

18:51:24: да нравится

18:51:52: Тогда слейся с новым образом себя, чтобы сила тебя любила.

18:52:37: слилась

18:53:12: И как сила - влюбилась в тебя?

18:53:47: стержень появился

она меня любит!

18:54:07: Ура! Здорово

18:54:59: да Большое спасибо!:-)

столько нового о себя за столь короткое время

я и не подозревала!

18:55:36: А ведь оно работает:) Запомни всё, сохрани позитивные изменения, и возвращайся в реал.

18:55:47: И поблагодари Учителя!

18:56:52: он сказал поблагодарить тебя))

18:57:06: Спасибо! Как настроение?

18:57:41: отличное!

мощная штука\*TIREД\*)

18:58:16: Мржно наш лог выложить анонимно в ЖЖ, может это кому-то полезно

18:58:19: ?

18:58:32: да конечно

18:58:48: а кто это все открыл?

18:59:23: напиши мне через несколько дней, расскажи, как дела, и что с телефоном. Это мне показала одна

девушка, а вообще корни идут от Юнга. А потом сам доработал.

19:00:51: я позвонила уже сообщение отправилось...

ты знаешь я пробовала вспомнить телефон по методу Сильва то есть вхождение в альфа состояние я ошиблась

на одну цифру!

19:01:10: здорово

19:01:49: ну, все методы похожи... умпехова тебе и счастья!

PS: Однако человек тот так и не позвонил, и Д. потом очень огорчалась. Вероятно, мне следует ясно предупреждать людей, что они работают с внутренним образом своего любимого, а не с его духом, если не проявлено отчётливо обратное.

Тема: взаимоотношения, идеальный расклад, целительство моего горла

Тема: взаимоотношения, идеальный расклад, целительство моего горла,

21:55:32: привет!

21:56:04: на моих часах ровно 21.00 :))

21:56:12: они правда немножко спешат

21:56:24: а в москве 22!

21:56:38: включила милую музыку, наделала чаю и внимаю :)

21:57:12: хорошо, расскажи, что тебя волнует и что ты хочешь достичь этим процессом?

21:57:52: буквально в понедельник, задремав в обед, увидела в полусне не очень приятную картину

21:58:13: ?

21:58:19: я, которая вся в острых предметах, мечусь и травмирую себя саму и окружающих

21:58:25: совершенно безумно

21:58:52: и ты хотела бы поработать с этим сном?

21:58:55: как-то привязала это к свойственной мне склонности зарабатывать себе травмы в йоге чрезмерным усердием

21:59:08: хотела бы понять, что это за часть меня

21:59:18: которая направляет агрессию на меня саму

21:59:32: да и окружающим перепадает наверное

22:00:04: есть ли у тебя какие-то ещё значительные жизненные проблемы?

22:00:28: ну я в тот же день рассталась с молодым человеком

22:00:38: но это как-то мягко произошло

22:00:42: то есть три дня назад?

22:00:45: хотя чуть горечь есть

22:00:52: но мне кажется это естественно

22:00:55: ага

22:01:16: как долго вы были вместе и как он важен для тебя?

22:01:33: меньше года, отношения на расстоянии

22:01:45: виделись не так уж и много.. но с любовью

22:01:46: ты любила его?

22:01:52: да

22:01:56: и сейчас люблю

22:02:04: а почему расстались?

22:02:11: но существовала, что пришла пора завершения этого

22:02:17: чувствовала

22:02:35: почему.. мне даже это выразить в слова сложно

22:02:42: получается как-то плоско

22:02:53: попробуй объяснить важно это понять, пока мы не начали.

22:02:55: мм.. я чувствовала увядание

22:03:04: наших отношений

22:03:12: и кто был инициатором расставания?

22:03:15: и его уменьшающее вложение в эти отношения

22:03:17: я

22:03:30: спадающее с каждой неделей

22:03:38: ан протяжении 4-х месяцев

22:03:58: ага. то есть я слышу некое противоречие - с одной стороны ты его любишь, а с другой решила расстаться. Я правильно тебя понимаю?

22:04:04: да

22:04:13: оно само меня вводит в недоумение

22:04:24: но после я почувствовала легкость

22:04:31: но не без горечи

22:04:49: То есть ты рассталась с ним, потому что он недостаточно отвечал на твою любовь?

22:04:58: похоже

22:05:05: А ты рассталась с ним до сна или после?

22:05:09: до

22:05:22: потом пошла отдохнуть

22:05:27: и вот вылезло

22:05:44: Что ты бы хотела достичь нашим процессом?

22:05:55: лучше понять себя

22:06:00: ипринять

22:06:35: Да, это важно. Хорошо, приступим. представь, что ты находишься в неком месте, которое для тебя очень позитивно, и опиши его мне.

22:06:36: видно я этим частям себя позволяю предъявить себя только в полуосознанном состоянии как сон например

22:07:16: мне комфортно на берегу озера, позднее лето.. за спиной - лес

22:07:26: сижу на бережку, в воду гляжу

22:07:32: тихо, спокойно

22:07:46: Какого цвета вода?

22:07:46: как-то даже зеркально

22:07:53: она отражает все

22:07:58: время дня?

22:08:18: скорее после обеда

22:08:24: не жарко

22:08:27: как ты выглядишь там?

22:08:28: комфортно

22:08:54: сижу, обхватила колени, с распущенными волосами, длинной юбке

22:09:04: положила лицо на колени, смотрю на воду

22:09:13: де жа вю

22:09:17: вот сейчас

22:09:34: что де жа вю?

22:09:44: я эту картину видеал раньше

22:09:54: и ее обсуждение

22:09:56: где?

22:10:08: не знаю.. чаще кажется, что из снов

22:10:17: из каких-то трансовых состояний

22:10:24: хорошо. продолжим. Опиши лес.

22:10:32: сосновый

22:10:37: пахучий

22:10:44: свежий

22:10:52: светлый

22:11:01: Ты готова сейчас пригласить в это пространство своего духовного учителя?

22:11:04: нет всяких дремучих кустов

22:11:24: мда, тут мило :) ему наверно понравиться

22:11:56: представь, что он - или она - идёт к тебе навстречу из далека. Как он выглядит?

22:12:28: девушка

22:12:35: опиши её?

22:12:37: чуть похожа на меня

22:12:40: он другая все же

22:12:53: еще и с конем

22:13:00: на коне или он рядом?

22:13:06: рядом

22:13:07: в каком она настроении?

22:13:24: от нее как бы свет изнутри идет

22:13:29: мягкий очень

22:13:37: так что умиротворенно

22:13:47: спокойно

22:13:59: она рядом усаживается

22:14:07: и тоже начинает смотреть на воду

22:14:14: сидим плечом к плечу

22:14:16: Когда она подойдет достаточно близко, спроси её, есть что-то важное чтобы она хотела показать или рассказать тебе?

22:14:35: сидим.. иона начинает тихонько петь

22:14:44: мелодично, нежно

22:14:50: о чём?

22:15:03: незнакомый

22:15:06: язык

22:15:20: какое чувство в этом пении?

22:15:23: но он из пространства творит узоры

22:15:32: оно творит

22:15:43: уррашает

22:15:47: украшает

22:15:56: иеще больше дополняет то что вокрунг

22:15:59: здорово. Как влияет на тебя это пение?

22:16:19: у меня сейчас суть руки трясутся.. от волнения

22:16:31: и того как замечательно и красиво

22:16:45: она делает то что мне так хочется делать

22:16:50: что может изменить это пение в твоей жизни?

22:16:58: наполнять жизнь красивыми узорами

22:17:12: творить

22:17:17: послушай ещё это пени, и расскажи, про него.

22:17:20: вносить этот свет

22:17:52: оно тихое, почти шепотом.. спокойное, ровное, немножко убаюкивающее

22:18:12: и она делает небольшие телодвижения

22:18:18: сидит, покачивается

22:18:22: рядом

22:18:25: это оказывает на тебя влияние?

22:18:41: я пристроилась и тоже с ней покачиваюсь рядом

22:18:44: вместе

22:18:52: здорово

22:19:17: и есть ощущение, что если нужно будет, она может делать это намного громче, выразительнее, сильнее, если нужно будет

22:19:32: танцевать, петь, кружить мир

22:19:48: тебе нужно, чтобы это было громче?

22:19:52: как царевна из сказик - из рукавов выплескивать в него сокровища

22:20:00: вот сейчас не нужно

22:20:06: но ощутим этот потенциал

22:20:24: хорошо так

22:20:28: ага. Хочешь ли ты сейчас спросить её о своём сне?

22:20:47: да

22:20:50: сейчас

22:21:11: глаза.. тоже из одного из снов

22:21:23: бездна глаз, наполненных приятием

22:21:26: спрашиваешь? И что она?

22:21:33: говорящим, что это все - части меня

22:21:35: её глаза?

22:21:53: что это тоже есть

22:22:44: место в мире

22:22:59: и ты можешь спросить её о своих отношениях с этим молодым человеком?

22:23:33: без слов

22:23:42: это была как одна из ступенек

22:23:48: которую перешагнуть

22:23:54: надо было

22:24:02: и двигаться дальше

22:24:02: а как же любовь?

22:24:15: а она никуда не делась

22:24:21: она всегда со мной

22:24:36: и я ему всегда ее дам, если он придет

22:24:44: он просто перестал ее просить

22:24:47: Теперь ты поняла значение своего сна илди ты хочешь спросить ещё?

22:24:49: "просить"

22:25:11: просить ""?

22:25:36: она как бы оказалась невостребованной

22:25:49: если потребуется - то я открыта

22:26:00: жаль... И что тебе говоорить твой учитель по этому поводу?

22:27:52: дает понимание, что это естественно, гармонично..

22:28:04: принятие на уровне ка есть

22:28:16: что и такое бывает

22:28:28: тебе достаточно этого понимания?

22:29:03: в том как она это передала - да

22:29:14: Можно ещё улучшить эту ситуацию, послав любовь этому молодому человеку и этой ситуации, хочешь?

22:29:24: есть еще радость, что есть такой учитель

22:29:30: да

22:29:51: из этой? или в каой?

22:29:56: Попроси её отвести тебя к источнику любви, где вы сможете послать её.

22:30:30: она спросила - а мы где? все вокруг - ее источник

22:30:41: просто надо ее собрать

22:30:49: и направить

22:31:06: зачерпнуть руками

22:31:16: Ок. Просто собери её и направь на него и ситуацию, и расскажи , что происходит.

22:31:32: а на какую ситуацию - прищания?

22:31:37: прощания?

22:32:06: на всю ситуацию ваших взаимоотношений.

22:32:14: ага

22:32:33: ой

22:32:33: как это происходит?

22:32:46: Что ой?

22:32:57: я кружусь и собираю вокруг себя свет

22:33:14: здорово.

22:33:22: потом он через всю меня спроецировался как-бы на линию временную наших отношений

22:33:38: И как она изменилась?

22:33:46: и вот в некоторых участках как маленькие всяпышки света - как горит бенгальский огонь

22:33:59: как по гирлянде

22:34:07: пробежались огоньки

22:34:13: оттуда и ой :)

22:34:13: А что происходит с образом молодого человека?

22:34:44: от в голубом облачке

22:34:50: он

22:34:56: как ему там?

22:35:16: эо кажется то, к чему он стремиться

22:35:26: это как его духовный учитель

22:35:30: духовный

22:35:40: здорово. Можно послать любовь ещё туда, где она нужна.

22:36:44: а теперь эта как бы временная ниточка стала сплошным сияющим проводом и стала потолще

22:36:58: она очистилась от всех обид

22:37:02: претензий

22:37:09: недопониманий

22:37:13: супер!

22:37:27: да..

22:37:35: чудеса настоящие

22:37:45: и в жизни потом посмотри что изменится

22:37:48: и еще есть ощущение своей силы

22:37:54: да

22:38:28: Хочешь ли ты ещё что-то сделать, достичь или узнать в этом пространстве?

22:38:53: вообще-то у меня сейчас необычайное состояние целостности и гармонии

22:39:02: огад есть уверенность в себе

22:39:05: Можно попросить своего учителя научить тебя делать идеальный расклад на каждый следующий день..

22:39:17: а как это?

22:39:32: что такое "идеальный расклад на каждый следующий день"?

22:40:23: сейчас спрошу у нее :)

22:40:32: Это когда ты доверяешь судьбе сделать следующий день наилучшим для тебя образ. Духовный учитель умеет это делать. То есть доверяешь ей провести для тебя следующий день.

22:42:19: дала такой образ - начиная с нижних центров до более высоких наполнять/визуализировать свет

22:42:24: и просто быть в нем

22:42:42: сделай это для завтрашнего дня.

22:43:09: ну вот теперь ч сама похожа на бенгальский огонь

22:43:21: клёво

22:43:23: искринки в стороны скачут

22:43:45: а потом появился ровный столб

22:43:55: ага

22:43:59: кстати сейчас интересные ощущения на физике

22:44:10: какие?

22:44:13: немножко дергалась губа

22:44:15: лицо

22:44:32: это приятно?

22:44:47: ой, сопли :)

22:44:50: ни откуда

22:45:08: и выровнять спину пришла мысль

22:45:19: ага. какое настроение сейчас?

22:46:02: счастливое как у кота после сметаны, цельное, гармоничное, ровное и умиротворенное

22:46:18: на лице все еже продолжается пляска мышц немножко

22:46:27: Ок. Хочешь ещё что-нибудь сделать в этом пространстве или будем возвращаться?

22:47:05: я уже знаю, как к нему вернуться :)

22:47:22: правда не очень хочется его оставлять честно говоря

22:47:29: ок. продолжим или завершим процесс?

22:47:35: чувствуется немножко сопротивление

22:47:42: но я не знаю что еще :)

22:48:02: поняла

22:48:08: что происходит

22:48:13: смотри, ты сделала идеальный расклад. теперь тебе не надо заботиться о том, оставлять его или быть с ним. это само определится.

22:48:36: скулы свело.. был такой глюк некоторое время

22:48:45: кажись сейчас что-то с ним происходит

22:49:07: возможно.

22:49:27: ты ещё с учителем на озере или вернулась назад, в реал?

22:50:02: я поняла, что могу быть и там и там, переключая восприятие, с физики на тот мир

22:50:26: и что он может быть со мной всегда

22:50:26: ага. здорово.

22:50:33: да и есть вообще-то

22:50:38: он - мир, учитель?

22:50:43: да

22:50:50: только позвать

22:50:57: ага.

22:51:16: ты стал дверью, через которую я в него поала :)

22:51:19: попала

22:51:37: спасибо :)

22:52:08: тебе что-то хочется сделать хорошее-хорошее

22:52:20: впрочем что случилось - расскажешь :))

22:52:27: пошли мне тоже любви:)

22:52:37: этим занимаюсь :)

22:52:42: ты где живёшь?

22:52:51: спасибо.

22:53:25: от тебя веет сильным умиротворением

22:53:32: иглубинным спокойствием

22:53:43: как озеро

22:53:44: бывает :)

22:53:52: иногда я такой

22:54:23: и тоже есть что-то сине-голубое  
22:54:40: )  
22:55:33: только кажется у тебя что-то на уровне вишудхи  
22:55:39: какая-то невыраженность  
22:55:52: вообще-то я первый раз так ясно чувствую  
22:55:55: есть такое...  
22:56:02: и оно мне передалось  
22:56:16: кажется тебе хочется что-то выразить, но мешает  
22:56:24: у меня такое было раньше  
22:56:42: ну, полечи...  
22:56:46: как будто извне запретили выразить и оно засело и не дает  
22:57:32: возможно...  
23:00:14: оно глубоко..  
23:00:24: с детства,  
23:00:27: есть еще одна идея для работы с ним - орать  
23:00:28: сильно  
23:00:48: может быть.  
23:00:55: выйти в поле и поорать от души  
23:01:00: я пробовала  
23:01:04: помогает  
23:01:22: но так, отчаянно, со всему сдерживаемыми чувствами  
23:01:40: бегать и орать  
23:02:17: ну, буду в поле- поору  
23:03:47: что-то было  
23:03:57: я все как на себе ощущала  
23:04:06: можно я выложу наш лог у себя в жж анонимно - иожет, кому  
полезно будет?  
23:04:12: да без проблем  
23:04:21: ощущала, как бегаешь  
23:04:22: спасиюо тебе

23:04:22: ?

23:04:31: ощущала твое горло

23:04:43: и тебе спаибо. познавательно было.

23:04:50: и как только с этим начинаешь работать, ощущения усиливаются

23:04:50: я чувствовал.

23:05:01: чуть-чуть вышло

23:05:07: но я только учусь :)

23:05:12: :)

23:05:16: вот сегодня только начала на само деле

23:05:19: с тобой :)

23:05:38: а ты на украине, да? где?

23:05:45: да, в Киеве

23:06:00: здорово учишься, работаешь?

23:06:06: сообщай, если бушь заежать

23:06:10: работаю :)

23:06:21: учусь навено постоянно

23:06:25: наверно :)

23:06:39: ну это все мы...

23:07:06: :) я не ожидала такого

23:07:14: ничего не ожидала конечно

23:07:22: но даже предположить не могла

23:07:27: :)

23:07:37: а как, не трудно представлять и писать одновременно?

23:07:41: так что еще раз большое тебе светящееся спасибо

23:07:47: ура!

23:07:54: я в этом наловчилась

23:07:56: :)

23:08:08: воображение на редкость буное :)

23:08:15: а руки - лишь его продолжение

23:08:15: молодец. сейчас или давно?

23:08:39: книжек в дестве читала много :)

23:08:45: так что практикую давно :)

23:09:01: ну да, это самая правильная метафора.

23:09:21: поэтому я читая выложенные тобою блоги сама невольно иногда вгружалась в подобный мир

23:09:25: он было по-другому

23:09:31: но

23:09:34: как по другому?

23:09:52: ближе к образам тех людей

23:10:11: но если сценарий совсем резонировал со мной, то вышибало

23:10:13: а по яркости?

23:10:18: а если было близко..

23:10:33: по яркости не сравнимо с тем что сегодня

23:10:40: оно было больше в воображении

23:11:01: а сегодня еще и на уровне кинестетических ощущений

23:11:03: много

23:11:07: телесных

23:11:10: да, когда сам в этом в 10 раз ярче.

1:49: более полный спектр - звуки, движения, образы

23:12:07: вот быквы не успевают одна за другой

23:12:13: ага:)

23:12:26: мало контроля :)

23:13:17: напиши мне через несколько дней, как будет настроение.  
Идеальный расклад хорошо применять вечером на будущий день.

23:13:36: ;) ага.

23:13:43: пойду.. не дома..

23:14:20: удачи тебе в этом класном проэкте!

23:14:31: да. пока...

23:14:37: и не перестану раздавать благодарствия :)

23:14:37: спасибо.

23:14:49: спокойной ночи

23:14:53: и поори :))

23:14:53: напиши в воём жж, есои есть...

23:15:00: оки :)

Сеанс с О. на тему болячек и исцеления их путём приложения внимания.

Сеанс с О. на тему болячек и исцеления их путём приложения внимания.

22:15:57: Добрый вечер.

Я вам писала две недели назад, я уезжала и вы сказали, что мы сможем пообщаться, когда приеду.

Есть у вас время сегодня?

22:16:57: да, есть! привет!

22:17:20: Хорошо!

С чего начнем?\*JOKINGLY\*

22:18:20: расскажи о себе :)

22:19:34: ....

22:20:43: Здорово. ты хотела, чтобы я в чём-то помог тебе или распросить меня о чём-то?

22:23:27: Я думаю, что метод, который ты предлагаешь, АВ, может мне помочь в понимании причин моих проблем.

В основном, это проблемы со здоровьем, т.е. с физическим телом.

22:23:56: А для чего ты спросил обо мне?

22:24:43: Ок. мы можем заняться этим прямо сейчас. Однако я должен твёрдо сказать, что я не целитель, не врач и не профессиональный психотерапевт. Время на это надо около часа, чтобы тебе не мешали.

22:25:10: я спросил об этом, чтобы точно вспомнить, о чём мы говорили в прошлый раз.

22:25:25: Я понимаю, я думаю, что этот метод может помочь именно в том, чтобы я САМА что-то поняла.

22:25:52: В прошлый раз мы вообще не поговорили, я уехала в аэропорт и все

22:26:02: да, он помгает понять самой. Если связь по сети прервётся, мой т в Москве, 89166918960

22:26:16: Хорошо, спасибо

22:26:23: Ну что, приступим?

22:26:32: Давай. Я готова.

22:27:33: придумай какое-нибудь место, желательно пейзаж, в котором ты можешь находиться в состоянии покоя, представь, что ты в нём находишься, и опиши его мне.

22:29:10: Это берег моря. Галька под ногами, восход солнца...

Небо молочно-голубое и край моря сливается с небом в молочной дымке...

Слышен легкий шум прибоя и резкие крики чаек.

Море очень спокойное, дует легкий ветерок...

22:29:40: Как далеко ты от воды? Что ты делаешь?

22:30:10: Я совсем рядом, бреду по берегу, ноги увязают в мокрой гальке...

22:30:23: Какое у тебя настроение там?

22:30:51: Очень спокойное, умиротворенное, мне хорошо

22:31:34: Можно ещё немного побродить там, а можно пригласить сейчас своего духовного учителя. Что тебе больше хочется?

22:32:17: Я бы пригласила учителя.

22:32:43: Хорошо. Представь, что он идёт к тебе издалека. как он выглядит?

22:33:31: Скорее, он не имеет человеческого облика.

Это сиреневый сгусток света, он приближается ко мне.

Я сижу на камне около кромки воды и жду его

22:33:57: В какое мон настроения? какие чувства он вызывает у тебя?

22:34:58: Я чувствую легкое приятное возбуждение и радость, мне приятно снова с ним встретиться.

Он же всегда в Любви, у него нет какого-то настроения или того, что можно было бы назвать этим словом

22:35:23: Снова? ты видела его в медитации или во сне?

22:36:42: Я называю его он, но с таким же успехом можно было бы применить слово она, оно мне не хотелось бы употреблять, но у него нет конкретного пола...

Мне кажется, что я видела его, но не в жизни, не во сне и не в медитации.

Просто, когда я вижу, как он приближается ко мне, я точно знаю, что я с ним встречалась, даже более того, у нас с ним давние отношения.

22:37:12: Здорово! Спроси его в курсе ли он твоих проблем?

22:37:26: Да, он все о них знает

22:37:46: О какой проблеме ты бы хотела поговорить с ним сейчас?

22:38:07: О проблеме моего физического тела.

22:38:25: Спроси его об этом.

22:39:22: Спрашиваю его, почему образовалась эта проблема, он говорит, что проблема не одна и хочет уточнить, о чем именно я буду говорить сейчас

22:39:44: уточни. и если можно, напиши и мне.

22:39:45: Я в зхамешательстве, потому что не знаю, с чего начать:-(

22:40:02: что болит сильнее всего?

22:40:46: Сильнее всего болит тазобедренный сустав при ходьбе.

И беспокоит появившийся за последний год лишний вес: '(

22:41:14: спроси об этом - в чём причины и главное, что делать. Может, он может исцелить?

22:41:49: Он говорит, что не может вмешиваться, что я сама должна осознать причины.

Иначе, в этой жизни не будет смысла

22:42:17: Также он считает, что я сама справляюсь хорошо, он гордится мной...

22:42:36: это может быть правда... а как найти этот смысл?

22:42:50: Но мне так не кажется... Я даже похудеть не могу, не говоря уж о более серьезных вещах

22:43:29: Он говорит, что смысл я знаю и сейчас.

Мне кажется, это просто приближение к себе через наслоения множества прожитых жизней

22:44:03: Это правда, что много вещей стали мне понятны с течением моей данной жизни, но многое пока в тени

22:44:24: может, он может дасть тебе некоторое количество целительной энергии?

22:45:16: Он говорит, что целительная энергия везде вокруг меня и я могу использовать её когда захочу в любых количествах

22:45:35: а ты можешь?

22:45:52: Не знаю... Может быть и да...

22:46:22: Спроси его, есть ли что-нибудь важное, что он бы хотел тебе сказать о твоей жизни?

22:47:42: Сейчас я чувствую, что его энергия становится сильнее, точнее, я сильнее чувствую его.

Он дает мне понять, что самое важное, что он может передать мне - это то, чтобы я знала и чувствовала, насколько я любима!

22:48:01: ты чувствуешь его любовь?

22:48:46: Это действительно так, только недавно я начала это понимать, раньше мне казалось, что никто меня не любит...

