

THE GATEWAY EXPERIENCE

ВРАТА ВОСПРИЯТИЯ

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Памятка. Вы получаете компакт-диски, записанные на компьютерном CD-рекордере. По сравнению со "штампованными" заводскими дисками они **хуже** читаются некоторыми моделями музыкальных центров. Что же касается стационарных CD-дек, переносных CD-плееров, или компьютерных CD-приводов, то со стороны их владельцев пока жалоб не поступало.

Общий принцип здесь таков: чем "древнее" и дешевле аппарат, тем больше вероятность проблемы со считыванием CD-R. Большинство аппаратов, продаваемых в России со второй половины 2001 года, специально адаптированы под чтение дисков CD-R и CD-RW (имеют надпись: "CD-R/CD-RW compatible"), и с ними проблем возникать не должно.

Примите наши поздравления! Для Вас начинается захватывающее и полное открытий приключение. Вы откроете для себя свою способность воспринимать, направлять и контролировать собственную жизнь, причём такими способами, о существовании которых вы и не подозревали. Инструментом для этого является процесс Hemi-Sync. Ваша задача – использовать его.

Хемисинк (Hemi-Sync®) – это запатентованная аудио-технология, разработанная в ходе 40 - летних исследований в области воздействия звука на человеческие возможности. По мере расширения Вашего опыта сложные сочетания звуковых частот Hemi-Sync активизируют различные состояния вашего сознания. Процесс не содержит никаких подсознательных сообщений. Управляете вы им сами.

Принцип расширения открытости. Приступайте к каждому упражнению без каких-либо особых ожиданий. Откройте себя такому же детскому ощущению чуда, которое вы когда-то испытали, делая первые шаги в исследовании физического мира. Многим помогает, если единственной своей целью они ставят релаксацию, что позволяет им подмечать и оценивать самые тонкие сдвиги в сознании. Поддерживайте осознание своего опыта, избегая суждений, и не забывайте, что восприятие может происходить в самых разных формах. Обращайте внимание на **кинестетические** ощущения, такие как движение, движения, дрожь или пульсации вашего физического тела. Своим внутренним глазом вы можете «увидеть» живые картины или символические **образы**. Звуковые восприятия могут проявить себя как голосовые сообщения, звуки, тона или даже музыка. Выполняющие упражнения часто свидетельствуют об **интуитивных** восприятиях в таких формах, как неожиданное понимание, знание, осознание объекта как единого целого. Не существует «правильных» или «неправильных» способов выполнения этих упражнений. Дайте себе почувствовать и оценить уникальность своих собственных восприятий.

Указания к выполнению. НИКОГДА НЕ СЛУШАЙТЕ плёнки за рулём. Пользуйтесь любой стандартной стереоаппаратурой с наушниками в затемненной комнате, где вас ничего не отвлекает и где вас никто не будет беспокоить в течение примерно 45 минут. Если звуки извне всё же проникают в комнату, просто не обращайтесь на них внимания. Не пользуйтесь Dolby™ или какими-либо другими системами шумоподавления.

Через час после приёма пищи примите ванну и устройтесь поудобнее. Откажитесь от спиртных напитков, наркотиков и пищи (напитков), содержащих чрезмерное количество кофеина. Растегните тесную одежду; снимите обувь и очки (контактные линзы). Поэкспериментируйте с позицией, чтобы понять, какая вам наиболее удобна: лёжа или сидя, причём чтобы спинка поддерживала голову. Отрегулируйте ваше положение как следует, почеситесь, если чешется, накиньте или снимите одеяло в зависимости от того, даёт ли вам состояние вашего обмена веществ ощущение прохлады или тепла.

Уменьшите громкость так, чтобы слова были вам едва слышны, иначе голос после некоторой паузы может вас испугать. Вы можете почувствовать изменения в громкости звуковых частот Hemi-Sync. Это сделано специально; не следует заново регулировать громкость.

Многие находят увлекательным ведение дневника своего опыта и наблюдений, что помогает им интенсифицировать процесс обучения и повторения. вы тоже можете попробовать. Для вас может оказаться полезным время от времени просматривать «Вопросы и ответы» (см. ниже) – по мере того, как вы продвигаетесь в ваших упражнениях.

Переходите к следующему по порядку упражнению, когда вы почувствовали, что вполне овладели предыдущим и готовы к нему. У каждого из нас свой, индивидуальный темп прохождения упражнений; здесь не существует единых правил. Иногда вы слушаете одно упражнение ежедневно в течение недели или месяца, а затем работаете над следующими упражнениями в более медленном или более быстром темпе. Положитесь на свою интуицию: она подскажет вам, когда вы готовы переходить к следующему этапу.

ВОЛНА I

ОТКРЫТИЕ

Открытие №1: Ориентация

Камера преобразования энергии становится ментальным вместилищем ваших тревог, отвлекающих факторов и других помех на время выполнения упражнения. Увидьте её, почувствуйте её, услышьте её, думайте о ней или просто представляйте её. Ваша камера может быть простой или замысловатой, чудом современной техники или предметом антиквариата, деревянным сундуком, светящимся шаром, пылесосом или уловителем элементарных частиц.

Представьте себе конкретные предметы-символы, которые вы помещаете в камеру, например, бумажник для финансовых затруднений, фотографию или куклу, изображающую кого-то, кто вас волнует. Вы можете поместить в вашу камеру модальные слова, как «не могу», «не следует», «должен»; кирпичные стены, символизирующие вашу защищенность; письменный стол или компьютер, воплощающие в себе работу. Экспериментируйте. Это инструмент для вас. Давайте ему возможность видоизменяться и возвращайтесь к нему всякий раз, когда в течение выполнения упражнения пожелаете поместить в эту камеру любой новый отвлекающий фактор.

Торжественное заявление (аффирмация) фокусирует ваши намерения и внимание. Вы можете использовать те же слова, что произносятся в упражнении, или изменять их, чтобы усилить их личную значимость и важность для вас, или же заменить их вашим собственным вариантом. Экспериментируйте. Сделайте так, чтобы аффирмация исходила от вас.

Резонансная настройка ускоряет процесс концентрации вашей вибрационной энергии, сокращая при этом внутренний диалог. Она позволяет оживить и зарядить всю вашу систему и ослабляет блоки в естественных энергетических каналах. Обратите внимание на различные физические проявления этого в ходе того, как вы произносите вслух. Звуки в упражнении – это всего лишь ваш проводник. Установите свой собственный ритм и темп, ускоряя или замедляя их, экспериментируйте с различными гласными звуками.

Дышите лишь чуть глубже, чем обычно; делая вдох, представляйте себе, что вы наполняете каждую частичку вашего тела искрящейся, вибрирующей энергией. Дайте ей мягко заполнить вашу голову, когда вы задерживаете дыхание. С каждым выдохом постарайтесь высвободить уже «усталую», отработавшую энергию через подошвы ног.

Открывания и закрывания глаз могут сначала показаться вам неуклюжими, но все равно постарайтесь делать их. Это важно для осознания того, что вы можете управлять автономными процессами и привычками в поведении.

В любой момент вы можете вернуться в состояние полного бодрствования, просто начав дышать нормально, открыв глаза или подвигав пальцами правой руки.

Фокус 3 – это первая веха в вашем путешествии, Hemi-Sync-состояние, когда ваш мозг и мышление наиболее ясны, синхронизированы и сбалансированы.

Возврат в состояние полного бодрствования (С-1) в конце данного и других упражнений обеспечивается сильным звуковым сигналом. Вопреки вашему желанию снять наушники раньше, дождитесь пока этот сигнал прозвучит и закончится. Чем более полно вы возвращаетесь к бодрствованию по завершении данного упражнения, тем дальше вы можете продвинуться в выполнении следующего.

Открытие №2: Введение в фокус 10

Фокус 10 – это уровень, при котором ваш ум находится в состоянии бодрствования и готовности, тогда как тело, удобно устроившись, спокойно спит. Следуйте указаниям, сосредотачиваясь на каждой части тела, а затем полностью выпуская её из фокуса. Ваше тело знает, как этого добиться и как «наблюдать с закрытыми глазами» за вашим постепенным продвижением к глубокой релаксации.