Я чувствую любовь внутри и везде вокруг меня, словно растворенную в пространстве...

22:49:04: Здорово!

22:49:58: И словно я растворяюсь в ней... Это действительно здорово!

Он говорит, что недавно я пережила те моменты, когда начала осознавать, что любима, это поворотный момент моей данной жизни

22:50:38: недавно - в смысле сейчас или несколько дней назад?

22:52:48: Я думаю, когда это было, и понимаю, что это действительно происходило в реальности.

Я встречалась с людьми, которых не видела несколько лет, и почувствовала, насколько они расположены ко мне. Они любят меня просто так, им ничего от меня не надо.

Мой муж - это человек, который тоже любит меня просто за то, что я есть, он принимает меня такой, какая я есть

Он говорит, что моя болезнь - это поле, фон, на котором я острее чувствую это, это я выбрала сама, потому что моя душа весьма "экстремальна" - я примерно так могу понять его мысль:-[

22:53:29: здорово! Что ещё тебе важно понять здесь?

22:53:37: Он также говорит, что несмотря на приговор врачей я могу исцелиться, когда этот фон больше мне не будет нужен

22:54:03: а когда он не будет тебе нужен?

22:55:41: Когда моя душа осознает, что это лишь мимолетные мгновения, и я смогу принять себя и других именно такими, какими они являются, она перестанет быть экстремалом чувств.

Пока я не прислушивалась к чувствам, они должны были быть весьма интенсивными, иначе они мне казались чем-то придуманным мной и не имеющим отношения к реальности.

22:56:18: то есть тебе надо прислушиваться к чувствам?

22:56:21: Сейчас я уже взаимодействую лучше со своими чувствами, поэтому я близка к перевороту, он говорит, что кризис уже миновал!

22:57:48: Да, именно! Мне нужно прислушиваться к своим чувствам и доверять им. А также ощущениям своего тела, это очень важно, чтобы не болеть. Иначе моему телу нужно было болеть сильно, чтобы я обратила на него внимание...

22:58:28: какие ещё есть способы обращать внимание на тело?

22:59:04: Еще очень важное послание: он говорит, что мой вес связан с наличием отношений, и он сигнализирует о том, что тело говорит мне, что я беру на себя не ту ответственность...

22:59:55: В идеале на тело нужно всегда обращать внимание, в нем нужно присутствовать.

Это дает возможность быть в здесь и сейчас

23:00:07: можешь ли ты использовать активное воображение, чтобы взаимодействовать с частями тела?

23:00:27: А как конкретно это сделать? Наверное, могу...

23:00:51: спроси это у учителя?

23:02:49: Он говорит, что АВ может помочь с твоей помощью, я смогу установить связь между всеми частями своего тела, смогу все их интегрировать и соединить, тогда и моя личность будет окончательно соединена и интегрирована

23:03:18: Поппроси его помогать нам в этом процессе.

23:03:41: Нужно исследовать тело, ощутить его целостность и то, что оно именно такое, какое мне необходимо на данный момент

Он готов помочь

23:04:15: давай выберем какое-то одно больное место и с ним поработаем. Какое?

23:05:13: Ну, давай возьмем спину, она сейчас тоже болит. Когда я хожу, то хромаю, поэтому спина начинает болеть к концу дня весьма ощутимо

23:05:59: Хорошо, давай пригласим спину в качестве третьего собеседника. пусть она появится на пляже сейчас.

23:06:19: Да, она здесь

23:06:31: как она выглядит?

23:06:46: Нормально, как моя спина:-)

23:07:09: Попроси учителя показать больное место

23:07:54: Она всегда в напряжении, особенно плечи и моя верхняя часть спины.

Больно не место, а мышцы, они всегда в спазме

23:08:15: это ты видишь, знаешь или учитель объясняет?

23:08:45: Это он говорит. Я чувствую именно место

23:09:14: ок. теперь попроси его показать, как надо осознавать это место, чтобы его исцелять.

23:09:58: Максимальное напряжение находится между лопаток.

Оно похоже на гвоздь, забитый в это место.

Необходимо научиться расслаблять это место, хотя это может быть поначалу трудно

23:10:37: попроси его показать, как это расслаблять. Может, вынуть гвоздь?

23:11:00: Он предлагает сделать это сейчас...

23:11:11: да.

23:11:55: Я чувствую, что гвоздь исчез, и на его месте сильный жар

23:12:19: ура!

23:12:32: Мне тяжело печатать, руки напрягают плечи, а они, в свою очередь, это место, где был "гвоздь"

23:12:56: Он говорит, чтобы я делала это сама ежедневно, расслабляла спину

23:13:25: ты можешь сама вызывать образ спины и так путешествовать по нему вниманием - это имеется в виду?

23:14:38: Да, имеется в виду, что я могу выбрать спокойное время минут 10-15 и расслаблять мышцы спины и плечей...

Чувствую, что болят плечи, особенно правое, что-то типа спазма, он говорит, что это нормально, поначалу расслабляться будет тяжело

23:15:05: то есть появился жар в плечах и одновременно боль и тяжесть?

23:15:42: Да, скорее, тяжесть и спазматическое состояние в правом, левое поспокойнее

23:16:14: Попроси показать распределение напряжений, как энергии, цветовые пятна, чтобы с ними было легче работать.

23:18:19: Шея и верх плечей - синее, холодное,

Лопатки голубое и серебро, прохладное

середина между лопатками розовое, теплое,

поясница - оранжевое, еще более теплое

бока - синее, холодное

Сам позвоночник - золотой теплый

23:18:40: Крестец - красное, горячее

23:18:48: Все, вроде:-)

23:19:04: как правильно взаимодействовать с этими картинками, чтобы расслабить и исцелить спроси учителя

23:20:52: Говорит, что когда я начинаю работать с этим, то сначала нужно посмотреть каков цвет всех областей, т.е. конкретное состояние.

Если что-то не соответствует этой картинке, которую он мне дал, то визуально я могу изменить цвет на необходимый, или усилить или ослабить тепло-холод, и интенсивность цвета

23:21:58: то есть он показал тебе идеальный расклад?

23:22:11: Да, так должно быть

23:22:47: Сравни теперь свою спину с этим идеальным раскладом и попробуй лечить её, как он сказал. Чтобы потренироваться.

23:23:02: Говорит, если я буду делать это ежедневно, то через месяц-полтора спина вообще перестанет беспокоить.

Сравниваю

23:23:39: Ок. Что ещё хочешь спросить у учителя?

23:24:08: Цвета более темные и холод-тепло неправильные.

В основном везде жарко

23:24:24: А как это теперь исправить?

23:25:13: Ну так как он говорил, но для этого нужно действительно расслабиться, желательно лежа.

23:25:23: Это можно сделать и позже, после сеанса

23:25:48: Думаю, что можно было бы еще спросить...

23:26:00: то есть ты поняла, как. Ок. Что бы ты хотела ещё достичь в этом сенесе?

23:26:12: Я хотела бы спросить, в чем мое предназначение в этой жизни

23:26:27: да, спроси.

23:26:35: Спрашиваю

23:27:42: Говорит, что первое - это полностью разобраться в себе, прийти к себе, а не быть тем, кем меня НАУЧИЛИ быть, чтобы быть ХОРОШЕЙ для других

23:28:06: это да, правда.

23:28:14: Второе - если мне удастся первое, а он уверен, что так и будет, это помочь другим сделать то же самое

23:28:36: Другим, тем, кто об этом попросит.

Он говорит, что такие будут...

23:28:47: да.

23:29:07: На данный момент это все, он говорит, что ему пора уйти

23:29:39: поблагодар иего за всё, запомни всё и сохрани полоржительные изменения.

23:29:39: Также он сказал, что мы сможем встретиться, когда я снова захочу его увидеть.

23:30:49: Я благодарю его, и чувствую, что и он благодарен мне за эту встречу. Он говорит, что это было наше обоюдное желание - встретиться.

Я чувствую огромную любовь и благодарность

23:31:15: Здорово и тебе спасибо. теперь можно обратно возвращаться в эту реальность.

23:32:05: Даже слезы на глаза навернулись...

Правда здорово!

Спасибо тебе, ты здорово помог!

23:32:48: И тебе спасибо! всегда приятно проводить такие классные сеансы! Можно потом анонимно выложить наш лог у меня в ЖЖ, это может быть полезно кому-то?

23:33:27: Конечно, выкладывай!

А сеанс был классный?:-[

23:34:02: Да!

23:34:29: Это хорошо! Огромное спасибо тебе!

До встречи.

23:34:46: Спасибо, пока, пиши через несколько дней, как дела.

23:35:00: Обязательно напишусь.

Счастливо!

23:35:07: ок.

Самоотчет разных людей

Письмо К.

Самоотчёт Н.,

Отчёт М.

Отчёт М - второй.

Переписка с Ириной

Опыт Алёны О.

Отчёт Джона, удивительным образом похожий на предыдущий отчёт.

Комментарий Алёны к опыту Джона

дополнение Алёны

О диске

Получил такое письмо:

Здравствуйте, Алексей! Приветствую Ваш интерес -

Неожиданное прерывание транса неоднократно случалось без последствий и потом процесс продолжался, так как транс неглубокий, а основной процесс идёт с образами. Выход, за исключением одного случая в начале практики, происходил легко, просто по команде Просыпайся. В указанном случае девушка

ушла глубоко и пробуждалась 10 минут и потом всё было в порядке.

Спасибо за ответ. Буду иметь ввиду.

Сейчас, к сожалению, я не могу пойти на очную встречу. Поэтому решила попробовать сама. Если интересно, вот что получилось, вкратце.\*\*\*

Я на берегу моря. Влажный песок под ногами, прозрачная вода. Волны

выплескиваются на песок и сползают в море с тонкой полоской пены.  
Впереди-справа видна невысокая скала, на ней домик. Ощущаю рядом чье-то присутствие, вызываю наставника (Н.). Это он, тут как тут. Он позади меня, совсем рядом. Это мужчина, лет около 30. Я чувствую его теплую поддержку. Сзади обрыв и ничего интересного. Тот домик на скале очень влечет, притягивает. Н. предлагает туда пойти. Но при приближении оказывается, что это маленький игрушечный домик. Мне нужно зайти туда. Для этого Н. делает меня маленькой. Я захожу, сажусь на стульчик. Мне дискомфортно от света, который падает из оконного и дверного проема. Прошу его все закрыть, остаюсь

в полной темноте. Я сижу, в голове пустеет, не знаю, что делать. Он ждет, сидя снаружи. Я: его спрашиваю Что мне делать?, Н.: А чего ты хочешь?

Я: Хочу, чтобы ты отвел меня в то место, где я могла бы разобраться с тем-то..

Мы перемещаемся в некое темное и небольшое помещение. Вижу круглый стол,

вокруг которого на подушках сидят пожилые восточные мужчины. Мы стоим рядом

со столом. Н.: Что ты хочешь? Я: Хочу разобраться с таким-то страхом.

Н: (поднося ко мне переданную мужчиной турку) положи сюда свой страх

Я положила. Турка засветилась ярко-розовым светом.

Я смотрела на него и в голове проходили мысли, касающиеся этого страха. В это время свечение слабо уменьшалось....

С уходом страха яркость свечения становилось все меньше и меньше, пока не ушла:

\*\*\*\*По ходу всего сеанса почему-то слезы лились ручьем. По ходу я могла отвлекаться на что-то (дочку успокоить, покормить) и продолжала. К.

\*\*\*\*\*

самоотчёт Н., была в пятницу,

1. С тем, кто ведёт, лучше - сама я себя направить могу гораздо меньше, "рассеиваюсь".
2. Чувствовать мне интересней, чем думать.
3. При попытке сосредоточиться на мелких деталях, если они касаются ощущений внешних (запах, тепло,...) - легко, если внутренних - картинка часто "сворачивается".
4. Надо запатентовать украшения на голени :) "подвески".
5. Я знаю, как чувствует себя цыплёнок, перед тем, как вылупиться.
6. Самое-самое! То, что удивило! Фотография, кактус и тарелка. Вообще, не стандартный же набор! Сказала, описала не так, но узнала, когда увидела! Эти лишние образы с вилок и капустой - может, просто ощущение кухни? капуста эта... она была как декоративная! кактус- сначала показалось, что он маленький мясистый лист, а потом он сразу же вырос в большое растение, чёрно-белая фотография - то, что я пыталась объяснить как женское на самом деле доверчивость? Я сомневаюсь в себе, конечно, как всегда... мол, может, притягиваю за уши? но вот ощущение "узнавания" точно было! и ножки у племянницы - там действительно какой-то дефект с пальчиками, и говорят, пройдёт.
7. Глянуть про Смоленск, Житомир, какую-то деревню вроде Ухани или Ушало и мазанки... А вдруг где-то как-то?
8. Я часто меняла образ: птица, я, мальчик, баба эта, тигр
9. Почему-то устала... на обратном пути села на автобус другого маршрута, зачем-то пошла в кафе пить чай, хотя времени было немного, очень рассеянна.
10. Неловко, что пришла с пустыми руками...

\*\*\*\*\*

Отчёт М.

Конечно, что-то там было просто игрой моего воображения, но не все.

Очень стыдно, что не могу в силу своего незнания правильные термины подобрать увиденному.

Познакомилась со своим Внутренним Учителем.

Учитель мой удивительный. МишУти. Мы оба засмеялись, когда он назвал свое имя...

Совсем молодой, лет 24. в оранжево-бордовом шелковом одеянии тибетского монаха. Свет внутренний, как янтарь на солнце. Глаза мудрые, улыбающиеся. Все время от него исходила спокойная уверенность, и вот эта улыбка. как описать.. Неимоверно благодатное ощущение оставил во мне. С ним так хорошо было гулять рядом...

Такое отношение у него к жизни... Никакой печали, озабоченности. Только радость жизни, всего сущего...

Сначала берег моря (костровище из работы Жени «лошадь»), я в длинном легком платье, с короткими рукавами..облачный день, прохладный ветерок.. Песочный берег, немного волнующееся море.. Двум чайкам хлеб покидала. Они были довольны;)

Потом к замшелой горе пошли. Выглянуло солнце. Тепло стало. Мох мягкий, густого зеленого цвета... можжевельник (вертикальный и стелющиеся породы)..

Потом лес торфяных озер из Полушкино. Кормление белочки, птиц... МишУти выгуливал меня...

Потом кинозал (в ответ на запрос о прошл. жизни), но я увидела только кадры войны 1812-го. Это не относилось к теме, просто как начало настройки. Некоторое застревание в кадре с лошадью и всадником, вставшей на дыбы. Ржание, выстрелы, топот копыт... Пушечные раскаты.. Мне было как-то неинтересно и мы вышли из зала в соседнюю комнату.. Решили, что в этот раз нет необходимости смотреть прошл. воплощения.

Комната, превратившаяся в огромный центр-город... ультрасовременный, со стеклянными переходами, деревьями, крытый, уходящий ввысь... многоуровневый. Повисели на металлических перекладинах, как летучие мышки;)

Спрыгнули вниз. Прикололись – я с тройным переворотом, а МишУти вертикально мягко спланировал вниз.

На вопрос Алеши, будем ли мы сегодня решать какие-то проблемы, сказал со своей улыбкой:

-Не все же проблемы решать.

Какая золотая фраза. И как он это сказал! Как он все вообще говорил...

Как я это понимаю: видимо, хотел дать мне понять, что можно просто радоваться. И второе: если не решается что-то, то можно быть здесь и сейчас вместо того, чтобы мучить себя обдумыванием какой-то проблемы...

А потом он привел меня в прекрасное волшебное место. Первое, что я увидела – подножие горы. Молоденькая травка, расстилающаяся ковром перед нами. МишУти привел меня в свою деревню. Хотя, это и не «деревня». Уровень сознания гораздо выше земного. Естественно, никаких войн. Гармония, миролюбие, созерцание, любовь... Он там вырос, там его семья. Там он живет.

Сначала он стал показывать мне отдельные предметы искусства: акварели, вышитые изделия, тонкий фарфор... Перед моим взором пронеслись отдельные лица жителей. Старики, детки... Все занимаются тем, что близко их душе. Уважение, забота.. Ценность каждой неповторимой личности..

Мы сидели на плетеных циновках и пили зеленый чай. К нам подошли двое деток. МишУти поговорил и ласково повозился с ними.

Потом я увидела улыбку красивой молодой женщины. Айри (его сестра), красивая, мудрая, добрая молодая женщина. лет 33-х.. Я увидела ее, когда она, улыбнувшись нам и опустив руку в воду, кормила рыбок в маленьком декоративном озере в их саду.. Черные волосы заколоты вверх, кимоно слоновой кости с вышитым цветущим деревом и птицами на нем.. Очень интеллигентный Таишир (ее муж), занимается чем-то в области селекции, и двое очаровательных деток- Малика и Суи. 5 и 4 года. Но на самом деле их основной возраст уже 16 и 15 лет... Просто для меня на время встречи они вернулись в возраст, когда они были маленькими детками;)

Детки сразу подошли к МишУти. И девочка познакомилась со мной. Ей понравилась молния на моем джемпере;)

Все были мне очень рады и приняли как близкого долгожданного друга... который долго скитался...

Это место когда-то было на Земле. Сейчас на ином плане только..

Там мы провели день, вечер, ночь и встретили восход солнца, смотря с площадочки на освещающиеся горы и озеро.

Мы сидели в чудесном восточном саду, пили зеленый чай, вечером вкусно поели и пили горячий напиток из трав и меда.

Светлый легкий (тонкие стены) дом сдвигающимися перегородками..

Ночь.. свечи в пагодах (как это правильно называется?), светильники по всему садику, огромные звезды, поющие птицы около нас.. тонкий запах цветов и чего-то хвойного..

Айри и Таишир еще планируют воплотиться на Земле, а Мишуты -нет. Во всяком случае пока. Ему нравятся другие миры..

Очень тепло прощались. Мишуты обнял меня несколько раз, Айри погладила мою щеку, детишек я подержала поочередно на руках... Таишир тоже обнял.

Обещали еще встретиться со мной. Столько раз, сколько я захочу, сказали, что всегда будут рады видеть меня у себя..

Это так прекрасно, что он показал мне это. Что познакомил со своей семьей...

Спасибо.

Но все-таки интересно,какой процент здесь чего: где просто игры разума, а где все же наше внутреннее, глубинное, высшее разумное Я?:-)

\*\*\*\*\*

Отчёт М - второй

Метод Активного Воображения-2

Хочу попробовать воспроизвести здесь вторую (первая здесь- визуализацию..

Мы (Алексей turchin и я) решили, что в этот раз целесообразно начать с расслабления тела Обычное мысленное прохождение снизу вверх по телу с представлением, что оно тяжелеет, расслабляется.. Дойдя до щек и губ меня стал разбирать смех, причем такой чистый и залиvistый, какого я давно от себя не слышала:)

Мы решили, что посмеяться никогда не повредит и оба стали весело хохотать.

Визуализацию (хотя мне было бы удобнее называть это медитацией) снова начали с берега моря. Я очень боялась, что, оказавшись на том же месте, в том же платье, что в прошл.раз, при той же погоде, все снова повторится в точности, как тогда:)

Но... все было совсем по-другому! Абсолютно. Эта визуализация оказалась очень символичной, состоявшей из абстрактных образов-понятий..

Итак, я увидела себя снова на песчаном берегу немного волнующегося моря в облачный день. Я подумала, что надо переодеть себя, нельзя же каждую визуализацию оказываться в одной и той же одежде:))

Вот я уже в старинном бархатном испанском платье болотного цвета, в котором меня когда-то фотографировал знакомый фотограф. Босиком. Песчаный пляж преобразился. Появились живописные коряги.. Справа возник уступ очень необычной формы (словно половина арки), на вершине его росли деревья, а в изгибе "арки" виднелось море и заходило солнце. Закат очень теплых нежных тонов. С золотыми облаками.. Свет заходящего солнца окрасил весь пейзаж, все стало нежным...

Левая сторона пейзажа просматривалась не столь четко, гора (с прошлого раза) исчезла, вдаль простирался песок и разбросанные коряжки... Позади меня возникла было невысокая бетонная стенка, часто встречающаяся на черноморском пляже, но потом она как-то быстро сошла на нет, к моей большой радости.

Алексей предложил позвать моего Внутреннего Учителя.

Он сразу появился. Сидел на коряжке и смотрел на море. Он был точно таким же, как в прошлый раз. Точно также одетый в оранжево-бордовое одеяние тибетского монаха. Когда я двинулась по направлению к нему, посмотрел на меня и улыбнулся. Как-будто сидел и ждал меня:)

Алеша предложил спросить, попробуем ли мы сегодня найти пути решения волнующего меня вопроса (отношений с родителями).

Я не была готова прямо так сходу спросить, МишУти понял это и сказал со своей светлой улыбкой «посмотрим».

Я заметила, что не очень нахожусь в образе, а вижу со стороны – точнее, нахожусь как бы рядом с собой, как наблюдатель. Чтобы «войти в себя» попробовала заострить внимание на тактильных ощущениях. Стала отпечатывать следы на влажном песке. Прохладно, вышла на сухой песок...

Все равно не то. Решила помахать руками.. А потом стала кружиться в своем старинном платье травяного цвета..

И началось:)

Образ трансформировался в стремительно вращающуюся улыбающуюся девчущку в ярком зеленом ситцевом платьице с солнечно-рыжими волосами, словно нарисованную. Она в свою очередь превратилась в вихрь разноцветных резных листиков. Бордовых, желтых и зеленых..

Этот вращающийся вихрь стал увеличиваться, превратившись в ураганный. На вопрос, что это, МишУти ответил: «эмоции». Мои эмоции. Потом внезапно эта воронка разгладилась (как разглаживается скрученный в рулон лист

бумаги), превратившись в «молочный» поток, в котором плыли все те же листочки.

Поток цвета топленого молока неторопливо проплывал в непосредственной близости от меня. Река. Я видела только ее. Река стала морем, и я увидела МишУти, весело рассекающего по внутренней стороне волны. Серфинг:)

Снова река и на этот раз вижу, куда она несет свои воды. К сияющему горизонту. Сияние было белым. Т.е. неокрашенным. Красивый сияющий горизонт.

Мы шли с Учителем по поверхности этой реки по направлению к этому сиянию.

Я поняла, что эта река есть Любовь...

Потом я оказалась погруженной в эту молочную реку по грудь.

Спросила, можно ли умыться, на что Учитель с улыбкой ответил, что можно даже попить:) - «Всё можно»

Рядом с нами неожиданно оказался Алексей. Неожиданно водная поверхность между нами троими затуманилась, пошли клубы пара, и в этом паре, поднявшись из молочной реки, возникла огромная жемчужина (размером с небольшую круглую дыньку).. Она тоже стремительно вращалась. И увеличивалась в размере. С нее вращающейся струей (плотнозакрученной спиралью) стекала прозрачная жидкость. Как в рекламе, очень прозрачная:). МишУти сказал, что это «Слёзки. Слёзки очищения». Именно это слово.

Если мне не изменяет память, все объекты, виденные во время этой визуализации (медитации), вращались против часовой стрелки.

Жемчужина тем временем доросла до состояния большого арбуза, потом последовательно трансформировалась в чашу, диск и исчезла.

Я снова на берегу. Вижу себя со спины, обнаженной. Слева от меня (от моего плеча) тянется что-то типа гепюровой белой ткани. Тюль, короче:), с гафрированной отделкой. Белый.

Алексей(его уже нет "в картинке") предлагает поговорить с Учителем о моих отношениях с мамой. Не сразу собираюсь с духом.

Я оказываюсь обмотанной, укутанной в эту материю. А на босых ногах у меня (рядом с пальцами) сидят ажурные белые бабочки (словно изящно сделанные, связанные-вышитые?, из белых ниток или виртуозно вырезанные из тонкой белой бумаги), я легонько приподнимаю ступни поочередно и они, взмахивая крыльями, слегка поднимаются, а потом снова опускаются на мои босые ноги. МишУти занят тем же. Но у него бабочки оранжевого цвета. Потом наши бабочки взлетели и стали кружиться, образовав бело-оранжевый ажурный шар.

После напоминания Алексея я рассказываю Учителю о своей проблеме.

Он приседает и начинает что-то быстро писать палочкой на влажном песке. Я вижу буквы (нечетко) К, А, Л, и быстро достраиваю их до слова «калека». {Вероятно, это то, как я ощущаю, что наши взаимоотношения с родителями калечат меня. И в то же время виню себя...}

Снова вижу МишУти, он рисует дерево. Яблоню. Символично, несколько по-детски. На нем три яблока. Проносится мысль: «яблоко от яблони недалеко падает». Нарисованные яблоки опадают с нарисованной яблони, и МишУти говорит в продолжение пословицы: «...Да, но из этого яблока может вырасти совсем другое дерево». И рисует стройное дерево, тянущееся вверх. Это я. На нем пририсовывает листочки. Потом яблочко. «Понятно, кто это?» - улыбаясь, обращается ко мне. Я тоже улыбаюсь.

Внезапно возникает мысль «яблоко раздора». {Да, Мишутка (неожиданный внук для моих родителей) стал как бы одной из причин (внешней причиной, поводом) этой накалившейся ситуации... Хотя, конечно, родители вряд ли даже себе бы в этом сознались.}

Яблочко становится объемным, наливаясь, красивое, с красноватым бочком, аппетитное. Я ловлю его в ладони. Откусываю его, вкусное, кисло-сладкое. Параллельно вижу образ Мишутки, находящегося дома на кухне и просящего почистить ему яблочко.

Потом Алексей предлагает позвать к нам мою маму.

Она сразу появляется рядом. Я теряюсь и возвращаюсь к своему приятному занятию с белыми бабочками.

Мама улыбается по-доброму (вот это да!) и растерянно спрашивает (ну и ну!), что ей делать.

Ее облик начинает меняться и вот я уже вижу перед собой маму, какой она была, когда нам с братом было по 6 лет. Тогда я считала ее самой лучшей и красивой мамой на свете. Она в крепдышиновом платье бордового цвета с тонко написанными цветами (у нее тогда блузка была из такой материи, которая меня буквально завораживала).

Вдруг мы втроем снова оказываемся в молочной реке...

Стоим втроем, образуя треугольник. Мама справа, МишУти, как обычно, слева.

Я умываюсь и начинаю умывать маме лицо.

Она счастливо улыбается, закрыв глаза и обратив лицо к небу (белое пространство)...

Вдруг я вижу всё это откуда-то сверху, и картинка продолжает быстро удаляться от меня, превращаясь в точку.

...Вокруг темно. Возникает образ мотоциклиста в шлеме. Он на дорогом черном мотоцикле, одет в куртку черного цвета, с красным и желтым

рисунком (как и шлем). И средство передвижения, и "обмундирование" абсолютно чистые, никакой пыли, словно только что из магазина:)

Алексей предлагает вернуться, но я остаюсь, видя, что нам хотят что-то сказать.

После красивых «па» на своем двухколесном друге, юноша остановился, слез с мотоцикла, снял шлем, улыбнулся. Представился. Очень молоденький, красивое лицо и открытая улыбка. Пепельно-русые мягкие волосы и серые глаза. Лет 18. Попросил подождать здесь и не мешать тому, что происходит там, внизу.

Я спросила, чем он тут занят. «Рассекаю волны. Мы все тут рассекаем по волнам ;)»

{Уже после я подумала, что это довольно забавный ход: как при ожидании связи на телефонной линии какой-нибудь компании, когда включают музыку. Ждешь и слушаешь.}

Потом (возможно, это было раньше, точно не помню) увидела растущие где-то в саду два алых крупных тюльпана. Один полностью раскрыт, второй еще лишь наполовину. Черные с желтой каемкой серединки, тычинки в черной пыльце, бледно зеленый пестик. Вдохнула аромат бутона (запах чувствуешь, когда реальное дыхание своего физического тела задерживаешь). Потом всплыли образы моих бабушек, которых мне так не хватает... У обеих на дачах росли тюльпаны, а одна из бабушек даже когда-то занималась их разведением..

Они улыбаются мне, я им тоже. Я испытываю любовь к ним и чувствую то же в ответ. Но время возвращаться. Я мысленно прошу их помочь мне в отношениях с родителями. Они кивают и ласково смотрят на меня.

Итак, я снова в реке, рядом МишУти и мама.

Мы по очереди обнимаемся по суфийскому обычаю. Я благодарю Учителя и маму.

Прощаемся.

\*\*\*\*\*

переписка с Ириной

Здравствуйте, Алексей!Описываю свой опыт.Очень мощно ощущались Ваши энергии и ввели в весьма глубокий транс. Передглазами был черный экран и все действия происходили "выше", в воображении.Утро, солнце встает, берег

лагуны, пальмы, невдалеке виднеется хижина, прозрачная бирюзовая вода, я сижу на белом мелком песке, поджав колени. Мне 18-20 лет, на мне белое платье в мелкий цветочек. Песок тепл, я беру его в руку, зажимаю в кулаке, он высыпается тонкой струйкой, я думаю о том, что жизнь течет как этот песок. Приглашаю внутреннего учителя, он появляется справа, идя по берегу ко мне навстречу. На нем длинные светлые одежды, борода, в руке посох, он стар и мудр, издали я его узнаю, это Феофан, я с ним давно уже знакома (этот образ уже был создан мною несколько лет назад, я периодически с ним общалась). Он подошел, мы встретились как старые друзья, посмотрев друг другу в глаза, поняв все без слов. Феофан предложил мне взять с собой три вещи, которые тут же оказались в моих руках; Святое писание, гребень и глобус, сказав, что наш Путь долг, длиною в Вечность. Затем мы оказываемся в смешанном густом лесу, поднимаясь вверх на достаточно крутую гору по узенькой тропинке, он впереди, я за ним. Оказываемся на скале и перед очами раскрывается необычайная по красоте и насыщению красок картина - огромное яркое солнце, внизу лежит, как в чаше озеро, с хрустально чистой водой, вокруг озера яркая зелень, кусты, вдали виднеются горы (как на картинах Рериха). Прошу его пояснить все увиденное: Озеро - это твоя Душа. Горы - это преграды на твоём Пути. А вон там, показывая на дальнюю гору посохом, ты познаешь жизнь вечную, познаешь бесконечную цепь рождения и смерти. Ты всю жизнь идешь по тропинке, познавая себя в себе, проходя преграды на своём Пути. Затем прошу расшифровать значение взятых в дорогу предметов: Святое писание - через него познаешь Жизнь. Гребень - посмотри через него на солнце, он пропускает лучи, эти лучи - знание твое от Источника. Глобус - это твой Мир, люби Его и дари этому Миру свою Бесконечную Любовь. На этом мы прощаемся, но эта встреча - только начало нашего Пути вместе. Я опять сижу на берегу, на том же месте, из моей, сжатой в кулак руки, высыпается тонкой струйкой песок, и я думаю о том, что жизнь течет как этот песок. Длился сеанс 38 мин. Алексей, я бы хотела услышать Ваш комментарий и как будем продолжать дальше. Спасибо вам большое!! С уважением, Ирина И

-моему, вполне удачный опыт. Как вы себя чувствуете после него?

Что делать дальше - зависит от ваших целей. Возможны следующие действия.

попросить учителя о решении конкретных проблем

смотреть прошлые жизни.

развлекаться

обнаружить источник любви

достигать внетелесных переживаний.

просить о переживании состояния просветления

встреча с энергией денег

создание идеального партнёра противоположного пола для совместных тантрических практик

проекции в будущее - просить показать возможное будущее в связи с тем или иным запросом.

конструирование машины ясновидения.

встречи с духами.

Меня интересует здесь всё, что может дать реальные, измеримые доказательства чудесного, которое можно проявить другим людям.

Можно ли опубликовать ваш отчёт в моём ЖЖ?

Можете ли вы выложить его в своём? Напомните ваш ник там, если есть?

Это, конечно, ваша фантазия. Но эта фантазия - шаг к воротам в другой мир. Но ещё не другой мир. Большой ошибкой было бы путать их. Это как осознанный сон.

Не имеет значения, видите вы или воображаете картинки. истинность и полезность от этого не меняется. Яркие картинки могут быть просто продуктом ума.

Тем не менее я работаю над развитием способностей видеть картинки, так как у меня всё только в воображении, как и у одной трети остальных людей. Есть тенденция к превращению воображаемых картинок в зрительные через полчаса после начала процесса. Кроме того, это можно вызывать тренировкой. За год неспешных занятий я достиг способности высвечивать перед глазами небольшие объекты, типа бабочки на несколько секунд. начинал с нуля. Нужно воображать бабочку, а потом перевести внимание на зрением. Тогда там возникает отклик - другая бабочка, уже видимая.

Близость ко нсу тоже важна, чем сонливее, тем ярче образы.

Для втп нужно вызвать учителя и попросить его об этом. Если он согласится, нужно попросить отвезти себя в место абсолютного покоя. Лечь там и закрыть глаза. Затем представить или попросить чтобы дали визуализировать вертикальный нисходящий луч. Он входит в голову и проходит всё тело. Надо стараться чтобы он вызвал вибрации в теле и шум в ушах. Когда он достигнет максимума, надо дать себе команды Взлететь. А потом "Видеть!"

Это грубое описание, но оно в целом работает.

Но если даже втп достигнуто, нужно калибровать видение, чтобы видеть не сон, а реальные образы. Это же можно делать в машине ясновидения. там зрение не оптическое, а умственное, поэтому сначала очень странное восприятие

\*\*\*\*\*

опыт алёны О.

Здравствуйте, Алексей!Получилось так, что я уже попробовала )))

и только потом прочитала Ваш ответ )))Так што высылаю первый отчет )))02.02.05

Проснулась без будильника в 4 часа по местному времени (это 24 по мск.) с ощущением энергии во всем теле. Может быть, оно меня и разбудило. Побалдела до

4:10, села скрестив ноги, попыталась настроиться на работу по АВО. В сидячей

позе работа не пошла. Ощущение энергии почти пропало, захотелось снова лечь.

Легла на спину, несколько минут просто расслабляла тело. В соответствии с рекомендациями Алексея, представила себя на берегу моря. Образы шли в воображении, довольно качественно. Решила, что буду задавать самой себе вопросы

от имени Алексея, как будто он ведет сеанс.- Где ты находишься?

- На пляже. Это берег моря или даже скорее океана.- Сейчас день или ночь?

- 9 утра.- Что ты видишь?

- Море очень спокойное. Небо ясное без единого облачка. Светит утреннее солнце.

Пляж из мелкой цветной гальки.- Во что ты одета?

+Ответ на этот вопрос вызвал у меня некоторое затруднение. По внутренним ощущениям, никакой одежды вообще нет, но это вроде как-то неудобно. В отчетах

других людей я читала, что они были во что-то одеты. Мой ум пытался предложить

разные варианты, но все они были отброшены как шелуха. Вообще в ходе поиска

ответа на этот простой вопрос об одежде я четко ощутила, что есть два слоя сознания. Ум (обыденное сознание) и Высшее Я (подсознание). Перед тем как начать

практику АВО, меня беспокоило, что мысленные пред-установки, которые складываются в уме накануне предстоящего опыта, будут нарушать чистоту эксперимента. Ведь когда читаешь описание опыта других людей, невольно начинаешь

примерять на себя и формировать какие-то свои образы: а как это будет у меня и

тд. Оказалось, что в состоянии АВО все эти пред-установки ощущаются нежизненными, искусственными и моментально отбрасываются.

В итоге насчет одежды ощущение было такое, что материальной одежды нет, есть

светящаяся оболочка типа эфирного скафандра толщиной сантиметров 4-5 от поверхности тела и тонкое тело во все стороны до горизонта, его плотная часть в

виде кокона правильной формы.- Что ты делаешь?

- Иду по кромке прибоя. Волн почти нет. Песок крупный, похожий на очень мелкую

гальку, разноцветный. Иду медленно, разглядываю песок.- Что ты чувствуешь?

- Ветра нет. Солнце еще не жаркое. Вода очень теплая. Пахнет солью и йодом.

Тишина.- Что тебе хочется сделать дальше?

- Захожу в воду. Очень медленно. Вода теплая как температура тела. Лежу на спине. Вода очень соленая, держит отлично. Можно вообще не двигаться. Только

лицо выступает на поверхность воды. (Ну прямо блин солевые ванны Пиркса))).

Надо мной нежное солнышко. Подо мной большая глубина, но это меня не волнует.

ЗДЕСЬ со мной ничего не может случиться.

- Сейчас должна быть встреча с Учителем. Наверно, надо выйти из воды+

- Не хочу выходить.- Тогда зови Учителя.

- Мой Учитель, я люблю тебя. (Посылаю Учителю любовь и благодарность). Кто ты?

Этот вопрос опять вызвал затруднение. Когда я читала опыт других людей, создала

в уме несколько вариантов того, каким может быть мой Учитель (ну там благородный

старец, женщина, ребенок, я сама и др.) Начала перебирать эти образы. В этом

состоянии все они были отброшены как шелуха. Потом я поняла: мой Учитель - не в

человеческом облике. Как только я это поняла, сразу стало ясно, что мой Учитель

- само Солнце. Мне стало так радостно. Переполняла любовь до слез. Сейчас пишу -

опять. Надо чем-то отвлечься. Вроде прошло, пишу дальше ))) В теле было ощущение

тепла в спине. Особенно в районе поясницы. Вообще это странно: солнце сверху, а

тепло почему-то снизу (???)

- Пусть он отведет тебя в то место, где тебе лучше всего.- Это - здесь.

- Спрашивай о том, что тебя волнует.- Какая моя самая большая проблема?

- Чувство собственной важности. (Ну это я и в обыденном состоянии прекрасно

осознаю. Идет подтверждение.)- Как мне над этим работать?

- Проверять каждую мысль.- Как мне лучше всего высвободить ЧСВ?

- Трансформировать в сердце. (Ну это метод Атиши. Ясно, значит, именно он лучше

всего мне подходит сейчас для работы над ЧСВ.)

- Что мне нужно делать для дальнейшего развития?- Продолжать то, что делаешь.

- Всю мою практику?- Да.- На всё не хватает времени в сутках+

- Делай то, что успеваешь. Не принуждай себя, если не хочется. Не напрягайся.

Делай то, что доставляет радость и удовольствие. (Ну я в общем так и делаю+ Опять подтверждение)))

- Предки недовольны, что я много времени занимаюсь чем попало+

- Чаще выражай свою любовь к близким действием и словами. (Поняла: к посыланию

чувства любви и благодарности надо почаще добавлять такие вещи как

прикосновения, массаж, теплое слово и теплая беседа. Что-то я в самом деле этим

в последнее время стала пренебрегать, учту.)

Между прочим, я сейчас, когда пишу эти слова, опять нахожусь в контакте. Глубина

состояния такая же как вчера. Могу задать новые вопросы и получить новые ответы.

Но пока не буду. Всегда успею. Пока пишу только отчет о вчерашнем опыте))) Спина

(весь позвоночник) разогревалась все сильнее. В пояснице был настоящий жар.

- Почему у меня не получается волшебство на деньги? Почему у меня невысокий

материальный уровень жизни? В чем причина?- Причин две.- Какие?

- Главная - твое ЧСВ. Ты не считаешь себя лучше других. Ты не завидуешь богатым

и не презираешь бедных. Но ты думаешь о себе, что ты достойна лучшего, чем то,

что есть сейчас. Это - тоже Эго. (Ну ясно, с грубым Эго вроде разобралась, осталось Эго в утонченной форме. Надо работать.)- Другая причина?

- Представь, что у тебя появилась квартира и большой банковский счет. Чем ты

займешься?

- Поняла: мебель-шторы-кафель-обои, путевки-отели-аэропорты и тд.  
Развиваться

некогда. Правильно?- Да.- А почему бывший муж не платит алименты?

- Тоже твоё ЧСВ. Ты считаешь, что он обязан.- А разве нет?

- Ты не вправе судить кто что обязан. Это тоже Эго.

- Поняла, спасибо. Насчет денег вроде все ясно. А что со второй половинкой?

Встречу ли когда-нибудь в этой жизни?

- Сейчас на Земле воплощено около сотни вариантов подходящих для тебя в большой

степени. Физическая встреча вероятна с десятком из них. Какой вариант

реализуется - зависит от многих причин, главная - как пойдет твоё развитие.

- Сейчас это невозможно?- Нежелательно.- Почему?

- Примерно как с квартирой. Тебе нужно заниматься своим развитием.

- Я умею любить без желания обладать.- Да, развивай это.

Дальше тоже были вопросы и ответы, много. Но уже не такие важные. По ощущениям

все заняло около часа. Потом я разрешила себе уснуть. Проспала всю свою обычную

утреннюю практику )))

По дороге на работу вспомнила, что это состояние АВО мне давно знакомо.

Осознанно в него входить я начала в 16 лет. Я тогда в этом состоянии общалась

мысленно со своим воображаемым будущим другом. Примерно по 1-2 часа в день

вечером перед сном или утром после пробуждения. Встретила его в реале через 2

года. Внешне он был полной противоположностью тому, что я тогда воображала

(хихи). А отношения воплотились почти в точности и держались на таком уровне

года два, потом постепенно деградировали. Позже научилась входить в состояние

АВО во время ходьбы, плавания, спонтанного танца. Это я к тому говорю, что состояние АВО оказалось давно знакомое, токо я не знала, что оно так красиво

называется! Еще одно отличие: обычно я в нем разговаривала с реальными или

воображаемыми, но все-таки обычными людьми. А вот с Учителем, Доктором или с

Психотерапевтом, например, поговорить ни разу не догадалась))).

Последний по времени опыт подобного контакта можно почитать здесь

<http://klausbooks.fastbb.ru/re.pl?-00000016-000-0-0-0-0-0>

(мое сообщение от 17.01.05).

Это был контакт с Высшим Я годовалого ребенка (я имею в виду ту часть опыта,

которая произошла на следующий день). Мое тело в это время исполняло спонтанный

танец. Значит, совсем не обязательно быть в неподвижности, когда практикуешь АВО.

Алексей, спасибо Вам за Опыт!!!!!!Думаю, что не в последний раз ))))))))

С любовью в сердце, Алёна.-----Original Message-----

From: Алексей Турчин avturchin@mail.ru

To: ALENA

Date: Tue, 01 Feb 2005 22:34:15 +0300 Subject: Re: участие

Всё у тебя получится.

Дело не столько в энергетике, сколько в принятом решении.

Сейчас лучше договорится со мной о конкретном времени и выслать отчёт потом.

Если делать, то по-большому. :)

Не надл ничего придумать заранее, но если хочестя придумывать, то можно

немедленно к опыту приступать, не подавлять в себе это.

Но ругать себя за то, что что-то придумано, не надо. Относись к этому, как к игре, всё будет проще и легче. Успехов тебе! Алексей

-----Original Message-----

To: avturchin@mail.ru Date: Tue, 01 Feb 2005 13:36:59 +0300 Subject: участие  
Добрый день, Алексей!

Очень радостно видеть Ваш классный опыт в форуме!

Поработать с Вами, конечно, ужасно хочется, но я боюсь, что у меня не хватит пороха на дистанционный контакт )))

У Ирины-то мощная энергетика, потому у нее так здорово с Вами и получилось на расстоянии...

Может быть, мне лучше для начала попробовать подключиться к Вашим удаленным

сеансам в 12 москвы? Я как раз утром встаю в это время. Что мне нужно для этого

сделать? Краткое описание в ЖЖ я прочитала. Может, что-то еще дополнительно надо?

Еще меня беспокоит один момент. Мне кажется, вторая большая трудность в АВО

- отключить намеренное фантазирование и дать свободу подсознательным образам. Я

думаю, что заранее составлять себе образ Наставника или заранее придумывать

другие детали опыта крайне нежелательно. Ну, чтобы процесс был как можно более

"чистым"... Это так или это на самом деле не важно? С любовью в сердце,

Алёна

\*\*\*\*\*

Отчёт Джона, удивительным образом похожий на предыдущий отчёт.

Здравствуй Алексей! Вот мой опыт:

Сеанс был назначен на 23.00 по московск. времени. Я лёг где-то за 10 минут до этого и расслабился. Ясно для себя сформулировал цель того, чего я хочу от этого сеанса. Это выразилось примерно в следующем: увидеть то, что для меня главное сейчас. Я попросил также чтобы мне это было дано не иносказательно, не в символах, не как-то косвенно, а в прямом виде, так как оно есть в независимости оттого пойму ли я то, что увижу или нет. Т.е. я попросил не заботиться об этом, а просто показать всё так как оно есть.

Пипикнули часы.

Я сижу на берегу моря, вокруг песок, чайки, волны, солнце... Сидеть почему-то не захотелось, захотелось лечь и принять ту позу, которая была и у физического тела. Я лежу на песке, волны временами ласкают мои ноги.

Классно... Думаю, что вроде бы надо начинать что-нибудь активно воображать... Но где-то внутри чувствую, что это делать не обязательно, потому что сейчас всё будет происходить без всякого воображения.

Смотрю точно на солнце. Чувствую, что то, что будет происходить - будет связано с ним. Вначале показалось, что вырисовался как бы коридор/туннель, но со стенками из света, и солнце как бы свет в этом туннеле (весь пейзаж оставался прежним). Потом этот туннель исчез. Я продолжаю как-то завароженно

смотреть в сторону солнца, словно ожидая чего-то...

Вижу три белоснежных коня запряженные в золотую карету (без верха) несутся

навстречу ко мне из солнца. Вначале из далека, приближаясь ко мне. Очень красиво! Кто-то есть в золотой карете, но моё сознание не может ЭТО описать,

поэтому ЭТО видится мне пока чем-то неопределённым, просто присутствием чего-то.

Я сажусь в золотую карету, ЭТО слева от меня. Мы несёмся на огромной скорости, но в тоже самое время очень величественно, в карете на встречу к солнцу. Это очень красиво и приятно!

Мы приближаемся к солнцу... и оно оказывается проходом в другой мир. Мы влетаем в него сквозь солнце (которое оказалось как бы дыркой).

Тут включился анализ физического тела. Типа может начать что-то другое представлять? Не потому что я этого хотел, а потому что было чувство, что я ничего другого представить и не смогу, чтобы проверить, что это так. Это оказалось так. И я последовал дальше.

А дальше мы также красиво и величественно пролетели над каким-то городом,

было чувство что это антимир (даже не знаю почему). Вокруг было много света.

И над этим всем также было солнце. К которому мы летели. Лететь к нему было

приятно, словно летишь домой. Гривы белых коней красиво развивались от скорости. И скорость как-то приятно возбуждала.

В это солнце мы влетели таким же образом как и в первое. Как только влетели,

кони растворились в свете, который был за этим отверстием/солнцем.

Растворилась также золотая карета. Остался я и ЭТО.

Вначале я сильно захотел всё таки увидеть ЭТО хоть как-нибудь, чтобы проявить хотя бы какие-нибудь эмоции или чувства к ЭТОМУ. И вроде бы ЭТО нехотя начала поначалу принимать какие-то человеческие контуры..... но тут я

вдруг вспомнил что сам же ведь и хотел, что главное, которое я хотел увидеть, было именно в чистом виде, т.е. таким как оно есть. И тогда ЭТО снова стало прежним (неопределённым).

Что-то передало мне мысль, это не были слова, что я должен как бы смотреть вдаль. И я начал смотреть. ЭТО было сзади и начало что-то делать сзади. Толи

с позвоночником, толи с чакрами. Не знаю. Но я знаю, что это было нужно. В общем оно что-то делало, а я смотрел вдаль. И ОНО делало это с каким-то проникновением внутрь меня (не знаю как сказать точнее). Дальше было следующее.

Это похоже на то как комета сгорает в атмосфере Земли, такой же огненный комок, а за ним огненный шлейф. Примерно таким же образом на огромной скорости я и ЭТО вырвались из того мира из того солнца/отверстия и влетели в

тело которое было на берегу.

И потом я почувствовал тяжесть в физическом теле и вышел из этого состояния.

Всё это заняло около 22 минут. Спасибо Алексей. С уважением, Джон.

\*\*\*\*\*

Комментарий Алёны к опыту Джона

Здравствуйтесь, Алексей!

Я прочитала Опыт Джона. В самом деле, много совпадений. Но, как я поняла, мой и

его сеансы были не совсем в одно время, он начал на час раньше...

Вчера я вспомнила еще один момент, который был в моем опыте АВО, но о котором я

почему-то забыла упомянуть в отчете.

Мой диалог с Учителем-Солнцем о моих потенциальных вторых половинках, которых к

моему удивлению оказалось так много ;-)) имел такое продолжение:

- Я хочу сейчас направить любовь моим вторым половинкам.

- Всем или десятку вероятных?- Всем!- Направляй.