Один из парадоксов состояния «Ум бодрствует – Тело спит» состоит в возможности повышенной чувствительности: вы осознаёте, что поры вашей кожи дышат, слышите пульсацию тока крови за вашими ушами, чувствуете биение сердца. Возможны также проявления самопроизвольной чувствительности на расстоянии: вы слышите звуки, которые, по вашему убеждению, вы слышите сейчас не в последний раз; издалека до вас доносятся тонкие ароматы. Заприте все ваши ожидания в камеру, расслабьтесь и просто продолжайте испытывать то, что вы сейчас испытываете.

«Формула здоровья» в конце каждого упражнения позволит вам сбалансировать физическую и нефизическую энергии. Знайте, что эта формула работает на вас без каких-либо усилий с вашей стороны.

Открытие №3: Расширенный Фокус 10

Резонансный энергетический шар (REBAL - РЭШ) – это ценный инструмент для создания высокоэнергетичного состояния внутри и вокруг вас. Ваш РЭШ работает как магнит, притягивающий воздействия, которые для вас желанны, и защищающий вас от нежелательных энергий. Чем полнее вы выстраиваете свой РЭШ, тем лучше вы переносите различные уровни высокоэнергетичных состояний. Ваш РЭШ может самопроизвольно менять форму, формировать в себе тонкие мембраны или становиться светящимся как мощная аура. Хотя вы не всегда можете воспринимать свой РЭШ, играйте, пытаясь ощутить его и через органы чувств, и / или посредством мышечной чувствительности, и / или визуально. Стройте и перестраивайте его, аккумулируя энергию как будто в заряжаемой батарее.

Вы можете включать РЭШ и использовать его, находясь в состоянии С-1 или в любом другом состоянии, примерно так, как если бы вы включали свет в комнате. В качестве выключателя воспользуйтесь однократным вдохом-выдохом резонирующей энергии. Вдохните вибрирующую энергию и задержите дыхание, думая о ярком светящемся кольце с числом 10 внутри. При выдохе дайте этому кольцу охватить вас самого. Находясь в группе людей, поэкспериментируйте с «хлопаньем» своего РЭШа и наблюдайте, привлекает ли резонанс от хлопка внимание тех, кто находится в состоянии гармонии с ним. Попробуйте охватить вашими РЭШом свой автомобиль и посмотрите, увереннее ли вы стали ориентироваться в потоке машин, легче ли вы нашли место для парковки.

Открытие №4: Освобождение и подзарядка

Освобождение и подзарядка вооружает вас методом, который вы можете использовать ежедневно, слушая или не слушая плёнку, для того чтобы освободить себя и обратить себе на пользу самоограничения, проистекающие из налета негативных эмоций. Осознанный страх может быть полезен как предупредительный сигнал, но он вам уже не нужен после того, как вы приняли само предупреждение. В фокусе 10 вы можете спокойно идентифицировать и аккуратно высвободить страхи, блокировку, ограничения – любые препятствия для вашего роста – и заменить заблокированную энергию энергией чистой, существовавшей до того, как ограничения были наложены.

В контексте данного упражнения «страх» обозначает первичный эмоциональный заряд, связанный главным самоограничением, а «эмоции» обозначают связанные с ним чувства, переживания. Поверьте – ваше глубинное «Я» знает об этом; просто следуйте указаниям и посмотрите, что будет с вами происходить. Если не возникнет ничего, то отфутболите это «ничего» прочь от себя и сделайте для себя вывод, что данный процесс, вероятно, протекает на более глубоких уровнях сознания.

Когда вам предлагается воспринимать «воспоминание, случай», вы можете связать это с конкретным событием или с воспоминаниями о вашем предшественном, не связанном ограничениями опыте. В качестве заключительного шага всегда добавляйте себе чистой энергии.

Вот пример того, как работает преобразование энергии. Вы можете ощущать страх перед необходимостью высказываться в коллективе. Если вы «отфутболили» его от себя, то теперь вы чувствуете смущение, ассоциирующееся с ушедшим страхом. Освободившись от того и другого, вы теперь испытываете такие же радость и удовлетворение, какие испытывали в детстве, когда делились своим опытом с другими людьми. Теперь вы снова получаете удовольствие от общения с людьми, от возможности делиться с ними.