Поскольку я не знаю, кто они и где находятся, поэтому направила поток своей

любви прямо в Солнце, чтобы через него он попал по нужным адресам. В тот момент

я ощущала, что Солнце способно к колоссальным трансмутациям энергий и через него

возможна связь с кем угодно. Моя любовь была очень светлая и радостная, без

желания обладать, с пожеланием счастья. Я ощутила, что мой поток не разделился

на 100 частей, а достался каждому из моих возможных вторых половинок в ПОЛНОМ

объеме. Потом я спросила у Солнышка:

- Как мне научиться лучше наполняться любовью и посылать чистую любовь, не

искаженную моим Эго?

- Посылай через меня. Другой вариант: представляй, что ты - это я, потом посылай.

Не знаю, как я могла упустить такой важный момент, когда писала отчет. Впрочем,

там было кроме этого еще много вопросов и ответов, которые я даже сейчас вообще

не могу вспомнить ))) С любовью и благодарностью, Алёна.

дополнение Алёны

Здравствуйте, Алексей! Вчера получилось интересное продолжение опыта АВО.

Высылаю отчет. 03.02.05 еще одно дополнение к опыту АВО )))

Если помните, в опыте АВО был вопрос о том, что бывший муж не платит алименты.

Так вот, сегодня вечером он позвонил мне на работу. Спрашивал, что мне подарить

на годовщину нашей свадьбы (?!) А вообще-то мы разведены вполне официально))). Я

абсолютно забыла про эту дату. И даже бы не вспомнила, если бы не этот звонок. Я

сказала: не знаю, и начала посылать безусловленную любовь ему через трубку. Это

такая любовь, которая ни от чего не зависит: ни от его поступков, ни от его поведения.

Мы долго молчали, потом он сказал, что решил подарить нашей дочке на день рождения видеомэагнитофон, который сейчас у него дома, и все кассеты с мультиками. Я сказала: ну, если это от души, то хорошо))).

Мы еще помолчали, я посылала любовь, которая без всяких условий. Он сказал, что

хотел бы сплавиться со мной и с дочкой по Мане (это у нас такая красивая река,

по которой народ сплавляется на плотах, лодках и байдарках). Я сказала, что до

лета еще далеко, трудно планировать на такой долгий срок.

Потом он сказал, что подписал у нотариуса завещание (?!) на свою квартиру в пользу дочки. Я вообще офигела: что это, говорю, у тебя за настроение? Рановато,

говорю, тебе пока завещания составлять+ Живи, говорю, щасливо. Он бедный чуть не

прослезился.

Прощаясь, он назвал меня "лапочкой" (!)) Нуу давно я такого не слышала+

И это еще не все!

В том сеансе АВО еще была тема о проявлении любви к родителям. "Проявить" я

успела, правда, совсем немного, но результат превзошел)))

Короче, в этот же вечер моя мама почему-то захотела подарить мне свои новые

полусапожки, которые она купила себе (?!) сегодня. Я сказала: спасибо ма, клевые

шузики, но мне пока не надо, носи сама на здоровье, ну разве што дашь мне один

раз сфотографироваться))). Она грит - ОК, можешь носить когда хочешь))).

Прикольно, да? Успехов Вам всевозможных, Алёна.

\*\*\*\*\*

Здравствуйте Алексей!

Вот что получилось. Лег я минут за 5 до начала сеанса. Расслабился. Начал представлять себя на берегу небольшого морского залива. Кругом песок, пальмы, птицы поют. Но все это было как - то ненатурально, никак не мог сосредоточиться. И вдруг я оказался на берегу обычного морского пляжа, какой то обычной базы отдыха. Пляж был длинный, кое - где поросший травой.

Разгар дня.. Купался, загорал. И так целый день. К вечеру попрохладнело, поднялся ветер. Пока накидывал на себя рубашку, ко мне подошел старик, в каком то балдахоне. Весь седой с длинной седой бородой. Но лица почему - то не вижу. Спрашиваю, как зовут. Говорит - Клаус. Прошу показать главное на данный момент - молчит. Я к нему и так и этак, а он все молчит. Спросил про отношения в семье (с женой и дочкой). Ответил одним словом любовь.

Спрашиваю - Когда мне на работу? (Я моряк и долго не могу уйти в рейс).

Ответ в марте. Вдруг я оказываюсь, на какой то барже. Разговариваю с мужиком лет 40-45. Запомнились его большие очки в роговой оправе с толстыми

стеклами. О чем говорили, не помню. Потом тяжесть в теле и выход из этого состояния. Все заняло около 40 мин. С уважением, Константин

\*\*\*\*\*

сеанс в Америке

Выходим на международный уровень. Я провёл сеанс по телефону девушке в США. Далее её самотчёт.

Алексей, большое вам спасибо :-)

получиле, пожалуйста, по горячим следам отчет о нашем сеансе;-)

---

Здравствуйте, Алексей, огромное вам спасибо за сеанс, я получила огромное удовольствие и я чувствую, что этот сеанс принес мне большую пользу.

Теперь по порядку, как все было:

Я увидела себя на берегу моря, сразу после заката солнца, когда само солнце уже зашло, но его последние лучи еще освещают берег. Море было густого синего цвета, в котором синего больше чем зеленого. Это был морской залив покрытый легкой рябью. первоначально я стояла к морю левым боком, впереди меня была полоса песчаного берега, которая уходила вдаль и

вдали были видны  
огоньки какого-то поселка.. Позади меня был тоже берег,  
который прерывался  
каменным образованием покрытым кустами, это такие ясно  
видимые кусты с  
кожистыми темно зелеными листьями (идти в эту сторону явно  
не хотелось  
именно из=за кустов). Еще дальше тоже светились огни.

Полоса песка на берегу была не очень широкая, за ней рос  
камыш, а за камышом  
начинались дюны. Я пошла вперед, куда смотрели мои глаза. В  
этот момент я  
была одета в светлую, пляжную простыню, мне было немного  
холодно и слегка  
одиноко, такое чувство бывает в Москве осенью, когда надо  
вечером выходить  
из дома :-)

Я попросила появиться моего духовного учителя и через  
некоторое время  
увидела как ко мне вдоль берега движется серая точка. По  
мере приближения  
точка вырисовалась в мужскую фигуру, коренастого немолодого  
мужчины с

приятными и знакомыми чертами лица. Он был похож на греческого бога как его рисуют в детских книжках, вид слегка усталый как будто человек долго шел жарким днем. Одет он был в древнегреческий хитон, ноги босые, в руках палка, на которую он опирался при ходьбе.

Я поблагодарила Учителя за его появление. В этот момент я почувствовала, что тревога моя ушла и я чувствую себя легко, свободно и очень комфортно. Я спросила его о том что мне надо делать в моей жизни и получила ответ, что мне надо просто жить, так как я хочу жить, что этого вполне достаточно.

Дальше я спросила моего Учителя следует ли мне продолжать мои занятия музыкой и он ответил, что он очень рад, что я продолжаю заниматься музыкой чтобы я и дальше этим занималась.

Мой третий вопрос был о том, что мой Учитель думает о моей печальной истории

любви, и он сказал, что все что было, было очень красиво и правильно.

После этого ответа я почувствовала себя очень спокойно и мне расхотелось задавать вопрос о том будет ли какое-нибудь продолжение у моей любви. Я поняла, что все хорошо и захотела чтобы все шло как идет (это такое очень спокойное чувство, что все хорошо и будет только лучше) , т.е. я поняла всем сердцем, что все что происходит, происходит очень хорошо.

Дальше я попросила отвести меня к источнику любви, и мы пошли в сторону от моря, по тропинке через камыши в дюны. Там стало неожиданно тепло и солнечно, и за дюнами оказалось такое теплое нагретое солнцем место и круглая смешная беседка. Она очень комично там выглядела посреди песка, такая очень Кавказско курортная беседка, их там называют Эловыми Арфами. Вдоль беседки стояли скамейки, а посередине в углублении отделанном камнем бил родник. Мы присели на скамейки и мой учитель стал наигрывать тихую

музыку. Я почувствовала в этот момент теплоту, нежность, спокойствие и радость. И увидела очень смешную кружку из которой можно было выпить воды из этого источника любви. Тут меня обуяли совершенно детская радость и смех. Это такой совершенно счастливый детский смех, которым смеются совсем маленькие дети. Я выпила счастливой воды и почувствовала себя совершенно спокойной и счастливой.

Когда вы Алексей предложили мне набрать воды в домашнюю банку, я опять развеселилась, представив в какую смешную банку я буду набирать эту воду ;-)

Когда я почувствовала что пора возвращаться, мы с учителем поднялись и пошли назад к морю. за это время между нами не было сказано ни слова, но во мне выросло и укрепилось чувство, что спокойствия и осознанной уверенности, что все что происходит в моей жизни идет хорошо и правильно и что моя жизнь такая как она есть сейчас уже прекрасна (тут лучше подходит английское слово

perfect) и что само мое существование на земле хорошо и правильно. Это очень много мне дало, спасибо вам Алексей.

На берегу моря к тому времени уже совсем стемнело, я поблагодарила своего Учителя и мы расстались.

Дома я набрала воды в смешную банку и опять по детски развеселилась :-)

\*\*\*\*\*

вот один ещё самоочёт

Привет, Алексей!

Ой, я тут в своих внутренних разборках. Самыми разными способами.

Чувствую

изменения, медленные, но они есть. И это дает уверенность и настрой на дальнейшую работу.

Некоторый период не получалось работа с наставником, видимо была не готова.

Зато снова открыла для себя технику десенсибилизации посредством движения

глаз (Ф.Шапиро). Неплохо работает с подсознанием.

Вчера, прочитав твое письмо, снова попробовала с наставником.

Опять на берегу моря, позвала наставника.

Он пришел. Он все время молчал, давая мне выговориться.

- Мне нужно добраться до истоков своего чувства отвержения (и связанного с ним страха отвержения).

Я чувствую его, сколько себя помню. Я боюсь быть отвергнутой ... (далее поток злости по этому поводу...)

Потом устала. Попросила зеркало, где бы я могла бы увидеть себя.

Он держал зеркало, овальное, в бронзовой раме и темное, будто внутри темная пленка.

Там я вижу очень смутно частично свое лицо.

Оно все отдаляется и отдаляется куда-то в глубь. Я как будто за ним утягиваюсь в зеркало. Потом вижу большой каньон, освещенный солнцем. Но я ощущаю там себя какой-то вещью. Темнота. Вернулась.

Я прошу помочь мне. Он протягивает мне руку, ладонью вверх. Ладонь большая,

теплая и надежная. Он молча дает понять, что готов помочь. Я чувствую его искреннюю поддержку и тепло и ... не могу... не могу дать ему руку...

что-то

внутри меня противится... я не даю себе права получить эту поддержку...

(теперь это надо переварить).

Я думаю, сейчас пойдет этап регрессий в перинатал и прошлые жизни.

Посмотрим.

Расскажи, как на тебя повлияла поездка в Индию.

Она была такой насыщенной, куча новых встреч, тоже неслучайных.

\*\*\*\*\*

О диске

Привет! Только что попробовал прослушать диск.

О первом треке (собственно активное воображение):

Наверное, следует вместо одного трека сделать несколько для нескольких погружений подобно тому как ты делаешь на занятиях, за один сеанс мне не удалось погрузиться достаточно глубоко, отсутствовало позитивное ощущение все более реалистичного воображения с каждым сеансом, которое было на занятиях.

Мои отчёт о проделанной работе:

6.1.2005

Два дня подряд удалось навести состояние вибраций с помощью транса.

В первый день я работал с молодым человеком высокой внушаемости и яркой образности - способным сновидцем.

Я предложил ему представить поле, по которому он гуляет, и вскоре он стал видеть образы яркие, как кино. Затем я вызвал его внутреннего советника и попросил того перенести моего героя в место абсолютного покоя. Там я попросил его закрыть глаза и внушил отключение чувств от тела. Это произошло на удивление легко. Тогда я предложил ему представить

нисходящий поток энергии - вроде шактипата, или как у Монро. он почувствовал мощный поток энергии и вибрации, как описано у Монро. Но сам он уже знаком с этими состояниями по своей практике. Потом я предложил ему отделиться от тела и полетать по комнате. Он описывал то, что видел, и это совпадало только отчасти.

Сегодня я работал с разумной скептически настроенной девушкой, которую я уговорил попробовать трансное состояние. Она видела менее яркие образы, но мы шли по той же схеме. Когда мы дошли до потока, то она только видела столб света. Тогда я обратил внимание на звуки в ушах, и они соответствовали переживаниям в НАДА-йоге - гул в левом ухе, и звон в правом. При концентрации эти звуки усиливались. Возникло ощущение колебания и вращения тела. Я тоже предложил полетать ей по комнате, и то что она видела, совпадало только отчасти.

Таким образом, я убедился, что можно легко вызывать состояние вибраций и отделение от тела и произвольного человека, но пока трудно добиться того, чтобы он видел достоверные факты.

\*\*\*\*\*

Вот, приходил ко мне ещё один товарищ из интернета, и в третий раз подряд удалось устойчиво вызвать состояние вибраций. Клёво, что я умею делать что-то такое ценное. Но ещё лучше бы мне найти того, кто мог бы меня в это состояние погрузить. Здравомыслящий человек, которому бы я мог бы доверять. И который имел бы навыки. Или самому себе учителя учить придётся??? :)

\*\*\*\*\*

Ура!

Сегодня снова приходил Д. заниматься активным воображением.

Сначала мы посетили корейский центр Вон-будизма, где бесплатно кормили обедом.

Потом мы у меня дома определились с целями и решили сконструировать "машину ясновидения". Она возникла минут за 5-10 и мы стали её калибровать.

Калибровка заключалась в том, что Д. воспринимал с помощью машины ту же комнату, где мы находились и описывал, что находится на столе. В целом восприятие совпадало, хотя многих предметов не было видно. Кроме того, возможна была криптомнезия - ведь Д. мельком видел столш до начала и мог помнить, что на нём лежит.

К сожалению энергия машины ясновидления быстро закончилась - а переутруждать себя в этом нельзя - и потом Д. отдыхал в некоем красивом саду.

В конечном счёте я очень устал и отпаиваю себя кофе и пивом.

\*\*\*\*\*

Ещё одно успешное занятие. Чувствую, что я - молодец.

Сегодня приходила А. из ЖЖ.

Встретили внутреннего учителя, потом всякое разное, потом отправились к источнику любви, и он опять дал ощущение, похожее на вибрации.

Потом была прошлая жизнь с яркими этнографическими подробностям.

Была машина ясновидения, не очень отчётливая, но с интересными подробностями, которые А. не могла знать.

Возникла идея достигать состояния просветления и всезнания с помощью транса. Как-то я уже вызывал состояние медитации на Диаллоге Голосов, но это нечто более глобальное.

\*\*\*\*\*

Воскресение.

Сегодня я провёл две сессии, правда, довольно неожиданно, так как товарищи пришли ко мне без приглашения.

В первой сессии с девушкой Н. мы достигли этнографически подробной прошлой жизни - 5 век, Швеция, охотники, но не стали углубляться, так как там тяжёлые переживания.

Потом работали с источником любви. Энергия довольно медленно проходила по телу, но до рук дошла. И до живота. Кроме того, была прогрессия в будущее, где нам показывали разные возможные его варианты для неё.

С Д. мы занимались уже в третий раз и на этот раз поставили целью достичь состояния просветления. Сначала внутренний учитель не хотел нас туда пускать, так как сначала нужно было стать самураем и исправить манипуру. Потом товарищ испытал опыт расширения сознания в бесконечность с остановкой внутреннего диалога. В результате обрёл нечто, названное им объёмным видением. Там ещё много чего было, пишу кратко, как всегда. Скоро добавлю самотчёт Н, которая была в пятницу.

\*\*\*\*\*

Сегодня проводил АВ пользователю ЖЖ по имени magic\_

Она очень беспокоилась, что ничего не получится.

Но довольно легко вошла в видение ярких картинок, не отличавшихся по качеству от сна, а в течение часа стала ощущать даже вкусы и запахи.

Она легко вступила в контакт с внутренним учителем, который оказался как всегда довольно разумен, и не спешил реализовать все наши запросы - рано. Основная идея его была в том, чтобы не решать проблемы, а просто жить. Потом он отвёл маджик в пространство, напоминающее Китай, но на тонком плане, где она участвовала в чайной церемонии и имела приятное общение с целой семьёй.

Мэджик обещала написать свой отчёт.

\*\*\*\*\*

в воскресенье приходили Владимир и Елена. Они практикуют сновидение вдвоём. Владимир - более продвинутый, он испытывает вибрации каждый день.

Сначала я работал с Еленой. Она легко вошла в снопоподобное состояние, однако её внутренние проводники решили её подвергнуть некому испытанию внутри пирамиды, которое ей не понравилось. Тогда проводники сказали, что сеанс лучше завершить.

С Владимиром мы стрелились в ВТП, достигли состояния вибраций, но недостаточно сильных для ВТП.

Все сошлись в мнении, что нужны "доказательства чудесного", так как вся информация о неопровержимых чудесах - из третьих рук.

Того за прошедшую неделю я провёл 5 визуализаций. Это оптимальное число для меня сейчас - вероятно.

\*\*\*\*\*

Сегодня опять приходили Елена и Владимир. Визуализировали только с Владимиром. Около часа мы преодолевали всякие препятствия, связанные с настройкой изображения. Оно у него скачет. Толкового гида не встретили. Только Внутреннюю мудрость, которая назвала себя Совестью. Прошлую жизнь вспомнить не удалось. Несколько раз шла информация, что у него её вообще нет.

Потом решиши встретится с духами. Формула вызова: Я призываю всех позитивных высших существ придти сюда и вступить с нами в контакт. В результате возникла некая Чайка. С ней общение шло качественно иным образом. Она дала некую энергию. Но никакой новой информации. Она общалась не словами, а посылами, которые ощущались кинестетически. Она назвала себя как дух воды, связанный со снегом. Она сказала, что заставить материализоваться на земле духа - незаконно, но лучше идти туда наверх. Остались в непонятках по поводу этого существа.

Интересно, что когда я устаю, мне помогает стакан раствора соли - электролит, как никак - подзаряжает конденсаторы нервной системы

\*\*\*\*\*

Сегодня приходила мэджик\_ со своей приятельницей Л.

Сеанс был трудный для меня по затратам энергии и усилиям. Во-первых, она не видела картинок, а всё воспринимала кинестетически.

Кроме, того, в какой-то момент её испугала встреча со знакомым человеком. Потом, однако вышли на учителя, он всё ей объяснил, и всё было клёво и выглядело так, как любые отчёты регрессивного гипноза. Но я продолжаю сомневаться...

\*\*\*\*\*

Сегодня проводил визуализацию с Алёной Д. Она девушка очень способная. Наведение моря - 1 минута, ещё 2 - встреча с учителем, через 8 минут она уже на астральном плане. Состояние всеобщего единства с миром. Ключ ко всему - радость. Втекание энергий. Проблемы с деньгами - дважды во время процесса звонил телефон, ей предлагали работу. Чудо. Она легко останавливала процесс, на паузу, потом возвращалась.

Машина ясновидения - сначала довольно точно показывала нашу комнату. Потом вместо меня показал весь мой набор тонких тел. Видение тонких тел, ауры - такой результат впервые.

Потом работали с энергией любви и с Источником денег.

\*\*\*\*\*

С ВТП некоторая неясность - люди доходят до состояния вибраций, но реального отделения не происходит.

Силы вибраций не хватает? Или вибрации вообще не обязательны?

Что делать:

углублять состояние вибраций.

Просто начать представлять, что летаешь по комнате - и если есть зрительный отклик, добиваться его сходства с оригиналом - тогда это тоже, что построение машины ясновидения. всё упирается в точность восприятия - ведь бывают ВТП, где воспринимаешь комнату ложно.

Научиться отключать ум - постепенно входя во всё более глубокое состояние. Команда заснуть - неиспробована.

Помощь продвинутых существ.

исчезновение тела - дать команду.

\*\*\*\*\*

Сегодня третий раз занимался с Алёной Д. Её учитель сказал, что: первое путешествие - приятно, второе полезно, а третье - трудно. Сначала прорабатывали отношения с деньгами. Нам показали состояние, в котором надо общаться с клиентами.

Потом работали с болью в позвоночнике. Она оказалась нарочно, чтобы побуждать её к более активной жизни. Достигли договора - боль уходит, она предпринимает действия. Посмотрим на результат.

\*\*\*\*\*Сеанс 20.2.05 с В. и Л.

В. проводит Л. сеансы сам (см. aptet ). В последнем из сеансов она встретила с тяжёлой сущностью. Та заявила, что Л. - только часть её, а она - её внешнее существо. Л. заплакала и решила не заниматься пока.

Я проводил сеанс с В. Вызвал ангела-хранителя. Несколько раз возникали странные неустойчивые образы. Потом возник голос, и сказал, что будет говорить без образа, так как они неустойчивы. Он подтвердил слова существа у Л. и сказал, что у Л. 20 000 одновременных проекций в разные миры, а у В. - только одна. А у меня 20. Потом он дал несколько политических прогнозов. Но угадать имя моей мамы не смог.

Мы остались в сомнении относительно того, что это было за существо - и сошлись, что это скорее тоже, проекция ума.

Кроме того, сходили в источник энергии денег, в источник здоровья, и источник уелительной энергии, которая зарядилась в руки.

Слава Богу, что мы можем сомневаться! Иначе бы уже скоро стали авторами нового ченнелинга.

Я исхожу из того, что реальное духовное существо должно не изрыгать пачками космические истины, а сообщать факты. Фактами я называю информацию о конкретных событиях в человеческом пространстве и времени.

\*\*\*\*\*

Активное воображение с Лирой из Академии Лидерства.

Сегодня я ходил на расстановки с Катей Корсак, и у нас была договорённость, что я проведу ей сеанс. Я был в этом заинтересован, так как нуждался в её совете, одобрении и рекламе. Но Катя как-то устала. Чего-то не клеится у меня с "гуру" – и Свиед, и Катя хотят, но не могут, несколько раз отказываются. А это неприятно, так как остаётся аффект незавершённого действия – и после него пустота. К счастью, нашлась Лира, которая там работает, и я провёл ей сеанс.

Лири встретилась с внутренним учителем, он её лечил от внутренней горечи, потом возникло яйцо, из которого вырос Пегас, источающий золотую энергию. Потом работали с женскими субличностями, их было три, и они в конце концов слились в одну прекрасную женщину. Учитель дал совет и по квартире.

Так же прилетел источник денег в виде крылатого зелёного существа. Лира осталась довольна. Я просил её через неделю сообщить о результате. Так как красивые, удивительные сеансы я проводить уже научился. Теперь мне хочется убедиться, что от этого в жизни что-то в лучшую сторону меняется.

\*\*\*\*\*

Сегодня и вчера провёл два сеанса с Алёной Д. и Катей К-ой. Оба они имели психологическую направленность. С Алёной была интересная идея пригласить "всех" - пришло около 30 существ.

И всё они на её чувство собственной важности наезжали.

А у Кати проблема оказалась в корне в прапрабабушке.

Вчера два дистанционных сеанса - и с похожими результатами. Люди созерцали полчаса темноту. Я думаю, что проблема в неумении осознать ментальные образы. Тенденция налицо - когда дистанционные сеансы в одно и тоже время, они довольно похожи

\*\*\*\*\*

В вторник опять работал с Алёной Д. Собственно, никакого активного воображения не было, так как она дошла до той стпени, когда я говорю окажись в таком-то состоянии, а она говорит я уже там и получаю нужный

ответ. Прорабатывали травму позвоночника. Но пока не вылечили. И у меня самого заболел – заразился. Горе целитель. Работает, только не в ту сторону.

Прогноз политический, который дал дух в сенасе с В. десять дней назад, не сбылся. Так что это был не дух или наша точность восприятия мала.

\*\*\*\*\*

Молодость – дело наживное.

Сегодня занимался с Алёной Д. Её проблема - травма позвоночника. Чтобы решить её, я предложил попробовать метод возрастной регрессии, с последующим обратным взрослением, в процессе которого тело сохраняет молодость. Выбрали возраст в 15 лет, до травмы.

Затем она сразу вошла в состояние, где эта регрессия возможна. Затем я очень медленно считал от 37 до 15. Это заняло полчаса. Она за это время пережила много своих телесных болячек в обратном направлении. И ещё всякая полезная информация шла.

Потом она почувствовала себя снова молодой. Когда тела вовсе не замечаешь.

При этом нельзя сказать, что она резко помолодела свиду. Но ожила. Потом мы зафиксировали это состояние, и стали взрослеть в обратном порядке.