После того, как вы вполне усвоили описанное упражнение, вы теперь можете поэкспериментировать, умышленно поместив в вашу Камеру, а затем вызвав из нее некий символ чего-то, что, по вашему мнению, может мешать вашему прогрессивному развитию. Выполните все прочие указания; единственное отличие состоит в том, что вы сами определяете, с чем работать. Например, если вам кажется, что подсознательный страх отсоединения от своего физического тела препятствует вашему прогрессивному развитию, поместите символ этого страха (скажем, волшебный коврик, накрепко приклеенный к полу) в свою Камеру, а затем высвободите его, следуя указаниям.

Это упражнение – не способ ускоренной коррекции и не одноразовая панацея. Большинство самоограничений имеет множество наслоений, и их снятие потребует многократных усилий. Но если вы искренне стремитесь преодолеть мешающие вам ограничения, это может значительно ускорить ваше прогрессивное развитие. Проникнитесь тем, что многие считают это одним из наиболее ценных упражнений всей серии и прибегают к нему ежедневно, чтобы освободить себя от возникающих фрустраций (расстройств) и огорчений до того, как они завладели вами.

Открытие №5: Исследуем сон

Исследуем сон. В основе этого упражнения лежит концепция, согласно которой сон – это естественный путь (в терминологии оригинала – Gateway, ворота) к другим состояниям сознания. Как знать, возможно – помним мы это или нет – наше нефизическое сознание проделывает этот путь каждую ночь. Данное упражнение поможет вам вспомнить этот обычный, естественный процесс в состоянии С-1, когда вы бодрствуете.

Очень важно заранее не ожидать от него ничего особенного. Отложите ваши ожидания в сторону. Расслабьтесь. Подойдите к этому упражнению с игривым чувством любопытства и интересом. Подобно тому, как в юности вы были открыты для восприятия чудес физического мира, будьте открыты сейчас для нефизического опыта. Вы можете предпочесть добавить к Аффирмации сентенцию типа: «Я не ожидаю абсолютно ничего осо-

бенного; я открыт для восприятия любого опыта, который ждёт меня впереди». В ходе выполнения упражнения процессу мешают вопросы наподобие: «Я уже начал отделяться?» или «То ли я чувствую, что по идее должен чувствовать:?»». Но у вас будет много времени, чтобы оценить свой опыт после упражнения. А пока просто воспринимайте всё, что происходит, и помните, что воспринимать вы можете самыми различными способами. Сигналы Нemi-Sync постепенно угасают к концу упражнения, оставляя вас в состоянии естественного сна.

Открытие №6: Свободный полет в фокусе 10

Свободный полет в фокусе 10 даёт вам возможность сформировать свой собственный опыт и добиться поставленной вами цели с помощью тех инструментов, которыми вы овладели до сих пор. Стремитесь только к тому, что вы действительно хотите узнать, и будьте ответственны за это знание. Что бы вы ни получили в результате этого упражнения, станет частью вас. Ваши убеждения, энергия и отношение влияют на интенсивность и глубину вашего исследования в режиме свободного потока. Чувство благодарности усиливает связь и единство с источниками, находящимися вне осознаваемых вами границ.

Если у вас есть некая конкретная цель, заранее запишите её в сжатой и ясной форме, помните о ней, приступая к упражнению, но оставайтесь открытым для любого опыта. Ожидания по поводу того, когда и как к вам придёт руководящее указание [guidance], может блокировать само знание, которое вы стремитесь обрести. Вам незачем знать путь к получению этого указания. Вы должны занять позицию только ведомого. Может быть, вы будете «видеть» или «слышать», а может быть и нет. Не менее отчетливыми признаками озарения могут быть дрожь или подёргивание, а также интуитивные сигналы [подсказки]. Одна женщина, прошедшая через опыт пограничного [gateway] состояния, не испытала вообще ничего, кроме судорожного стягивания, скованности в ноге. Лишь впоследствии к ней пришло глубокое осознание, что это символизировало, как интересовавший её объект сковывал её развитие, не давая ей развернуться.

Воспользуйтесь этим упражнением повторно, чтобы «поиграть» с каким-то конкретным инструментом: вашей Аффирмацией, Камерой [преобразования энергии], РЭШом и т. д. Всякий раз, когда вы работаете с упражнением, исследуйте всё с новых позиций, свежим взглядом. Не насчитывайте, что ваш опыт будет похож на чей-нибудь ещё. Цените свою уникальность. Вполне приемлемо пересмотреть свой предшествующий опыт, но делайте это с открытостью для нового, а не пытайтесь воссоздать идентичную ситуацию.