В результате процесса боль в позвоночнике осталась, но Алёна почувствовала себя более живой. И сам опыт был интересный.

Мне нравится этот способ лечения болячек, так как он подобен переустановке системы вместо детального копания в причинах. Хотя они всё равно всплывают.

\*\*\*\*\*

Вечером сего же дня я провёл визуализацию с sadha.

Мы встретились в почвенном институте. Она легко вошла в состояние видения картинок. Она видела внутреннего учителя и ангела хранителя. Первый назвался частью личности, а второй – независимым существом.

Она рассказала о её главной проблеме, связанной с работой и самореализацией. Потом мы отправились к источнику осознанности. Это оказался водопад. Садха почувствовала, как её осознание в нём расширилось и прояснилось. Потом был опыт из прошлой жизни. Ангел сказал, что её важно уделять пр.ж. внимание, так как она не уделяла его раньше, а там

кармические зацепки. Показал их. Потом сказал, что на сегодня достаточно информации. Я и Садха остались довольны процессом, хотя и подозревали в нём игру ума.

Потом общались интересно об осознании и атмане.

\*\*\*\*\*

Работал сегодня с А.Д.

Она хотела узнать, нет ли порчи в её жизни. Обратились к духовному учителю. Он говорит: ты, твой ум создаёт порчу из любого щелчка по носу, накручивая себя на эту тему. Вместо того, чтобы пропускать энергетические потоки. Этот ответ её совершенно успокоил.

Потом был запрос про внутренний стержень. Потом ели курицу.

Потом занимались ясновидением на тему травмы позвоночника. При этом я отправил машину ясновидения на самокалибровку. Кажется, трюк удался. Возникло видение ауры, но потом А. устала и мы остановились.

\*\*\*\*\*

В субботу я визуализировал с Марией, психологом, о котором я уже упомянул. У нас возникли трудности с тем, что учитель “не хотел” говорить – мы его не слышали. В результате получилось шаманское путешествие, в которых у Марии уже есть опыт. Кроме того, там был момент, когда начались вибрации, покачивание и пошло отделение от тела, но в этот момент нас прервали. Отделение пошло в ответ на просьбу сделать картинку более яркой.

\*\*\*\*\*

Саи Баба

Сегодня опять занимались с А.Д.

На этот раз обратились за помощью к Саи Бабе.

Запросы: лечение позвоночника (а за 2 есяца ситуация там уже улучшилась, хотя причин много)

Потом - в чём мой путь Ответ: быть более открытой, тогда с путём понятнее

Потом запрос на лечение головных болей - ответ - приятные переживания.

Просили дать чудо - только чудесное ощущение в ответ.

Потом поколебались и попросили Саи Бабу войти в А., чтобы почувствовать каково это быть его шкуре. Большое переживание и понимание у Алёны, малоописуемое, но привлекательное

Хорошо бы запостить это сообщение в форум о Саи Бабе.

\*\*\*\*\*

### Отчет о самостоятельно проведенном сеансе

1.. я был на том поле, был день. Я попросил духовного учителя прийти, он пришел и незаметно сел справа, был он в черном, молодой, молчал, и вроде по обстановке даже разговаривать не хотелось, было легко:

2.. для оживления обстановки я позвал Тошу и одного суфийского мастера, как то мне доводилось с ним видиться: Тоша меня проигнорировал, но суфий сработал.- мы вмиг оказались в комнате, где мы виделись. Мы сидели друг против друга по-восточному, чувствовал присутствие других, но их не видел. Все были как бы во внимании.

3.. мне было сказано, что все зависит от меня и никто мне не мешает. Я сказал, что все это хорошо понимаю, но как-то все вяло в моей жизни протекает:

4.. я опять позвал духовного учителя он сел опять справа в пол-оборота ко мне и мастеру с открытым лицом, улыбался, он был признателен мне за что-то.

Было чувство, что кто-то положил руку мне на сердце.

5.. я оказался на пшеничном поле - был август, Были кучевые облака и чувство отрешенности, пустоты и одиночества.

6.. передо мной возникло дерево - дуб - я отождествился с ним и стал расти - достиг огромных размеров но чувства остались прежними. В этом состоянии пребывал довольно долго.

7.. Открыл глаза

8.. решил что следет как нибудь повторить с пункта 4 - потом напишу еще пока

\*\*\*\*\*

Кроме того, я ночью там провёл мини семинар в нашей комнате для тех кому была интересна регрессия в прошлые жизни итд. С 3 до 5 я провёл троим и ещё кто-то наблюдал. У всех них ярко разработанные энергии и образность и процессы шли ярко. Ещё время суток на грани сна способствовало.

Один ярко вспомнил прошлую жизнь в виде аптекаря - и довольно болезненно пережил момент смерти. Надо было предупредить, что прошлые жизни - не развлечение.

Другой просил у учителя помощи в навыках телепортации. Её обещали - но всё в твоих силах.

У третьего был сложный процесс с несколькими учителями и отрицаемой частью личности в виде Дарта Вейдера, которую успешно интегрировали. Были элементы отделения от тела и машина ясновидения.

Гуляли утром в тумане.

Если кто-то из ребят читает эти строки, прошу их прислать свои отчёты о пережитом - забыл вас попросить.

\*\*\*\*\*

Сегодня встретился с девушкой М., больной диабетом. Мы провели сеанс в парке.

Она поговорила с учителем, и картина обривалась довольно ярко по её проблемам. Но остался вопрос, а был ли это учитель, или только фантазии. Подтверждение реальности процесса - как только мы закончили его, сразу зазвонили наши мобильные - как будто не хотели прерывать.

Вообще процессы можно делать втроём, я подумал - ведущий, медиум и человек, для которого решается вопрос. При этом медиум оттестирован на получение достоверной информации. Тестирование для меня сейчас самое интересное.

Это и доказательство чудесного, и возможность более эффективной работы. Если кому-то интересно именно это - пишите.

\*\*\*\*\*

Потом встретился с Е. и мы провели сеанс в парке на Соколе, как и в прошлый раз с М. Там очень приятная скамеечка. Мы хотели конкретной информации по ситуации, связанной с химическим производством, но получили один ответ - любить - то есть посылать любовь - и всё будет. А что мы ожидали?

\*\*\*\*\*

Сегодня проводил сеанс с А., пользователем ЖЖ. Хотя он боялся насчёт своей невизуальности, картинка была чёткой, но ментальной. Был учитель. Был источник мудрости и энергетические процессы в нём. Потом А. захотел протестировать учителя. Он спросил, где я работаю, и учитель показал ему меня в этой же комнате перед ним. Это был точный ответ, так как я считаю сеансы АВ своей работой.

Потом мы просили показать, что изображено на фотографии из журнала. Это более эффективно, чем разглядывание окружающей комнаты, которая и так видна. Здесь тоже было соответствие - угадали воду, берег, цвет, но не увидели слонов на берегу.

Слона то я и не заметил. Говорили о мантрах. Я потерял свою 108 чётку.

Вчера приходил А.Ш. С ним тоже провели интересный сеанс. Действие разворачивалось в маяке. Вместе встретились учитель, ангел-хранитель и контролёр. Впервые.

Я передал голос контролёру, как в диалоге голосов. Удалось. Нормально поговорили с ним. Попытки по ясновидению ограничились разглядыванием комнаты.

\*\*\*\*\*

ещё один отчёт.

Море. Цвет синий, переходящий в желто-коричневый. Впереди пляж, желто-коричневый песок. Справа и слева резко вверх-стороны поднимается скала из пористого камня типа песчаника. (Прим. по мере работы пейзаж прояснялся и становился более натуральным, солнечным.) Море спокойное, мерно плещется. В расщелине спокойно и, почему-то, делово. Наверное просто от незнакомого места и легкого напряжения. До моря метра 1.5-2.

Справа появляется Гуру. Одет в свободный комбинезон черного цвета по типу тех, в которых изображают ниндзя, но более свободный. Лицо скрыто каким-то капюшоном, как у григорианских монахов. Нижнюю часть лица видно, лицо молодое (без морщин), но с белой бородой. Все время полуулыбается. Я его уже видел во сне с камнями (если интересно - пришлю описание). Он же читал тайную книгу с синим сиянием на черном постаменте. Я уверен, что он - тот кто нужен. Он подходит и кладет руки мне на плечи, как бы благословляя (при работе он сидел рядом со мной, по-отечески обнимая за плечи). Я знаю, что Гуру - часть меня.

Вопрос А. о цели существования Гуру. Ответ: "Быть"

Вопрос о семье и связан ли с проблемами здоровья засыпанный колодец. (Прим. Вопрос слишком перегрузил, слишком много деталей.) Ответ: "Отчасти..." В процессе работы хорошо сработывала кинестетика. Возникло четкое ощущение, что данный фактор является сопутствующим. А. предложил уточнить. Уточнение: "Им надо любить. Меньше агрессии и волнений."

До этого момента А. на пляже не существовало. Было, как бы, разделение реальностей. Вопрос А. продемонстрировать что-нибудь чудесное. Чувствуется физически, что А. "заводится", возбуждение. Гуру рассмеялся. Ответ: "Мы не в цирке". А. появляется в виде накладываемой картинке. Очень четкий образ, мне показалось, что в этот момент он немножко вовлекся в процесс. От Гуру исходит то, что я называю состраданием. Радостное, успокаивающее чувство. Он посылает А. луч золотого света из сердца. А. должен его почувствовать. Я тоже хочу так и немножко проказничать, посылая А. свой луч. В груди тепло. Радостно. Мы формируем треугольник, соединенный золотыми лучами (Прим. Возникла мысль, что это то, о чем писал А. насчет 3-стороннего сеанса с наблюдателем-посредником). (Я не сказал, но Гуру отметил, что теперь А. - мой брат. Что он добрый (Прим. После сеанса не удержался на "порассмотреть". Энергетическое поле А. видимо даже для слепого Дедушки. :)) ). Вот и поразвлекались. :)) ) А. сказал, что он что-то почувствовал.

В конце этой части возникло необычное ощущение расширения. Ощущение тела как большой своей копии (типа статуи). Почему-то проскользнула мысль о Ганеше. :))

А. предложил, чтобы гуру отвел меня к какому-либо месту. Источнику чего-либо, чего мне хочется. Я выбираю мудрость. Мы встаем и идем по пляжу. Скала, поросшая буйной сочной зеленью. Такую показывают в фильмах про Амазонку. Воздух этой местности очень синий. Индиго. По скале течет (именно течет, спокойно и плавно) водопад. Мы начинаем плавно взлетать. Вообще я боюсь высоты, но здесь совершенно не страшно. Очень спокойно. Поднимаемся на большую высоту, так что дна не видно. Странно, но водопад не как в кино и совсем не похож на все виденные мной. Нет ни брызг, ни бурунов. Плавное течение. Мы поднимаемся на площадку. Гора поднимается еще выше, но здесь солнечная травяная полянка. Гуру стоит сзади справа. Здесь кто-то должен быть. Появляется женщина, лица не видно, сияет золотом. Я не могу подойти к женщине, поскольку Гуру говорит, что я не чист, не достаточно бесстрастен. А. предложил, чтобы Гуру меня чем-нибудь прочистил, чтобы я смог принять мудрость. Гуру поколебался, достал стрелу с трехгранным наконечником и положил ее на мое правое плечо вверх по линии головы (приблизительно так затыкают за ухо карандаш. :)) ). Картинка сместилась и я наблюдаю ее сверху справа. Моя голова наполняется белым сиянием. Спокойнее. Растворение в месте кайфа. Женщина подходит ко мне и кладет руки на плечи. По телу разливается покой. "Пробивает на слезу". Очищение. Образ становится четче. Она белая, сияет белым, от одежды и гало как у Кали исходит золотой свет. Волосы черные, прямые, зачесаны на прямой пробор. Нос прямой, чуть длинноватый, лицо острое, глаза отрешенные, сияющие, добрые. А. говорит, что она должна дать мне мудрость. Женщина держит левую руку у меня на плече, правую отводит вверх=назад, зачерпывая воду. В воде проплывают золотые и пурпурные

буквы, символы, большей частью тибетские. Вода по плечам и рукам как по желобу идет в меня и я наполняюсь белым сиянием. В конце женщина говорит мне 2 слова. Что-то типа "Бет (Бейс, Бейт) Шма". Это благословение. По-моему это иврит.

Мы уходим и А. предлагает спросить о чем-либо интересующем меня. Если честно, то впечатлений на первый раз было предостаточно. Я устал и начал "плыть". Вспоминаю, что А. хотел устроить Гуру проверку. Вопрос, где работает А. Выплывает образ комнаты, в центре которой сидит А и улыбается. Вопрос, чем он зарабатывает на жизнь. Ворох картинок, накладывающихся одна на другую. Компьютер, папка, А. кому-то что-то объясняет, что-то записывает, о чем-то размышляет.

А. предлагает принять картинку. Гуру дает мне развернутый журнал. Размер угадал сразу, положение на листе несколько уползло вверх. В конечном итоге что-то получилось. Начало - черно-белый угловатый контур. Гуру начинает нервничать. :)) Картинка становится цветной. Гора и вода внизу. В общем форма угадана, содержание нет. Всего-то не замечены слоны. :)) Гуру выдает из ладони экран. Не помогает. Изображение плывет. Устал. Устал. Устал. Все. Хочу курить.

:))))) Понравилось. Очень многое знакомо. Странно, что с первого раза все получилось очень легко и с гораздо меньшим количеством погрешностей чем бывало прежде. В следующий раз я бы попробовал полный лотос, думаю результат будет лучше. А. большое спасибо (до небушка). Появились мысли. Я их думаю и скоро озвучу (одна чтобы не забылась: попробовать камни в качестве резонатора).

\*\*\*\*\*

Сегодня утром приходила девушка заниматься активным воображением. Она за свою жизнь пережила две клинические смерти - и рассказывала об этом, как у Моуди. Сеанс был короткий - спешили.

Учитель не давал ответа на вопрос о смысле жизни, а предлагал догадаться самой

\*\*\*\*\*

Новый самоотчёт Скайли.

Привет, Алексей!

Если интересно, посылаю продолжение предыдущего процесса.

\*\*\*\*\*

Продолжение 1:

...После некоторых переживаний я уже могу довериться ему и дать руку.

Прошу помочь понять мне свой страх отвержения. Мы идем по дорожке, долго идем, доходим до края скалы. Здесь дорожка обрывается, внизу обрыв. Смутно видно очертания скал, моря и разных строений.

Но мне здесь хорошо, аж дух захватывает, дует ветер.

Да, здесь неплохое убежище для отверженного.

Н.: - Повернись назад.

Я: Поворачиваюсь и вижу дорожку, деревянную. - Идти по ней мне не хочется. Страшно.

Н.: - А здесь стоять нестрашно?

Я: - Нет. Здесь мне нечего бояться, я одна. Но умом я понимаю, что это неправильно, что я убегаю сюда. Что мое место там, на дороге, по которой я боюсь идти. Я чувствую себя беспомощным ребенком. Я хочу встретиться со своим ребенком.

Вижу маленькую себя. Она такая же отверженная. Она стоит неподвижно, склонив

голову. (Реву) Возникла ассоциация - уже знакомая картинка головастика (до этого я рисовала себя отвергнутую, получилось что-то на подобии головастика

без глаз и рта, зато с бесконечно длинным хвостом или шнуром, который хотелось отрезать). Только на этот раз головастик выглядит настоящим, а не нарисованным. Отрезаю хвост-шнур . Вдруг девочка оживает и бежит вприпрыжку

по дорожке, зовя меня с собой. Но я боюсь:

\*\*\*\*\*

Продолжение 2:

Я прошу наставника помочь мне. Мне плохо, плохо до боли в груди и голове, фигня в душе. Отведи туда, где я смогу разобраться. Беру его за руку.

Мы приходим к вершине той самой скалы. Внизу, далеко, скалы, море, дома, строения. Я стою лицом к пропасти и смотрю вниз, мне совсем нестрашно. Сзади - дорога жизни, к которой я повернулась спиной и по которой не хочу

идти.

Н.: - Что ты чувствуешь, смотря вниз.

Я: - Мне нравится смотреть вниз. Там идет жизнь. Но я не в ней, я просто наблюдаю. Это интересно - наблюдать за жизнью внизу, отстранившись от нее.

Там что-то происходит, но это происходит не со мной. Я просто смотрю. Здесь не надо брать ответственность за свою жизнь, а стать просто ее внутренним наблюдателем.

Н.: - Ты хочешь прыгнуть вниз, на скалы?

Я: - Нет. Но прыгнуть - нестрашно. Особенно, когда долго и пристально смотришь вниз, кажется совсем просто, раз - и все.

Н.: - С кем ты здесь, на скале?

Я: - Одна. Я всегда одна. Даже ты сейчас со мной, но я все равно одна.

Н.: - Тебе нравится быть одной?

Я.: - Я просто привыкла. Я не хочу никого напрягать.

Н.: - И сколько ты тут можешь сидеть?

Я: - Да хоть до бесконечности. Здесь есть иллюзия, что весь мир под ногами.

Н.: - А как же дорога? Она тут неслучайно. Почему бы тебе не пойти по ней?

Я: - Это слишком сложно. И страшно.

Н.: - Чего ты боишься?

Я: - Я боюсь больше всего боли отвержения. Но я попробую. (Делаю 2 неустойчивых шага, ноги подгибаются). Я хочу вернуться к пропасти и попрощаться. Ощущения изменились. Я хочу попрощаться с этим местом. Я прощаюсь и благодарю его. Пропасть стала закрываться и под ногами оказалась обычная земля. Больше меня здесь ничего не держит. Я пошла.

Идти тяжело. Как будто заново учусь ходить. В груди будто каменная плита. Иду медленно, не спеша, ощупывая каждый сантиметр. Сейчас визуально она похожа на свежие деревянные доски, какими выстилают пол. Постепенно я вдруг понимаю, что это МОЯ дорога, МОЯ. Я хочу встретиться с ней, сказать ей здравствуй, погладить ее.

Я встречаюсь и благодарю, медленно иду дальше...

Продолжение следует:

Через день после этого у меня круто прихватило спину. Это уже закономерность - после каких-то сильных процессов болит спина.

Я тут себе ник придумала - Скайли, под которым можешь выкладывать в ЖЖ

вместо анонима.

\*\*\*\*\*

В пятницу был опять у Денисова. Там одной девочке провёл сеанс аквтиноного воображения, который носил скорее разлекательный характер: она каталась на красном феррари. А хотели сначала попасть в машину сновидения, но она была в некотором аминозе, потому что ей до того долго раскачивали энергетику и она поплыла.

Дома в субботу у меня собрались девочки с нашей группы у Света.

Потом я провёл два сеанса активного воображения. Одна девочка видела себя внутри сферы, которая была её учителем. Она не хотела рассказывать о своей проблеме, и ответ на свой вопрос получила в виде ощущений, так как она кинестетик.

\*\*\*\*\*

Другая девушка рассказала о своей ситуации, но её учителя давали ей неясные ответы, типа, она сама всё знает и всё будет. Так часто бывает.

Она выразила сомнение в том, что это вообще что-либо, кроме как продукт нашей фантазии. Тогда я предложил ей испытать машину ясновидения. Я открыл журнал на первой попавшейся странице и ткнул в фотографию и предложил её увидеть.

Она увидела, что там есть слева вверху крыша, белое пятно, деревья и пальма.

Это описание точно соответствовало действительности, так как это была фотография модного интерьера. При этом ни одна фотография на следующих 10-15 страницах журнала не подходила под это описание - монстры из фильмов, портреты итп.

Это сходство произвело сильное впечатление на нас обоих, и кроме того, она показывало, что активное воображение, в той форме, как мы его проводим, это не просто игра фантазии.

\*\*\*\*\*

Вчера по телефону с А. занимались удалённым восприятием. Она: я вижу картинку, но такого не может быть - фотография во весь разворот.

Я: но так и есть.

Видит небу, воду, текст и некую диагональ.

На самом деле это мост во франции в облаках. Оба радуемся совпадению как дети.

Потом провожу тоже по аське в украину.

там описание, эротичная девушка в белом на тёмном фоне. Так и есть - это реклама видеокамер саньо. Видеокамеру не увидела.

Ни с кем больше одной попытки не провожу, чтобы на макимуме останавливаться.

\*\*\*\*\*

Вчера встретился с А. Время на иглоукальвание не хватало, и мы попробовали угадывание с журнала. Первые две картинки шли с явным сходством, а потом оно пропало и возникла неуверенность. Вот где уровень усталости.

\*\*\*\*\*

Я провёл около 10 опытов с удалённым восприятием журнала. В половине случаев есть явное сходство поступающей информации. Особенно способны женщины. Но точных попаданий нет. Это надо развивать.

Интересно, что если снаала создать экран ясновидения, то он показывает точнее.

Интересно попросить внутреннего учителя, чтобы он за счёт собственных ресурсов показал что-то. Если это будет существенно точнее, чем собственное восприятие, это докажет реальность внутреннего учителя и ценность поступающей от него информации.

\*\*\*\*\*

Сегодня приходил Данила, и мы занимались активным воображением, а потом гипнозом.

У него был инетресный сеанс, но угадываний не было. Пробовали пригласить знакомого мне духа, чтобы достичь проверки подлинности информации, но тоже шла ерунда.

Потом он гипнотизировал меня на то, чтобы была более яркая визуализация. Кое-что получилось. В частности, я понял, что самая яркая визуализация идёт, когда символический половой акт представляешь. Типа винт и втулка. Вот тебе и Кастанеда.

\*\*\*\*\*

В субботу приходил ко мне новый человек А.

Его сеанс был довольно трудный и длился 2 с лишним часа. Фактически, он сам себе проводил сенас, так как знал что ему нужно там делать и как. Я только слушал и переспрашивал. При этом процесс происходил вразу в нескольких параллельных мирах и напомнал некую фантасмогорию.

Хорошей моей идеей было пригласить в качестве учитля красивую девушку. Девушку проще представить, чем некую абстрактную фигуру. Учителя ему как-то не хотелось видеть.

\*\*\*\*\*

Сегодня приходил neo-at. Мы с ним сначала занялись угадыванием карт. У него это вообще хорошо получается.

Из пяти попыток масть угадали 3.5 раза. То есть в первых случаях подряд точно, а потом, со второй попытки, а в пятом случае информация левая была. Что касается картинки, там совпадения были, но статистически не значимые. ( Туз со второй попытки, валет вместо короля итд.) Я был доволен результатом.

Потом он устал, и мы решили остановиться. Попробовали в обратную сторону – я не угадал ничего. Потом попробовали вызывать загаданного мною духа. Здесь тоже результат относительный – вышел его взгляд, но имя возраст, дата смерти напрочь не совпадали.

Тогда мы решили прочистить его визуальный тракт. Для этого сделали некую визуальную метафору – стеклянную трубочку - и стали очищать. Потом пригласили некого ремонтника, который представился Васей и пёрышком

прочистил ему все чакры. После этого он сказал, что его видение изменилось, и он стал видеть комнату с закрытыми глазами и свои внутренние органы, но тестировать это мы не стали, так как устали.

Потом НеоАт провёл сеанс мне, где я сначала ходил по природе, чуть не провалился в некую яму, связанную с нижними чакрами, катался на катере. Затем вызвали этого же ремонтника и он пёрышком закрутил и расшевелили мои чакры, это было приятно.

А вчера приходил Д., нелпер и математик. Мы с ним занимались АВ, потом он меня водил по моим детским воспоминаниям – вспомнил кое-что новое, интересно. Делали опыты с угадыванием карт, но безрезультатно, в частности, потому что Д. не верит в возможность этого. Обсуждали метасостояния Холла.

Пару дней назад я мысленно обратился к своему внутреннему учителю и оказался в некой гостиной, которую, однако, воспринимал довольно смутно. Учитель выглядел как, скорее, научный руководитель, и сидел в кресле. Я стал жаловаться ему на свои болячки, в том смысле, что я уже получил от них нужный опыт, и теперь они мешают мне развиваться. Он направил на меня столб энергии, и мне стало значительно легче, но тут он столб убрал и велел о нём не забывать.

\*\*\*\*\*

Та же история с другой стороны.

Начали (чай и беседы опускаем) с угадывания карт. Я попробовал свой "ваджр" из горного хрусталя. Держал тремя пальцами на уровне сердца. Реально лучший результат. Карта всплывала сразу с большим знаком масти в центре. С достоинством карты как всегда были проблемы. Дело в том, что периферия карты забивается центральным сигналом и я ведусь на общие очертания и начинаю угадывать (если у кого будут советы - приму с благодарностью и воспеванием Осанны). Так дама (Q) казалась 9-й, туз (A) 4-й. Король, собака, сиял своим лапсердаком, так что я его вообще не угадал. :)) Результат по масти 3 с 1-й попытки, 1 со 2-й, 1 не угадано. Результат шел по нисходящей не из-за усталости, а из-за радости от угадывания. ("Спокойней... Равнодушной..." :)) )

Брат был простужен, скорее всего по этому его результат был совсем никакой. OFF Дабы проднять самооценку:

1. Брат нарекается Великим Охотником, ибо редкий охотник может залучить Дедушку на свою территорию, а уж 4 раза - это результат Мастера

2. Брат нарекается великим поднимателем самооценки, ибо Дедушка местами еще вспоминает Станиславского и кричит для проформы "Не верю!", но с первого раза вилки с Братом убили мерзких насекомых и доказали эффективность его метода.

После отдыха Брат уговорил Дедушку вызвать некоего Духа. Я не сторонник беспокойства Сущностей без серьезной причины, но, в конце концов, согласился. Метод был тот же, что и при встрече с Учителем без трансов и утробных завываний, с которыми обычно ассоциируются вызывния. После сеанса Брат сознался, что он сознательно проталкивал меня куда нужно, так что картинка была такой:

Нашелся портал типа лифта из фантастики космической тематики. Вверх - к свету, вниз - в крошечный мрак. Поднялся вверх, пошел по облачкам (картинка еще та, не хватало лишь крылушкоф). Появился товарищ с неприятным взглядом, не агрессивный, но явно недовольный моим присутствием. Позже на фотографии он был опознан. :)) Он выглядывал, как бы из разрыва в пространстве. Из вопросов Брата ни один не был угадан. Думаю из-за моего недоверия к самому себе. В общем выгнали в конце концов меня оттуда вежливо, но настойчиво.

Третья часть марлезонского балета по взаимному согласию состояла из прочистки зрительного тракта. Сначала решил почиститься самостоятельно и нашел пробку в районе горла, влияющую на верхние уровни. Самостоятельно вычистить не получалось, посему пошли на пляж звать ремонтника. Прискакал веселый парень в белом халате с чемоданом. Назвался Васей ремонтником (ну стебные во мне человечки живут). Достал из него перышко и начал активненько чистить центральный канал. С горлом ковырялся оочень долго и таки остался в нем темненький шарик. Пробил корневую чакру и спустил бяку в землю. Ощущения были не из приятных, подташнивало, до вечера саднило горло. о в конце концов я стал белым и пушистым, наполненным светом. Хорошо просматривались внутренние органы, мозг с кровеносными сосудами, просмоленные легкие. Интересный эффект, некоторое время не мог "выглянуть наружу", т.е. внутри себя вижу, вне - не получается.

Поднастроился, хорошее видение комнаты, правда мешало братское поле. Оно было плотненькое, золотистенькое и непрозрачненькое. Зато хорошо было видно все остальное в комнате (за исключением рук, которые никак не мог "нащупать", поему координация при подныбле предметов была сильно нарушена).

С великим состраданием перешли к Брату, поменявшись ролями. Теперь его вел я. Он оказался на берегу озера с корягами и камнями. Мне показалось, что обстановочка была тревожная. Полностью синхронизироваться не получалось (предлагаю запретить перед сеансом работать за компьютером :)) ). Нашли яму в которую Брат сначала залез, но потом почувствовал себя дискомфортно и решил вылезти. Пошли искать более комфортное место, нашли лодки, Брат сделал для одной мотор и мало-мало погонял на катере. Потом нашли подходящий ельничек и позвали Васю.

Мне показалось, что при работе с некоторыми чакрами он должен был материться. :)) Ощущение работы над Братом было очень сильное и выражалось в интенсивном тепле в тех местах, где шла чистка. Если со мной Вася работал как маляр, то у Брата он раскручивал чакры. Особенно долго ковырялся со второй, откуда был выдавлен желтый гной с голубым дымом. Мне показалось, что это классика жанра в тибетской традиции. Ибо пупочная чакра у тибетцев желтая и связана с элементом земли, а голубой дым указывает на негативные мужские энергии. Вася сказал, что таким макарон чиститься нужно каждый день.

Очень продуктивный получился сеанс.

Маленькое, но по-моему, важное замечание. Во время сеанса лучше отключать аналитику. Даже не пытаться осмысливать происходящее. Просто позволить процессу идти так, как он идет. Тогда будет эффективнее.

\*\*\*\*\*

6 шаговый рефрейминг с Данилой.

В четверг народу не собралось никого, кроме Данилы, но это было очень удачно, так как я был простужен, а с Данилой мы отлично позанимались, и он излечил меня от озноба методом 6-шагового рефрейминга.

Сначала мы обсудили трудности вовлечения людей на разные группы, пусть даже и бесплатные. Данила тоже ведёт группы по НЛП.

Потом он предложил показать мне бШРФ. Я теоретически был знаком с этой техникой по книжке. Выбрали в качестве части – озноб – при этом температура скорее ниже нормальной. 36.3.

Сначала стали спрашивать часть по методу ощущений. Она давала ответы, но противоречивые – ощущения появлялись, исчезали, пульсировали. Потом Данила предложил мне визуально её представить, и она возникла в виде червя с криком «А-а-а». Он предложил отвести её к творческой части. Это был огромный ящик с зубами, и он съел озноб. Предложил найти новые варианты. Он стал переваривать озноб. Потом он породил 4 варианта нового поведения в виде 4 кубиков. Червь выкакался из творческой части и выбрал 4 кубик. Стал его жевать. Данила предложил расположить кубики по линии времени, и червь пополз по ней, поедая кубики. Озноб к тому моменту прошёл.

Возник вопрос: есть ли возражения. Выполз огромный Кит и сказал, что он всегда будет против. Тогда мы превратили творческую часть в фиолетовое облако с щупальцами, вроде гигантской медузы, и попросили его гармонизировать Кита. Он изменился.

Новое возражение возникло – которое против того, чтобы во мне кто-то копался. Оно превратилось силами синего облака в колобка, который меня защищает.

Затем возник внутренний шутник, который старается всё сделать наперекосяк. Его трансформировали в бумажный кораблик. Он сначала не хотел идти к творческой и изменяющей части, так как не хотел, чтобы его переделывали. Его цель была в том, чтобы на него обращали внимание. Когда ему было обещано, что на него будут обращать внимание ещё лучшим образом, он трансформировался.

Затем возникло возражение в том духе, что ни во что не верю и всё равно ничего не получится. Оно превратилось в детскую игрушку – деревянную ёлочку из колёсиков, которая символизировала возможность быстрых и лёгких изменений, и сам вопрос утратил смысл.

Потом возникло возражение, в том смысле, что нельзя быстро меняться, иначе люди сочтут меня сектантом. Оно базировалось на картинке, что маленький я сидит в шалаше из чужих мыслей о нём. После трансформации «образ Я» вырос и стал фигурой, опирающейся на тросточки чужих о нём мыслей. Теперь трансформировалась и сама субличность – я понял, что могу иметь гибкость, проявляя свои изменения.

Затем был вопрос «какие ещё есть возражения» и я понял, что могу создавать возражения сколько угодно, но на самом деле их нет.

Затем я предложил заняться угадыванием карт. Сначала мы вызвали визуальную систему Данилы, отвечающую за удалённое восприятие, и прочистили её. Потом стали гадать карты - и процесс шёл хорошо - то масть, то номинал угадывались. После посмотрели на систему - и было видно, что она устала. Попробовали в обратную сторону, но я особенно не угадывал. Хотя утром, когда был один, кое-что получалось. Потом снова у Данилы, но он устал, и почти не совпадало. На сём расстались.

\*\*\*\*\*

Сегодня провёл с одной девушкой из Киева работу по аське, лог она просила не класть. Тематика - взаимоотношения с молодым человеком. довольно сильные были переживания. Посылали любовь.

Потом приходила девушка Н. тематика была примерно та же. Из интересного - она уже была на занятиях группы и познакомилась со своим учителем. И вдруг на улице заметила, почувствовала, что он сидит рядом.

Потом у неё было ощущение отделения от тела и мощный восходящий поток по спине, состояние вибраций.

Ещё мы экспериментировали с картами, было несколько угадываний, а по статистике по масте: 11 угадала, 6 не угадала.

\*\*\*\*\*

Сегодня приходил новый человек, и мы занимались пробным АВ. Его реалистичность образов нарастала с 7 до 24 по 28 бальной шкале, хотя он работал с открытыми глазами. Содержание: учитель, источник любви.

Ав с самими собой

Я заметил, что мне как-то скрипуче проводить сеансы активного воображения самому себе, так как я всё время отвлекаюсь. Поэтому я вспомнил свой опыт, когда занимался писательством. И решил сделать активное воображение не в виде зрительной фантазии, а в виде писания текста - позволяя зрительным образам возникать попутно. И действительно, это было раз в 10 ярче, чем просто читать такой же текст. Писание - вообще мощная форма самогипноза, вспомним историю про Флобера, которого рвало, когда он описывал отравление мадам Бовари, а у Бальзака образовался стигмат на том месте, где героя ранили ножом, когда он это описывал. (Ещё известный литературный пример АВ - Алиса в стране чудес, которая возникла как спонтанная сказка, которую Кэрролл рассказал девочке.) Я ниже следующий текст написал, когда по телевизору показывали фильм Клетка, где тоже есть элементы активного воображения. (При написании я придерживался правил писанки, как их давал Коляда - его жена Iyossa есть в ЖЖ. То есть отчерк в начале и затем почти автоматическое письмо, всё, что придёт в голову на заданную тему, отчерк в конце)

Было бы очень здорово, если бы кто-нибудь тоже попробовал сделать АВ письменно и написал бы, что получилось.

Письменная форма активного воображения - сеанс 1

Самотчёт об активном воображении.

Самотчёт об активном воображении2.

в субботу Мария (marys\_elsy) водила меня в пространстве активного воображения. При этом в соседней комнате происходил бурный скандал с участием 80 летней старухи, 3 леной девочки и мастера - и это ине совсем не мешало! но если бы я был один, то мешало бы точно. содержание - соединение с отрицаемыми оьбразами, сексуального характера.

Со стороны проводинка - призыв не принимать ничего всерьёз. Для меня всё слишком важно. О эого проблемы Выдали фляжку коньяку.

\*\*\*\*\*

Вчера решил поговорить со своим учителем внутренним:

- Почему я тебя боюсь и не хочу общаться?

- Потому что боишься.

И этот ответ абсолютно достаточен привсей абсурдности. Я понял, что причина не в нём, а во мне.

-А вдруг ты будешь меня осуждать?

- Как бы я мог быть твоим учителем, если бы стал тебя осуждать?

И в добавок ощущение поддержки и любви

\*\*\*\*\*

Сегодня был такой опыт. Возник момент, что нечем было знаяться - ну как бы ничего не хотелось из того, что было в наличие. ( А в наличном выборе занятий 7, почитать, побродить по интернету, поспать, поесть, поделать упражнением каких-то, погулять, позвонить по телефону) А это для меня состояние чреватое, так как может кончиться депрессией некотрой.

Но тут я призвал свою творческую часть и просил придумать мне занятий. Она возникла как фиолетовый цветок. Я попросил придумать для меня список интересных занятий: тут же вокруг неё вознк набо неких иконок в два круга. Но я не видел, что на них написано. Тогда я попросил их озвучить. В голове стали появляться странные, но привлекательные идеи, типа: почитать Пастернака, нарисовать картинку, поехать на Лапина, слепить из пластилина.

И главное, возник энтузиазм, который я понимаю, как направленность энергии к будущему. В конечном счёте решил пойти к маме смотреть фильм на DVD и не прогадал.

\*\*\*\*\*

Я заметил, что мне как-то скрипуче проводить сеансы активного воображения самому себе, так как я всё время отвлекаюсь. Поэтому я вспомнил свой опыт, когда занимался писательством. И решил сделать активное воображение не в виде зрительной фантазии, а в виде писания текста – позволяя зрительным образам возникать попутно. И действительно, это было раз в 10 ярче, чем просто читать такой же текст. Писание – вообще мощная форма самогипноза, вспомним историю про Флобера, которого рвало, когда он описывал отравление мадам Бовари, а у Бальзака образовался стигмат на том месте, где героя ранили ножом, когда он это описывал. (Ещё известный литературный пример АВ – Алиса в стране чудес, которая возникла как спонтанная сказка, которую Кэрролл рассказал девочке.) Я нижеследующий текст написал, когда по телевизору показывали фильм Клетка, где тоже есть элементы активного воображения. (При написании я придерживался правил писанки, как их давал Коляда – его жена Iyossa есть в ЖЖ. То есть отчерк в начале и затем почти автоматическое письмо, всё, что придёт в голову на заданную тему, отчерк в конце)

Было бы очень здорово, если бы кто-нибудь тоже попробовал сделать АВ письменно и написал бы, что получилось.

Письменная форма активного воображения: тема – готика и подземелья бессознательного.

Место моего предпочтения: унылый длинный пейзаж вдоль реки с прозрачными водами. Каменистый. Прозрачное небо. Не понятно, почему это такой унылый пейзаж. Вода блестящая, скользкая, вязкая. Марс. Перистые облачка. Я сижу на этих камнях. Настроение сосредоточенное спокойное. Я – вроде жабы. Я хочу встретить какое-нибудь существо, с которым можно

поговорить. Возникает тёмный комок. Вдоль ручья. Это вроде перекасти-поля, тёмное существо из ветвей. Я чувствую печаль и некоторую тревогу, как оно приближается. Вряд ли между нами возможна коммуникация. Оно приглашает меня за собой вдоль ручья, оно в метрах 30 впереди. Мы приходим на озеро, и оно в глухом лесу. Существо живёт в лесу, как груда хвороста. Облачно. Лес из П/Л, как бессознательное. Озеро круглое, замороженное. В центре него возникает красное свечение. Лес – осень. Существо говорит:

- Смотри.

(Отвлекаюсь, думаю об О.) Я парю над водой, внутри светит красное. Постепенно я туда погружаюсь. Красное спокойное свечение под водой. Мысли о Кундалини. В этом свечении образуется туннель. Оно ведёт к жёлтому ядру, как желток, большому. Ядро говорит:

- Ну что, ты пришёл?

Я: Пришёл.

- Проходи.

Сбоку открывается проход в темноту. Я оказываюсь на Луне, вверху светит Земля или что-то. Звёзды. Скалы. Я двигаюсь по жёлтым камням. Мне здесь не очень нравится, скучно и бесполезно. Я дохожу до долины, где стоит НЛО на 3-х ножках. Мне хочется вернуться обратно в лес. Я оказываюсь у поляны.

Хворост: - Посмотрел.

Я: - Ага.

Хворост: - Что бы ты больше всего хотел?

Я: - Развлечений с красивыми девушками.

Появляются три гурии, как Весна Ботичелли, или Хв. Говорит: - Пошли к гуриям. Мы идём с Хв. вглубь леса. Темно, тропа жутковата. (Я люблю ужасное). Мы погружаемся в царство тьмы. Какие-то подземелья с факелами. (настроение нуминозности) Мы пришли к дыре, где шевелятся какие-то чёрные гады.

Хв: - Ты этого хотел.

Я: - Не может быть.

Идём дальше. В замке готическом сидит некая напряжённая, слегка заколдованная принцесса. У неё длинные чёрные волосы. Она впилась в подлокотники трона. Красное платье. Чёрные глаза.

Хв: - Она спит. (она в трансе – я понял)

Я : Как с ней быть?

Хв: Она тебя любит.

Я: Здравствуйте!

Принцесса: Ох!

Только сейчас меня заметила, пугается.

Я: простите, что отвлекаю ваш сон.

Принцесса стекает с трона, подходит ко мне, проводит пальцем. У меня по-прежнему почти нет облика. Я ростом с 3-х летнего, но толстый.

Я: Дай мне облик, Принцесса.

Она: Возьми.

Указывает множество шкафов с одеждами, рыцарскими доспехами. Я понимаю, что сначала надо снять тот облик, который есть. Я снимаю его – это плюшевый чебурашка. Я предлагаю ему быть вместе с нами там. Но не могу понять, кто я.

Я: Кто я?

Хв: Если бы ты знал...

Я: О да. (Я понимаю, что я оделся в плюшевую чебурашку, потому что не знаю, кто я. Я не хочу быть ни мужчиной, ни женщиной.) наконец, я решаю стать 10 летним мальчиком – почти самим собой, из детства. Я одет в чёрную накидку, и у меня пластмассовый меч в ножнах.

Принцесса: Ну вот готов и принц. Но я для тебя стара. Хочешь, я буду твоей мамой?

Я: Я хочу, чтобы ты была моей сверстницей.

Принцесса быстро молодеет. Чуть кудрявые волосы, озорные глаза. (Это регресс.)

Она: Ну что, давай я покажу тебе свои владения.

Она ведёт меня в зал, где много серебристых сосудов или колонн. Это - одеколоны.

- Мои запахи, - говорит принцесса.

Я недоверчиво оглядываюсь. У неё бархатное платье. Красное, тёмное, с отливом в синеву, чёрные ботинки. Глаза светлые. Мы идём среди колонн. Мне это не понятно. Зачем эти запахи? Я их не чувствую. И это не духи – их не достать оттуда. Это, скорее, формы света. Мне это нрзб. Мы идём дальше. Некие тёмные галереи. Бочки. Это её вина. Она их что, пьёт? ( Хранит) дальше зал со стиральными машинами, в них отрезанные головы: это души умерших предков.

Она: ты ожидал во мне увидеть источник добра? Я – кладбище твоего творчества. Нельзя плодить детей безответственно. Фнрзб управляют тобой.

Я: Что у тебя есть ещё?

Опять какие-то бочки. Пороховой погреб.

Я: Это всё хранится во мне?

Она: Здесь.

Я: И он не взорвётся?

Она: Не знаю.

Я: Почему во мне столько зла?

Она: Потому что ты всегда хотел быть беленьким и пушистым.

Спустились в погреб. Там какие-то стоны и гады.

Она: Всё, что ты не хотел знать о себе.

Чёрные черви, и их всё время режут в некой жиже.

Она: Твоё насилие. Руины бессознательного. Ведь ты не хотел ангелов? Они бы тебе так сладко пели.

Я: Это всё ужасно.

Она: просто знай, что в тебе это есть. Я не занимаюсь исцелением.

Ещё один зал. Там плавают киты.

Я: А это ещё что?

Она: Твои большие мечты. High hopes.

Я: Добра ты.

Она: Добра? Весела. Это всё.

Выходим в зелёный сад. Люминозные цвета. Несколько застывших деревьев. Скамейка.

Она: Здесь вечность, где время остановилось.

Садимся. Она постарше – лет 12.

Я: Ты ко мне ещё придёшь?

Она: А ты? Сможешь одобрять себя? Или устал?

Я: Пока.

\*\*\*\*\*

Отчёты о проведённых группах

Отчёты о проведённых группах.

Семеро смелых. 16.06.05.

Сегодня я провёл свою первую группу, и чрезвычайно горд собой.

Хотя записалось около 17 человек, пришло только семь. Мы ушли от памятника Тельману в 19.25 – если кто опоздал... Приходите в следующий раз!

Народ собрался весёлый и свойский, много нэлперов. Бэджи не понадобились.

Я провёл сеанс с А., это был его 3 ий сеанс, и он шёл тягомотно, и я был на грани провала.

Но потом приступили у угадыванию картинок из журнала, и одна девочка воспроизвела её довольно точно, все были в востроге. Потом было ещё две не очень удачные попытки, и в конце – очень точное восприятие. То есть девушка поняла, что в журнале не фотография, а картина, и указала её цвет, и что там фигуры и перспектива. А также описала другие элементы разворота.

Ещё я провёл ещё 2-3 полных сеанса активного воображения. Но мне не удалось создать групповой динамики в смысле общего действия, кроме обсуждения. И на последнем сеансе у меня все спали.

\*\*\*\*\*

медитация и активное воображение, часть 1

прошло несколько дней.

в четверг были на группе у turchin

уютные люди, уютная обстановка. :)

сам процесс "активного воображения", почти медитация.

до этого я занималась динамической медитацией по методу Сильва.

я никогда не считала себя человеком, "прорубанным" на эту тему, несмотря на то, что я на своих занятиях добивалась порой удивительных вещей (не считаю нужным сейчас писать об этом). Но я думала, что мне ещё учиться и учиться, развиваться и развиваться в этом плане.

но на этой группе я себя почувствовала прямо таки "ветераном движения". :)

сначала мне бросались в глаза некоторые совершеннейшие несоответствия с тем методом, которым мне приходилось пользоваться.

во-первых, чтобы войти в медитативное состояние, я привыкла пользоваться "методом обратного отсчёта" для полного расслабления и избавления от неконтролируемого мысленного потока. С практикой у меня стало получаться это почти моментально. Я не представляю себе медитативного состояния без этого.

по этому, когда начался сеанс с А., я обрадовалась тому, что есть опытный проводник, пусть и не меня ведущий, но я решила воспользоваться ситуацией, чтобы войти в свою собственную медитацию. я полностью расслабилась и принялась следовать указаниям turchin, позволяя своему воображению уводить меня иногда ещё дальше. Из своего состояния я отчётливо слышала слова А., с которым проводился сеанс. Иногда мне приходили ответы на его вопросы.

надо сказать, что во время медитации сознание такое чистое и ясное, что любой приходящий ответ на любой вопрос воспринимается во всей его полноте и конкретности. если я, конечно, правильно выражаюсь.

на меня произвело большое впечатление: А. рассуждал со своим духовным учителем о том, что он отдалился от Бога, от Творца, и пытался узнать, как ему снова к нему приблизиться. и я чётко осознала, на уровне образов и ощущений, всем телом и душой, что приблизиться к творцу- это значит, заняться творчеством, созиданием, раз уж бог создал своё творение, человека, по образу и подобию своему, то единственный шанс человека приблизиться к нему, это использовать свои собственные уникальные творческие способности, и испытать то удовольствие и одухотворение, которые приносит этот процесс.

Этот ответ был важен и для меня тоже, потому что я в какой-то мере тоже задавалась этим вопросом.

в процессе медитации у меня возникали очень чёткие и яркие видения, все ощущения были в высшей степени реальны, как это всегда бывает, когда медитируешь в полной расслабленности и покое и забываешь о своём физическом теле, которое сидит в кресле.

заканчивая свою собственную "персональную" медитацию, я поняла, что turchin использует совсем другой метод. Это меня немного удивило и насторожило одновременно. я стала понимать, что ничего не понимаю.

у меня не укладывалось в голове, как можно медитировать и одновременно гладить обивку кресла, трогать своё физическое лицо и сидеть, положив скрещённые ноги на стул, как это делал А. Как в этом состоянии можно разговаривать и даже выносить одновременно оценочные суждения того, что ты видишь.

позже я стала понимать, что ключом к происходящему являются именно слова "активное воображение", и мне не стоило изначально считать их синонимом "динамической медитации", несмотря на внешнюю схожесть процессов и результатов.

в принципе, когда человек садится в кресло, закрывает глаза, принимает комфортную позу и начинает выполнять мысленно действия ведущего, в работу включается именно воображение, и именно активное. Это оно выдаёт те образы и ощущения, которые возникают в ходе сеанса.

и всё-таки, мне кажется, что в таком сеансе имеют место быть помехи. Но сначала попробую описать свои опыты активного воображения.

1) угадывание картинки.

ведущий turchin держал в руках раскрытый журнал, и предлагал с закрытыми глазами угадать увидеть картинку. Сначала я переживала и нервничала, потому что никогда не участвовала в подобных опытах. и когда я, после попыток представить комнату, оказалась на морском берегу с тёплым песком и ласковым морем, мне совершенно не хотелось никуда оттуда двигаться, ничего искать, а просто сидеть и смотреть и ощущать. Поэтому телевизор. по которому показывалась картинка, оказался совершенно рядом, стоило его только выкопать из песка. Сначала телевизор ничего не хотел показывать. только белый шум. Потом воображение стало играть со мной. Потому что я не до конца ему доверяла, я знала, что могу ошибаться, что любой из вариантов может быть неверным, и вообще всячески находилась в пресловутом потоке мыслей, который обволакивал мой мозг и душил его сомнениями. Поэтому, пришлось пойти на хитрость. Кое-как успокоившись, я стала представлять себе множество картинок, одну за другой, пока не найду что-нибудь для себя интересное. И нашла. На этой картинке преобладали чёрный и красный цвета, а так же там была белая надпись рекламного характера внизу справа, женский силуэт и машина, и ощущение динамики. Когда мне показали картинку, я принялась смеяться. эта была реклама радио "европа плюс" на красном фоне с тремя монашками на мотоциклах, а надпись была белой. на второй странице я "увидела" баночку с кремом и текст на обычном белом фоне. там была реклама разных тональников.

Я полагаю, что простое совпадение возможно, потому что я заранее видела, что это женский журнал и моё сознание догадывалось, о чём там может пойти речь. Но всё-таки с картинкой с тётками из "европы плюс" меня кое-что зацепило, само ощущение.

2) мой сеанс активного воображения. В процессе первой, "персональной" медитации у меня в голове актуализировалась болезнь моего брата. я поняла, что я сама этой зимой чуть не распрощалась с жизнью и-за чего-то подобного,

с той лишь разницей, что он мужского полу, а я женского. Мне захотелось узнать причины этих схожих заболеваний и как этого можно было бы предотвратить в будущем, а так же очень хотелось помочь брату. Но мы дружно решили, что эта тема годится гораздо больше для расстановки, а не для такого сеанса. Что мы попробуем актуализировать эту тему, но главная тема должна быть другой. И тогда я рассказала о том, что нахожусь сейчас в ступоре, меня ничего не прёт, и вообще у меня ощущение, что у меня нету меня, что я никак не самореализуюсь. Вот это "как мне найти себя" и было принято за главную тему.

(конец первой части, вторая будет завтра

Продолжение истории М.

2) мой сеанс активного воображения. В процессе первой, "персональной" медитации у меня в голове актуализировалась болезнь моего брата. я поняла, что я сама этой зимой чуть не распрощалась с жизнью и-за чего-то подобного, с той лишь разницей, что он мужского полу, а я женского. Мне захотелось узнать причины этих схожих заболеваний и как этого можно было бы предотвратить в будущем, а так же очень хотелось помочь брату. Но мы дружно решили, что эта тема годится гораздо больше для расстановки, а не для такого сеанса. Что мы попробуем актуализировать эту тему, но главная тема должна быть другой. И тогда я рассказала о том, что нахожусь сейчас в ступоре, меня ничего не прёт, и вообще у меня ощущение, что у меня нету меня, что я никак не самореализуюсь. Вот это "как мне найти себя" и было принято за главную тему.

Сеанс начался традиционно с умиротворяющего морского берега. Я постаралась расслабиться, настолько, чтобы мочь вербализировать видимые мной картины. Это, конечно, не было глубоким расслаблением, и рассудок постоянно вмешивался в процесс, зачастую выдавая шаблоны вместо реальных переживаний. Когда должна была состояться встреча с "духовным учителем", я долго искала его в своей голове, и в конце концов ко мне явился...Дима, мой бывший уже мужж. От Димы не было никакого толку, потому что всё, что он мог для меня сделать, он уже сделал до этого. В итоге я отпустила его, и он ушёл. Я нашла на своём волшебном острове пещеру с костром и заныкалась туда, не желая никуда вылезать. Тогда мы позвали меня из будущего, и я из будущего пришла, но в каком-то карикатурном виде. и я-будущая стала теревить и уговаривать меня-домашнюю вылезать из своей норы и двигаться навстречу новым приключениям ничего не боясь, потому что тлько деятельностью можно что-то изменить. Внурти меня мы нашли маленькое капризное существо, которое чувствовало себя комфортно только дома и в покое, а при всех попытках внешней деятельности начинало плакать и страдать. Я-будущая говорила мне, что, чтобы наладить отношения с "существом", его приходится оставлять дома, и частенько его там навещать, и

что понадобится много сил, чтобы с ним разотождествляться. Тогда я вылезла из пещеры и отнесла "существо" в нашу реальную московскую квартиру, и оставила его там дома и в покое.

Потом я вернулась на остров и овершенно не знала, что мне там дальше делать. Я-будущая казалась мне достаточно фальшивой (то есть, это была не совсем я) и я отпустила этот образ на все четыре стороны.

Потом turchin предложил мне позвать моего ангела-хранителя, и тут, я считаю, началась самая продуктивная часть нашего путешествия. Потому что мой ангел-хранитель - "мой старый друг", если можно так выразиться, и я уже виделась с ним до этого когда-то давно, хотя я и не помню, когда, в общем, встреча была очень тёплой. Медитации, направленные или спонтанные, запоминаются как сны, то есть некие события, которые происходили, но их положение во времени остаётся непонятным. Мы встретились так, как будто расстались вчера и одновременно не виделись тысячу лет. Дело не в том, что друзья покидают нас; но в том, что мы сами частенько забываем о них, о той поддержке, которую они могли бы дать. В моём случае, это так.

Я рассказала АХ про Петьку, про то, что я переживаю. Мы сходили вместе к источнику исцеления. Я чувствовала себя наконец-то сильной. Там я зачерпнула ведром голубого сияния, оказалась у Петьки в больнице, и вылила ведро на больное место, а потом АХ встал возле его головы, и второе ведро голубого сияния я вылила брату на голову. Накануне, когда я ездила к брату в больницу, он чувствовал себя не очень хорошо, у него была высокая температура. он с трудом передвигался и чувствовал себя неважно. Но после посещения источника исцеления мне стало гораздо спокойнее. Мы ещё немного пообщались с моим АХ, и я отправилась к себе сюда обратно в этот самый мир. Я открыла глаза, растроганная чуть ли не до слёз. С начала "путешествия" прошло 50 минут.....

Брателло пошёл на поправку, у него хорошее настроение, и завтра его выписывают.

Я совершенно не против, что это совпадение, - побольше бы таких совпадений. :)

Но некоторые вещи меня беспокоят.

у меня стойкое ощущение, что я создала привидение, которое живёт уже собственной привиденческой жизнью. Это привидение - это мой неудавшийся образ меня-будущей. у меня есть даже ощущение, что это вовсе никакая не я, а существо низшего порядка из тонкого мира. (тут я боязливо оглядываюсь, и думаю, что у меня, наверно, шизофрения, но ощущение никуда не девается).

у меня так же ощущение, что этот уровень медитации, назовём его так, неглубокий, и слишком заземлённый. "радио" не может выключиться. Потому что за речь отвечает левое полушарие мозга, так же как за логическое мышление, ощущение времени и пр.

тогда как канал в творческий мир - это именно правое полушарие. Именно там обитают наши связующие с творцом - духовные учителя, ангелы-хранители и прочие помощники и посредники. в обычной жизни потенциал правого полушария остаётся так и не раскрытым до конца. Им пользуются в моменты творчества художники и прочие люди творческих профессий. Но в жизни оно, как правило, спит.

релаксация, то есть физическое расслабление, замедляет мозговые волны. Когда мозговые волны замедляются, правое полушарие мозга становится активным. В "предсонном" состоянии человек не разговаривает, ему уже нет нужды следить за временем и что-то анализировать, этот человек уже почти сновидит, именно это состояние я считаю истинно творческим, и именно здесь начинается соприкосновение с "высшим разумом". и это - альфа-состояние.

Собственно, метод Сильва базируется на следующих выводах.

волновое излучение головного мозга (измеряемое при помощи ЭЭГ)

внешнее сознание - бета-ритм: возможности безграничны, работать или бездельничать, радоваться или бояться. человек бодрствует и может делать всё, что угодно.

дрёма, предсонное состояние - альфа-ритм;

сон - альфа, тета или дельта волны.

"на более глубоких уровнях состояния работы мозга возможности многих людей ограничены. Жизнь приучила их функционировать лишь в состоянии бета. На более глубоких уровнях люди ограничены состояниями дремоты, засыпания или собственно сна. " Однако, альфа-состояние таит в себе такой же полный набор чувствования, как и бета. другими словами, в альфа-состоянии возможно совершать иные действия, нежели в бета.

плюс ко всему, альфа-состояние характеризуется тем, что оно именно созидательное. В нём совершенно невозможно планировать интриги, строить козни и пытаться сделать кому-то плохо. в альфа можно страдать, плакать, переживать, но всё это будет иметь лишь созидательный характер.

ни в коей мере не разрушительный.

собственно. о чём это я.

когда человек сидит в кресле, трогает его, думает, разговаривает в духе ".. да.. картинка как в прошлый раз.. пляж такой же пустынный.." он не находится там. он видит шаблон пляжа. прекрасно, если из этого состояния человек постепенно переходит в альфа и пляж начинает оживать. такие моменты характеризуются обычно долгим молчанием.

Повторение подобных сеансов без сознательного пребывания в альфа приводит к тому, что шаблоны становятся более устойчивыми. но они не творческие, они статичны. для их оживления требуется усилие мозга. мозг может вытаскивать новые образы из подсознания, образы-проблемы, образы-страхи.

Это же становится похжим на самокопание с элементами психоанализа. Тогда как, мне кажется, направленное медитативное остояние может дать гораздо большее.

вероятно, я пишу это потому, что ещё плохо знакома с активным воображением и плохо понимаю его цели.

но мне хочется поделиться своим опытом и знанием.

мне кажется, что изобретён уже отличный, прекрасно функционирующий велосипед! возможно, некоторые его детали позволят нам понять кое-что лучше

\*\*\*\*\*

Вот что пишет Nivernezka о предыдущем четверге:

Внутри или снаружи?

Вчера у меня был интересный опыт. Я пришла на вот это занятие, и мы весь вечер занимались очень любопытными вещами: общались то ли со СВОИМ внутренним миром, то ли с какими-то ПОСТОРОННИМИ существами, которых "вылавливали" из мира внешнего. Мой ЛИЧНЫЙ опыт состоял в том, что я угадывала, что изображено на развороте журнала, который был в руках у ведущего (я при этом сидела с закрытыми глазами и представляла перед собой этот журнал). Некоторые детали я угадала достаточно точно. Причем утверждаю, что это ко мне ПРИШЛО, что я не придумывала, а очень внимательно смотрела на рисующуюся передо мной мысленную картинку и просто СЧИТЫВАЛА с нее. Ведущий уверяет, что он мне эту картинку "транслировал".

Меня, честно говоря, этот опыт ОЧЕНЬ заинтересовал! До сих пор я ничего подобного не делала. А если и делала - то ничего об этом не знала. Если то, что я видела, было ВНЕШНЕЕ (то есть я брала эту картинку не из своего воображения, а извне), то наверняка у этого внешнего было свое собственное ОЩУЩЕНИЕ (ощущение внешнего). И наверняка по другим подобным ощущениям можно достаточно точно сказать: это пришло ко мне ИЗВНЕ (я увидела, считала, уловила, угадала...). Но ведь есть же и картинки ВНУТРЕННИЕ. Сейчас расскажу о них.

\*\*\*\*\*

Семеро смелых-2 23.06.05

Сегодня я проводил вторую группу по активному воображению и удалённому восприятию. Снова собралось семь человек. Из них только двое тех, кто был в прошлый раз. С двумя студентами мы исследовали будущее и старались узнать номера экзаменационных билетов. Кое-что узнали – жду их комментариев.

И ещё два сеанса были направлены целиком на изучение удалённого восприятия.

В целом удавалось угадать расположение картинок на странице журнала и их цвет, но не сюжет и текст.

Понятно, что это можно развить тренировкой. Но хотелось этого достичь засчёт копирования навыков человека, который это может. Копировали с М. Из группы Денисова. Произвели инсталляцию этой способности как компьютерной программы – но она выдавала непонятный набор картинок.

Тоже было, когда я сегодня утром провёл эту операцию с Алёной Долгановой – моей иглоукалывательницей и другом. Она колет Льва Тетерникова, и давняя ученица его. Я видел Тетерникова у неё однажды. Завтра мы, световская группа, собираемся на занятия йогой по Тетерникову на Войковскую. Там будет парная йога, типа тантры.

И у Алёны программа, взятая у М. выдавала поток странных образов. Может, операционные среды различаются? Я подарил М. в благодарность большой кусок энергии.

Кроме того, выяснилось несколько интересных групповых эффектов – некоторые приходят, чтобы научиться тому, как это делать и следят за всей структурой процесса. Другие, наоборот, погружаются в процесс и или целиком плывут по нему, или сворачивают на свою собственную проблематику. Артём – нео ат – ухитрялся видеть образы даже раньше, чем их увидел сам человек.

Я пару раз предлагал взять с собой предмет из того мира, рассчитывая на материализацию.

Было высказано замечание, что я слишком быстро вывожу из транса и надо дать адаптироваться.

Подтвердилось предположение о том, что каждый человек собирает группу, соответствующую его масштабу. Для меня масштаб группы в семь человек сейчас оптимален. Все, кто хотят, успевают пройти сеансы. И остаётся время попить чай и обсудить кто что думает. Вообще, это хороший вопрос к группе – кто что думает.

\*\*\*

Отчет для А.

В четверг был посещен сешшн (в хорошем смысле) у А.

Публика оказалась разношерстной. В комнате поначалу пахло недоверием, скорее всего связанным с недоконцапониманием "...а что делать-то будем". Присутствовали как уже участвовавшие, так и появившиеся впервые.

Сеанс был разделен на 2 части: работа с "внутренним гуру" (для любителей - сверх-я, ангел хранитель... соль перец по вкусу) и дистанционное восприятие.

На первой части, поскольку сам процесс я уже видел, решил поэкспериментировать с "синхронизацией" с сидящим в кресле. Цель была синхронизироваться с образами отвечающего, посмотреть на "картинку" его глазами.

Первые 2 товарища были студентами. Цель выяснения - экзамен следующего дня. Картинки были неадекватными. Кроме того сильно мешала "личность ведущего" :) Поскольку А. сидел "на линии огня" по отношению к сидящему в кресле, складывалось впечатление, что передо мной мягкая стена матового стекла или тумана. Совершенно непробиваемая. Думаю на будущее надо поработать с избирательностью восприятия.

После перерыва позицию сменил. Сидение в лотосе на полу дало синхрон, но почему-то со сдвигом "ниже уровня горизонта". Угол зрения был из-под ног говорящего (т.е как и располагались в реале). Поскольку к тому времени уже подустал, под конец рассматривал свои руки с закрытыми глазами. :)

Яркенько. Кстати интересный момент - во время сеанса ведущий и "ведомый" видятся "подсвеченными", в то время как остальные участники как-бы находятся в тени. На 4-м эксперименте пересел на стул. Процесс пошел на моменте подхода "ведомого" к креслу. Возник устойчивый образ золотого столба света с синим стержнем внутри. Товарищ изначально ощущался как весьма сильный, интересно, что "стержень" был синий, прямо по тибтскому описанию центрального канала(!). Процесс сопровождался легким жжением в области межбровья.

Дальше сеанс шел весьма интересно, поскольку картинка проявлялась за мгновения до озвучиваемого ответа. Более того, откуда идет Учитель, цвет и форма одежды были угаданы до момента задавания вопроса ведущим. Аналогично артефакт, найденный в ходе путешествия, бросился в глаза сразу же. Ведомым он был найден после "оглядывания" места.

Восприятие картинок расстроило, поскольку воспринимался размер, местоположение и фон картинки. Само изображение "плыло" вплоть до растворения в фоне. Угадывание карт шло легче. Масть всплывала сразу, сложнее с рангом. В общем правильно, но далеко не 100%. Побочный эффект - сильная головная боль, вероятно от ненужного напряжения.

По самому процессу есть замечания:

1. Фактически отсутствует "вхождение". Допустим, первые 2 товарища были явно "на взводе" и не до конца расслабились и погрузились в процесс (ИМХО). Я быб все-таки попробовал поющую чашу или колокольчик для запуска процесса. Но, возможно, это мои тараканы.
2. Думаю, что при групповых занятиях на первую фазу нужно ставить какую-то задачу для остальных присутствующих. Иначе народ начинает терять интерес.
3. Выход из процесса тоже резковат. Народ был вроде бы более или менее подготовлен, но у неподготовленных товарищей могут возникнуть побочные эффекты если не объяснить что такое заземление.
4. Нельзя давать Дедушке слишком распускать хвост. :)))) Грешен, каюсь, борюсь. :)))

В общем и целом - достаточно интересно и перспективно

\*\*\*\*\*

Шестеро.

Сегодня народ собирался у меня на тему активного воображения третий раз. 3 прежних участника и трое новых девушек. Я провёл два сеанса активного воображения, но они шли как-то трудно, и не очень убедительно. Забавно, что некоторые элементы перекликались: обе девушки парили над действительностью. И обе искали внутренней идентичности. В первом сеансе была тема возвращения в прошлый сон. Во втором – царство Садко.

Потом попробовали упражнение общий сбор. Все оказались на берегу моря. Стали бросаться песком и веселиться. Телепатических опытов ярких не было.

Я рассказал, как мы играли в ролевую игру «Красную шапочку» и это очень воодушевило народ, и мы решили собраться в субботу в 19.00. на том же месте у Тельмана и сыграть в Шапочку, а затем, раскачав общее визуальное пространство, пригласить туда какого-нибудь духа или сделать нечто эзотерическое.

Но нам не хватает ещё пары человек – желающие присоединяйтесь!

\*\*\*\*\*

Отчёт А. о четверге. если у кого есть другие отчёты, которые я не заметил в ваших журналах, то прикрепляйте здесь комменты.

Вчерашний сеанс до конца посетить не удалось. Сбежал по причине поздности времени.

Хотел попробовать "настроить" народ с помощью поющей чаши. Не получилось. Пользовал ее по ходу сеанса для прочистки в случаях сильного волнения или неуверенности ведомого. Мне показалось, что немного помогало (ответы начинали идти быстрее и конкретнее). Работали под хемисинк. Одним понравилось, меня отвлекало.

Первая девушка работала над сном. Заметил общую ошибку для впервые прибывших.

1-е Недоверие к новой обстановке и неуверенность в себе. Почему-то окружающие воспринимаются как супернафихвсеумеющие профи. Это не так (по себе сужу)

2-е Отношение к происходящему как к нечту запредельному, магическому. Вместо того, чтобы рассмотреть это как работу над нормальной скрытой способностью. Думаю при входе надо ввесить транспарант "МАГИИ НЕТ!" ((с Z) :))

Синхронизироваться не удалось ни с 1- ни со 2-й ведомой. Первую ведомую видел отчетливо, но картинки срабатывали только после озвучки. Сложилось ощущение, что если начинаю напрягаться, то влияю на картинку. Цвета не совпадали (учитель у нее в белом, у меня в коричневом), имена не совпадали (учитель у меня Азаил, у нее не прозвучал, предмет поиска у меня Иштар, у нее - Виктория) 2-я - синхронизировался с четким образом, озвученным позже, рижским взморьем, но затем не поспевал за скоростью образов и совершенно сбился.

Визуализации были как всегда. Карты - масть угадалась, достоинство карты - почему-то опознал следующую лежащую. Кстати, дома при повторе эксперимента с женой решили ходить в казино вдвоем. Я угадывал масть, она четко называла достоинство карты. :)) Картинки:

1. Цвет более темный. Вместо оранжевого у меня был фиолетовым-сиреневым-пунцово-каким-то... Ну, в общем, красный таки ж присутствовал. Ведомая четко определила и цвет и форму и полосу с текстом. Форма рисунка (что-то вроде диафрагмы фотоаппарата) у меня принимала сначала форму прыгающих дельфинов, потом кривых линий. Пытался калибровать изображение, получилось грубовато, но получилось.

2. Были ворота в храм из дерева со входом и 3-мя богинями в треугольнике. Дерево определилось как лес. Узор вышел светлыми и темными пятнами. Само-собой, что Дедушка решил, что это березы. :)) Вход был лужей на полянке, занавеска - мусором в нем. Богини стоявшие в треугольнике были обнявшимися товарищами (причем в центре точно знаю был мужик). :)) В общем работать еще как негру 26 часов в сутки.

ОФФ. Для выхода предложил бы: глубоко вдохнуть полной грудью, помассировать перед открыванием глаза, потянуться. Не мое, конечно, дело, но работу с проблемами и внутренним учителем я бы перевел в индивидуальный план или факультатив. 2 часа походов 2-й ведомой, по моему, несколько утомили присутствия

\*\*\*\*\*

В субботу мы собирались на тему игрушки. Но сначала я попробовал новую управляемую визуализацию Дворец. Она делается для всей группы, но даётся в неопределённых инструкциях, которые стимулируют активность воображения. Было 4 человека.

Это дало занятное путешествие по пространству внутренних состояний, а я понял, как это делать правильнее.

Потом было упражнение «абсолютное активное воображение»: две инструкции: представь всё, что угодно, и позволь этому делать всё, что хочешь. Оно сопровождалось странным растяжением времени. Каждый увидел историю длинной в день или даже в месяц. Одна девушка пережила опыт, похожий на регрессию в прошлую жизнь. Один товарищ пьянствовал в баре. Один – видел себя нематериальным существом, ползающим по стенам.

Потом мы стали играть в Таинственный остров Жюль Верна. Всё чуть не закончилось дракой ещё на этапе полёта на воздушном шаре. В целом это было довольно весело, и я понял, как вести такие штуки. Скрытых ролей, в отличие от Красной шапочки, не было.

Но мы поняли, что всё это не очень серьёзно.

Затем я провёл короткую регрессию другой девушке. Она вспомнила себя на морском корабле, потом в городе. Самое интересное здесь было наблюдать разницу интонаций при игре в игрушку, при управляемой визуализации и при регрессии. Она стала гораздо более серьёзной и сосредоточенной, глубокой.

Четыре признака подлинных воспоминаний по книжке «Прошлые жизни детей»: интонация – уверенный тон, неизменность воспоминаний во времени, новое знание, соответствие поведения

\*\*\*\*\*

Очередное занятие по активному воображению состоится в ближайший четверг 7 июля. Те, кто хочет участвовать, пишите в комментарии. Встреча на том же месте - у памятнику Тельману в 19.00.

Программа:

1. Управляемая визуализация Дворец. (То, что было в субботу)
2. Абсолютное активное воображение. (То, что было в субботу)
3. Опыт с видением фильма - инструкция подсознанию показать фильм. (Эксперимент)
4. Обычный сеанс активного воображения
5. Опыты по удалённому восприятию. Если останется время, можно небольшую регрессию в прошлую жизнь устроить

\*\*\*\*\*

На очередной четверг я повесил намерение: Путь Бог сделает всё наилучшим образом. При этом мне казалось, что никто не придёт, так как записалось человека 2-3 и я действовал по принципу своей мамы: Если гости не придут, всё съедим сами. Но в последний момент записалось две большие компании.

В результате собралось 12 человек. Всё сделали в точности по программе - Дворец, Абсолютное, фильмы, сеанс активного воображения с Дворкиным, опыты удалённого восприятия. Несколько человек, в том числе я сам, увидели фильмы, у других - набор картинок. С удалённым восприятием был момент угадывания, но в пределах статистической погрешности. Я остался доволен. В качестве лозунга процесса я для себя выбрал: Я должен принести максимальную пользу максимальному количеству людей.

\*\*\*\*\*

Программа:

1. Управляемая визуализация Дворец.
2. Абсолютное активное воображение.
3. New. Парные упражнение на визуализацию пейзажа.

4. New Общая визуализация на достижение точки покоя и на расширение внутреннего пространства (осознаваемого объёма себя), в духе книги «Зов вечности».

5. New Общая визуализация на тему достижения достоверных воспоминаний из раннего детства.

6. Экспериментальный сеанс активного воображение с кем-то одним. (Если хватит времени.) Насчёт полных индивидуальных сеансов я напоминаю, что я встречаюсь с людьми не только по четвергам, но и всегда, когда свободен, на тех же условиях, то есть бесплатно и с экспериментальными целями. Мне хочется провести сеансы всем, кто пришёл, но по времени не получается.

\*\*\*\*\*

В четверг нас собралось 4 человека - группа маленькая, но это не удивительно, так как я перестал париться по поводу количества народа и не стал спамить все возможные рассылки объявлениями.

Мы сделали Дворец и абсолютное активное воображение, потом провели индивидуальный сеанс, в котором легко поговорили с учителем. Были элементы параллельного процессинга - в то время, как товарищ переживал некие энергетические переживания на вершине горы, его вопрос утратил для него смысл. Потом пробовали с журналом, имелось относительное сходство.

Потом сделали новое парное упражнение, где водили друг друга по очереди по пейзажу. В одной паре это хорошо получалось, в другой были всякие затыки. Я понял, как это правильно делать.

Постепенно у меня вырисовывается картина того, как можно провести и однодневный тренинг по активному воображению. Фокус здесь в том, что трудно воображать весь день, и важно на то-то переключаться. Это могут быть энергетические пассы вокруг головы, которые показал Свиег, и которые хорошо действуют.

\*\*\*\*\*

Очередное занятие по активному воображению состоится 21 июля в четверг. Сбор в 19.00 у памятника Тельману м. Аэропорт.

Задача этой группы научить все участников проводить сеансы АВ друг другу.

Программа:

1. Просмотр силами своего воображения фильма.
2. Показательная сессия.
3. Хождение в пейзаже – друг для друга.
4. Комментарии к процессу. Техника безопасности.
5. Приглашение друг у друга внутреннего учителя.

Пришёл только Д. - см. отчёт о нашей работе в другом параграфе.

\*\*\*\*\*

Казантип:

Сегодня провёл свою утреннюю группу - было 12 человек, все - девушки. Всё прошло успешно - я их поводил по пространствам, они погружались глубоко, кроме одной, потом я показал как водить друг друга.

Вечером устаю, валюсь с ног. Стахановец.

\*\*\*\*\*

А написал я о том, что провёл вчера вокршоп о регрессиях в прошлые жизни, что там было 25 человек, что регрессии и трансы стали глубже, что одна тётка там выступила с вредными вопросами и задела все мои больные точки - список прилагался.

Кроме того, регрессии стали включать в себя описания в духе Майкла Ньютона - жизнь между жизнями.

Но мне по-прежнему не ясно, насколько это всё правда.

\*\*\*\*\*

Очередное собрание.

В четверг, 18 августа, у меня дома будет очередное собрание на тему активное воображение и вспоминание ранних моментов детства. Его целью является достичь иначе недоступных детских воспоминаний, с тем, чтобы их исцелить и, кроме того, проверить, являются ли они на самом деле воспоминаниями. Это может быть полезно для практики перепросмотра и для осознания.

\*\*\*\*\*

В среду я провёл небольшой сеанс активного воображения в группе Света. Цель была им задана: сначала чисто визуальные образы, а потом чисто кинестетические. Я придумал так: в первой части люди смотрели кино о птицах и летали над красивыми местностями. Во второй я предложил им стать царицей Савской и поплавать в бассейне при свечах, потом массажист, потом принц. Народ доволен. Состояние поменялось.

Особенно классно погружалась Олсюрреал, которая очень талантливая и может предвидеть будущее.

В четверг состоялось обещанное занятие на тему воспоминаний детства. Получилось тепло и чудесно, потом долго болтали. Народ собрался в основном кинестетики. Испытывали два способа достижения прошлого – через учителя и через машину времени. У большинства удалось достичь ярких и ассоциированных воспоминаний, неприятного опыта не вылезало. В смысле получения новой информации шло ту же, но большинство вспомнило хотя бы по одному новому воспоминанию, а в одном случае вспомнили причину фобии, ранее неизвестную. При обсуждении метода пришли к выводу, что вспоминание через учителя более эффективно, хотя вспоминание через машину более точно и интегрировано иногда. Пробовали вводить в машину произвольную дату – возникали некие образы, но с точки зрения со стороны.

Потом пробовали с угадывание разворота из журнала – получилось довольно хорошо.

Примерная программа занятий в дальнейшем:

АВ и просветление

АВ и общение с духами  
АВ и материализация предметов  
АВ и прошлые жизни  
АВ и Бог.  
АВ и мир между жизнями.  
Обучение, как вести сеансы АВ.  
АВ и удалённое восприятие.

Если есть какие-нибудь идеи и пожелания, пишите. Программа рассчитана до конца года, там видно будет. Возможны изменения. :)

\*\*\*\*\*

Очередное собрание на тему активного воображения состоится у меня дома в четверг, 25 августа. Сбор в 19.00 у памятника Тельману, м.Аэропорт, 1 вагон из центра, направо.

Тема этого занятия – активное воображение и просветление.

Дополнительный дисклеймер:

Мы не будем обсуждать теоретические вопросы о том, что такое просветление. Также не будет предлагаться никаких концепций по этому поводу. Пришедшие должны уважать мысли и идеи других людей на эту тему.

Целью занятия будет попросить о состоянии просветления, чем бы оно для вас ни было. Возможно, ничего не будет. Возможно, будет что-то важное и решительное

\*\*\*\*\*

Сегодня собирались на тему просветления. Результат статистически похож на опыты с воспоминанием детства. Два человека пережили нечто крутое, но

довольно неожиданное. Ещё 3-4 нечто неопределённое. И у остальных возникли всякие препятствия, и хотя процесс был инетересен, там до просветления не дошло. Тем более, что кому-то пришлось уйти раньше - не хватало времени.

\*\*\*\*\*

Собрание на тему активного воображения состоится у меня дома в четверг, 1 сентября та. Сбор в 19.00 у памятника Тельману, м.Аэропорт, 1 вагон из центра, направо.

Тема этого занятия – активное воображение и общение с духами.

Дополнительный дисклэймер:

Целью занятия является проверка возможности установки контакта с духами.

Мы будем обращаться для этого или к высоким учителям, или к духам предков.

Мы не будем использовать какой-либо специфической атрибутики типа зеркал, свечей итд.

Я предлагаю всем, кто имеет сомнения по поводу правомочности, безопасности этой процедуры, а так же моих моральных качеств, высказаться в комментариях здесь, чтобы во время занятия мы уже не тратили на это времени.

\*\*\*\*\*

Сегодня собралось пять человек на тему общения с духами, но народ пришёл проверенный, который уже был на предыдущих занятиях, кроме одного. Мы сделали совместную визуализацию «птицы – царица», на тему разницы визуального и кинестетического опыта. Потом пригласили внутреннего учителя и просили показать нам – каждому своего – какого-нибудь духа, который мог бы подтвердить реальность своего существования. У двух сидящих рядом людей был похожий опыт. Это бывает на каждом занятии. Одна девушка просила пришедший дух подтвердить своё существования прикосновением. Он прикоснулся.

При этом в комнате возникли специфические ощущения как бы присутствия, изменения энергетики, взгляда. Два человека это синхронно отметили. Потом просили проявиться духов физически и помочь угадать карты, но этого не

произошло. Потом просили придти дух Тоши из книги Беляева, но пришёл дух Серёжа к одной девушке, и всё.

Итог: у двух людей яркие результаты на тему, но не достигающий уровня доказательности, у остальных интересные переживания, прогулки и общения с учителем. Ещё один человек просил в качестве доказательства сеанс исцеления, и он его получил, но болячка ослабла, но не ушла.

Следующее занятие будет практического и полезного свойства на тему встраивания в себя разных приборчиков для изменения состояний – здоровья, бодрствования, радости итд. Будет моделироваться ДХЕ силами активного воображения, иначе говоря. Будет дополнительное объявление о нём в начале той недели.

\*\*\*\*\*

Вчера проводил сеанс активного воображения по аське с одной девушкой. Хороший, яркий сеанс. Сегодня приходила группа ребят из клуба Коан и я показывал им ознакомительный тренинг по АВ. Дополнительная его направленность была научиться какого-нибудь навыку от внутренней личности, это умеющей. Из 7 человек 2 решили не делать это упражнение, так как уже получили всё, что хотели, один человек довольно продуктивно общался с внутренним художником, остальные получили довольно странные образы, например, общение с животными-советчиками.

При этом все, кто не верил в силу своего воображения, убедились в своей способности создавать яркие образы. Я дал К. послушать диск с записью АВ для самостоятельной работы, он обещал написать, что получится.

\*\*\*\*\*

Собрание на тему активного воображения состоится у меня дома в четверг, 8 сентября. Сбор в 19.00 у памятника Тельману, м.Аэропорт, 1 вагон из центра, направо, на улице опять направо. Т. 8 916 691 89 60

Тема этого занятия – опыты по моделированию ДНЕ силами активного воображения.

Будем встраивать в себя стрелки для управления своим состоянием.  
Приоритет: управление настроением, здоровьем, бодрствованием/релаксацией. Так же, по желанию, кому что нужно.

То есть ожидается что-то очень жизнеутверждающее и полезное.

Кто придёт, пишите.

\*\*\*\*\*

Сегодня пришло 11 человек - правда всё было довольно сумбурно - мы вступили в конфликт с милицией у памятника Тельмана,

Управлять своим состоянием с помощью индикаторов/стрелок удалось примерно половине.

Потом добавили к процессу духовного учителя, и он помог эти стрелки крутить. У некоторых пошли мощные целительные энергии, какая-то болячка рассосалась.

\*\*\*\*\*

Сегодня встречались на тему АВ и чексуальных переживаний. на удивительно мирно и спокойно. Было 2 человека, правда потом тема сползла на регрессии в прошлые жизни, чем мы часа два и занимались. пробовали снимать на камеру, но врядли звук записался - тихо говорили. Позор всем, кто думал, что мы страшные развратники!

\*\*\*\*\*

Очередное занятие по активному воображению состоится в четверг 15 сентября.

Встреча в 19,00. у м. Аэропорт, впереди памятника Тельману. Я также напоминаю, что во избежание конфликтов с охраной торгового комплекса, не следует садиться на пьедестал памятника или около него.

Тема занятия будет активное воображение и великая любовь. Здесь не будет попытки сказать, что это такое - чувство, человек или чистое осознание. А будет достижение этого средствами АВ.

Кто придёт - пишите.

\*\*\*\*\*

Сегодня 15 сентября занимались активным воображением в группе из 9 человек на тему великой любви. Я решил сделать занятие максимально обыкновенным, без всяких изысков и экспериментов. В результате, те, кто был в третий или пятый раз, не получили никакого особенного опыта, и разбежались. В то же время те, кто был в первый раз, массу ценного опыта. Из нового было только упражнение "Жизнь Будды". Каким образом делать так, чтобы тем кто в первый раз было понятно, а тем кто в N-ый - не скучно - пока не понятно.

В конце Ольга провела нам разъяснительную беседу о расстановках

\*\*\*\*\*

Очередное занятие на тему активного воображения и поисков чудесного состоится в четверг, 22 сентября, 19.00, м Аэропорт, памятник Тельману.

Тема его - создание высоких состояний с помощью горячего стула. Техника горячего стула взята из психодрамы и Диалога голосов. А создания состояний - из создания части личности у Бэндлера в Рефрейминге. Будем создавать

состояния любви, повышенного осознания и внутреннего учителя. Работа экспериментальная.

Кто придёт, пишите.

\*\*\*\*\*

Пришло 4 человека, но оказалось, что в такой маленькой компании хорошо работать – успели в два раза больше, чем в группах в 8 человек, – около 8 упражнений.

Начали мирно с создания состояний методом пересаживания на стул. Сначала взяли состояний радости, потом покоя, потом творческое состояние. Выяснилось, что состояния возникают уже в процессе их обсуждения, при этом в первом случае все садились на один стул, и имело место перепутывание своих и чужих состояний, а потом садились на разные стулья и перепутывания не было. После работы с творческим состоянием, которое без предмета выглядело как состояние бега лёжа, наше воображение активизировалось, и мы стали готовиться пригласить на горячий стул внутреннего учителя, что было своего рода равносильно вызыванию духов.

Сначала мы пошли в АВ, где спросили просто познакомились с учителями. Потом попросили их дать состояние покоя – оно вышло у кого-то даже сильнее, чем со стулом. (Покой есть, а меня нет). Потом попросили у них разрешения входить в их состояние. Получили. Тогда 3 человека по очереди сели на стул и вошли в состояние. С двумя я поговорил. В обоих случаях осталось ощущение прихода чего-то массивного. Тексты они говорили странные. Достоверность их неочевидна, но состояние возникло интересное.

\*\*\*\*\*

Очередное занятие по активному воображению состоится 29 сентября. в четверг. Сбор в 19.00 у памятника Тельману м. Аэропорт.

Тема занятия - космос.

Целью не является установление контактов с НЛО, исследование реальное планет, и доказательство того, что это всё правда.

Цель скорее - стимулировать свою фантазию и увидеть яркие прекрасные образы. Для меня цель - испытать новые возможности визуализации. Кто придёт, пишите.

\*\*\*\*\*

Сегодня нас снова собралось 4 человека плюс Я.

первая визуализация была посвящена Сатурну. Мы летали вокруг этой планеты, погружались внутрь, исследовали кольца.

При этом я использовал идею, которую дала мне одна девушка, недовольная однообразием групп - использовать состояние активного воображения для производства сценариев для новых сеансов активного воображения.

Во втором сеансе каждый сам совершил полёт. Кто-то сразу дошёл до своего ангела хранителя, и стал там общаться.

третий сеанс был посвящён встрече с духовным учителем и просьбе ему показать космос. опять повторялись трюки с тем, что сидящие рядом видели похожие образы. так, здесь два человека увидели космос как нечто скорее телесное, чем зрительное, и наполненное разными сознаниями, родными по ощущению.

При этом Б. сказал так: без учителей никакие сеансы АВ не были бы возможны, но когда к ним обращаешься непосредственно, то это углубляет пользу от процесса.

потом мы попросили наших учителей свозить нас к центру галактики и показать какую-нибудь обитаемую планету. Кто-то увидел очень интересные планеты с очень странными существами.

потом мы в сеансе АВ поздравили одного из участников с днём рождения и сделали ему разные подарки. потом пили чай и Боб рассказывал про Алтай. следующее занятие планирую сделать про творчество и соединить его с рисованием итп - чтобы был выход творческой части.

\*\*\*\*\*

Очередное занятие по активному воображению состоится там же и сбор на том же месте в тоже время :)

Тема его - пробуждение творчества. мы будем рисовать, писать стихи лепить итд. из состояния АВ. Пиинosite с собой всякие приспособления для творчества, которые вам близки ) бумагу, фламастеры, мелки, пластилин итд.

Кто придёт, пишите

\*\*\*\*\*

Вчера проводили занятия совместно с vbobb, которому я вчера и создал лж.

Сначала он провёл небольшой арттренинг, где мы совершили последовательность рисунков, изображавших наше состояние, нашу проблему и её решение, и это несколько поменяло состояние.

Потом мы стали достигать творческой части методами активного воображения (при этом надо сказать, что и само спонтанное рисование и писание формально тоже есть активное воображение, но в нашем контексте под активным воображением имеется в виду именно визуализация)

Сначала создали "место предпочтения" - каждый придумал для себя идеальное место. Это потому что меня задолбало начинать с моря, а как выяснилось, не для всех это место притягательно и инструкции мешают. У всех оказались разные места, но присутствовала тема гор и пустынь.

Потом пригласили проводника-учителя и попросили отвести к творческой части, чтобы слиться с ней, и выйдя из состояния АВ, что-нибудь нарисовать. Рисунки получились интересные, более раскрепощённые и детские, чем в обычном состоянии.

От идеи взять часть у какого-нибудь великого художника народ отказался.

Потом там был один молодой человек, который стремился стянуть управление на себя, и это пришлось как-то проработать.

Потом я предложил сходить к духовному учителю, и попросить, чтобы он каждому дал важный урок. У одного человека от этого возникли неприятные ощущения, и тот молодой человек, который боролся за внимание, вызвался их

рассосать некоторым образом с помощью неконкретной визуализации ощущения, вроде титрования. Рассосалось.

Потом сделали визуализацию на тему круг любви - когда представляешь вокруг себя всех, кто тебя любит, в тем моменты, когда они тебя особенно любили.

Потом было бурное чаепитие с обсуждением все возникшей групповой динамики. А было нас всего 5.

Следующее занятия, по просьбе трудящихся, будет на тему "мужчина и женщина - поиск второй половины".

\*\*\*\*\*

Вчера собрались на тему отношений мужчины и женщины и АВ в количестве 10 человек. Прикольно, что мальчиков и девочек было поровну. Проблем с управлением тоже не возникало.

Сначала сделали визуализацию на тему место предпочтения, и у многих это всё равно был морской берег.

Потом познакомились со своим учителем, или как некоторые его называют Высшее Я. А почти пол группы была в первый раз.

Потом каждый обдумал, но не назвал в слух тот вопрос, который его волнует в отношениях мужчины и женщины. То есть мы работали с содержанием, не озвучивая его. Народ получил какие-то ответы, и остался доволен, хотя что именно они узнали, они не сказали.

Сделали перерыв. При этом заявленную программу мы вроде уже выполнили.

После перерыва я предложил сходить к источнику гармонии, чтобы освоить идеальный расклад. Мы сделали идеальный расклад на отношения и на завтрашний день. Тут тоже были всякие интересные переживания.

Потом возникла идея отправиться к части, которая отвечает за сны, и договориться о том, чтобы видеть осознанные сны - кому это нужно. Тут возникла очень интересная дискуссия об Осах. выяснилось, что две девушки

всегда осознают себя во сне, кто-то Осов вообще не видел, у кого-то они были только до 12 лет. Кто-то хотел не осознаваемых, а управляемых снов, кто-то хотел научиться заказывать сны на ночь вперёд. Сходили мы к этой части и поговорили с ней. И вроде договорились... Но прошедшая ночь покажет, интересно будет почитать комментарии людей на эту тему.

Я купался на пляже в Индии и почти осознавал себя.

А другой человек пишет, что его всю ночь колбасило.

\*\*\*\*\*

Очередное занятие по активному воображению состоится в четверг в 19.00. сбор на том же месте. у памятника Тельману м. Аэропорт. Тема - деньги. Весьма актуально. :)

Ожидается приход человека с камерой, который будет снимать док. фильм. Кого камера пугает - приходите в следующий раз.

Кто придёт, пишите.

\*\*\*\*\*

Предполагаемые темы для занятий по активному воображению:

АВ и литература: проживание образов героев.

АВ и Бог.

АВ и альтернативные жизни - чью бы жизнь вы хотели прожить - Пушкин, Дантес, наполеон, Клеопатра.

АВ и глубокое погружение. Попробовать достигнуть максимально яркой и глубокой картинки для каждого.

АВ и будущее

Темы, которые уже были, но будут повторяться:

АВ и кино

АВ и прошлые жизни

АВ и любовь

Обучение АВ

АВ и чудеса

АВ и вызывание духов

АВ и детские воспоминания

АВ и творчество

АВ и сексуальность - тантрический секс с воображаемым партнёром.

Какие ещё темы вы бы хотели видеть?

\*\*\*\*\*

Очередное занятие по АВ в четверг, будет посвящено использованию АВ для соединения с силой и обретения энергии. Настроение этого занятия будет кастанедовское. Кто придёт - приходите!

\*\*\*\*\*

В четверг занимались в количестве почти 14 человек - это самое большое количество народу за все разы, и мы приблизились к пределу объёма квартиры, который вероятно составляет 16-17 человек. занимались дружно, успели сделать 6 заходов. Были ценные соображения о роли интонации моего голоса. Кроме обычных заходов на основную тему сделали два захода на тему идеальный дом и и идеальный партнёр. также ценные соображения о том, как еда и чаепитие в середине отвелаки на прошлых занятиях. Тут было всё аскетично, без пирожков.

\*\*\*\*\*

Очередное занятие по АВ будет посвящено "перемещению центра себя" и "расширению объёма себя." Не знаю, как назвать это корректнее. Первое - это изменение той точки, из которой мы воспринимаем пространство. (То есть можно находиться в голове, в сердце итд. ) Второе - изменение того объёма пространства, который мы считаем собой. Эта техника описана в книге Николая Санта "Зов вечности" . Цель этих опытов - рост осознания и обретение большей внутренней устойчивости. Кто придёт - пишите.

\*\*\*\*\*

Очередное наше собрание на тему АВ произошло вчера. Нас было 10, и осталось общее ощущение продуктивности работы, несмотря на заявленную абстрактность темы. Правда народ страдал от отсутствия перерыва и устал. мы сначала перемещали "центр я" директивно. Это у всех получилось. Портом расширяли директивно внутреннее пространство. Многие при этом испытали свист в ушах - звуки нада и другие феномены. расширились до объёма комнаты. Это тоже получалось. Потом делали тоже самое средствами АВ. И потом просили тоже самое сделать для нас внутреннего учителя. Учитель делал это легче и сильнее, но кто-то решил, что полезнее это делать самому, хотя медленнее и сос крипом. Из интересных эффектов при расширении внутреннего пространства: появление тепла в ногах. Ощущение прикосновения к стенам своим объёмом. Мощный приток энергии. Прояснение сознания. Обнаружение мест в теле, куда сознание не затекает. Посещение травмированных мест в теле и выравнивание уровней энергий там. Ощущение объёмности и яркости видимых предметов.

\*\*\*\*\*

Очередная наша встреча по АВ в четверг, у Тельмана в 19.00 сбор. Тема: альтернативные жизни. То есть жизни, которые мы могли бы захотеть прожить. Об этом у меня был пост неделю назад. При этом не имеются в виду прошлые жизни. Кто придёт - пишите.

\*\*\*\*\*

В четверг мы учились в четвером. Я предложил помимо учителя пригласить так же друга и помощника. имея в виду, что учитель - это то, что выше нас, друга нам равен, а помощник - это часть нас, которая скорее нам подчиняется. Возникла некоторая дискуссия, какому уровню здесь соответствуют звери силы в шаманизме. Народ в целом встретил друзей и помощников и это был инстеренский опыт.

Потом выяснилось что интерес к альтернативным жизням невелик. то есть всем интересна своя жизнь. Сделали 5 минут на тему любой альтернативной жизни по методу абсолютного активного воображения, но без ясных результатов. тогда пошли у учителю и просили его, чтобы он показал ту альтернативную жизнь, которая была бы полезна. Кто-то смотрел Пушкину, кто-то балерину, кто-то художника. Тут получилось, хотя и неожиданно, и народ был доволен.

Потом просили показать, как: альтернативно могла сложиться наша жизнь, и у троих вышло что эта жизнь и есть наилучшая альтернатива, а один человек увидел, что в его жизни могла бы быть очень ценная альтернатива.

А потом мы ещё превращались в животных. В духе Грофа. Это sviet вчера идею подкинул. Были - птеродактель, заяц, летающая медуза, и что-то ещё.

Потом ещё была 7 минутка, где каждый свои цели отработывал. 7 - потому что пяти минут не хватало регулярно.

\*\*\*\*\*

Очередное занятие по АВ будет посвящено теме омоложения и оздоровления. В качестве одного из методов омоложения будет предложена возрастная регрессия тела. Так как в молодости наше тело, вероятно, имело меньше болячек, чем сейчас. Тоже, возможно касается и эмоциональных проблем. Хотя для них, возможно, решением будет взросление внутреннего ребёнка. Так же будут мудры (йога пальцев) для отдыха в перерывах и численное определение глубины своего состояния, для калибровки процесса.

Ну и запрос к внутреннему учителю по конкретным вопросам. Также есть идея создать постоянно действующего - помощника целителя в АВ.

\*\*\*\*\*

Вчера собирались на тему АВ и исцеления и омоложения - в шестером. Я добавил ко всем процессам отсчёт глубины погружения, и она составляла у разных людей от 0 до 28 по 28 бальной шкале.

Кроме того, мы впервые начали не с учителя, а с помощника, которого создали актом своей воли и поручили исцелять те или иные наши физические и эмоциональные болячки. В некоторых случаях это были явные "животные силы".

Потом пригласили учителя и посмотрели, что он по поводу всего это скажет. Потом посидели 5 минут с мудрой для общего укрепления. Потом я высказал предположение, что для омоложения надо перенести наше тело во шлакле времени назад и предложил для этого метод обратного отсчёта. Это вызвало дискуссию. Наконец решили, что все отправляются в наиболее оптимальное для омоложения место, там молодеют так, как им это наиболее комфортно. Так и сделали, народ остался этим процессом доволен, приятные ощущения. Потом я высказал предположение, что эмоциональные проблемы можно решать путём "взросления" внутреннего ребёнка. Это тоже вызвало дискуссию. Гештальтисты не соглашались. Тогда это было заменено просто на общение с внутренним ребёнком, и взросление - по желанию. Последняя работа - редактирование собственной управляющей записи. Был высказано предположение, что имеется некая управляющая запись, имеющая телесное положение, и можно её найти, войти в неё и удалить лишние записи. Для этого тело представили как огромный дворец, пригласили проводника, он отвлёк в запись. Чаще всего она располагалась в правой части груди. Там нашли одну запись и поменяли. правда, кто-то произвёл полную перезагрузку с дистрибутива, как он сказал.

Общее ощущение - насыщенности происходивших процессов.

\*\*\*\*\*