Резюмируя, выполняйте упражнение **Свободный полет** осознанно, с ясным умом, открытостью и наслаждайтесь им!

ЧТО ДАЛЬШЕ

Открытия – это только первые шаги в вашем продолжающемся приключении с личным совершенствованием. Подобно тому, как каждое новое упражнение-Открытие надстраивается над тем, что вы уже усвоили, полный курс упражнений по **Вратам восприятия** надстраивается сам на себе. По мере прохождения вами оставшейся части курса вы вольны повторять любое из ранее выполненных упражнений, если вы чувствуете в этом потребность. Результаты носят кумулятивный характер. Ваши непрекращающиеся исследования могут скачкообразно перенести вас на более высокие уровни осознания.

Впереди у вас **Волна II, ПОРОГ** – группа из шести последовательных упражнений, каждое из которых продвигает вас к новым, волнующим пунктам в вашем путешествии, целью которого является развитие собственной личности. Вы овладеете мощными инструментами управления своей нефизической энергией и вы сможете использовать высокоэнергетичное состояние Фокуса 12, чтобы многое понять и разграничить в своей жизни.

FAQ – ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Здесь содержатся ответы на вопросы, наиболее часто задаваемые участниками семинаров с использованием технологии Hemi-Sync® в ин-те Монро, США. Эти ответы являются результатом многолетних исследований и опыта.

1. **Всегда ли мне придется пользоваться кассетами или дисками с Hemi-Sync®?**

Конечно нет. Это как дополнительные колеса у детского велосипеда – хорошо для начинающих, но становится ненужным, как только Вы научитесь ездить.

2. **Что делать, если я засыпаю во время прослушивания программ Hemi-Sync®?**

При выполнении упражнения могут быть многочисленные моменты, когда Вы «отключаетесь», особенно если пытаетесь выполнить упражнения, к которым еще не готовы или работаете с ними слишком много. «Отключка» и засыпание – разные вещи. При «отключке» присутствует ощущение, будто Вы «выпали» из процесса. Когда Вы снова возвращаетесь к упражнению или заканчиваете его, у Вас кажется, что прошло буквально мгновение (хотя на самом деле это не так). В принципе, в состоянии «отключки» Ваша память сохраняет Ваши переживания, но Вы не в состоянии их немедленно вспомнить. Это происходит очень часто и почти со всеми, но как только Ваш уровень осознания поднимется, это перестанет происходить, и Вы будете все хорошо помнить. Тем не менее, что избежать по возможности «отключки», мысленно помещайте картину или образ сна в свою «камеру хранения» (камера преобразования энергии). Если же несмотря на это Вы все равно отключаетесь, попробуйте слушать упражнение сидя или выпивать немного крепкого чая перед упражнением; но главное – практикуйте, практикуйте и еще раз практикуйте! Только в результате терпеливой и целенаправленной работы Вы научитесь удерживать это состояние – между глубоким расслаблением и сном.

3. **Что делать, если выполнению инструкций, содержащихся на кассете, мешают многочисленные образы или картинка, мелькающие в моем сознании?**

Не пытайтесь их подавить или «выбросить» из головы. Просто наблюдайте их, стараясь не вовлекаться, иначе Вы провалитесь в сон. Наблюдайте их и дайте им исчезнуть. Вы всегда сможете возвратиться к ним позже.

4. **Я не могу (или не хочу) вокализовать в момент резонансной настройки. Я вхожу в очень глубокое состояние и, кажется, что мой рот отказывается мне повиноваться. Я либо пою про себя, либо «отключаюсь», либо погружаюсь куда-то наподобие медленного сна. Что мне делать?**

Очень важно научиться проделывать резонансную настройку, потому что она стимулирует Ваш ствол мозга и таким образом дает энергию всем Вашим дальнейшим переживаниям. Кроме того, она останавливает внутренний диалог. Это своего рода «мантра». А неловкость от пения, возникающая на первых порах, быстро проходит.

5. **При прослушивании кассет Hemi-Sync® у меня возникает чувство распирания во лбу и учащение сердцебиения. Это нормально?**

Легкое распирание или давление возникает у многих людей. Это нормальный отклик на включение в процесс Hemi-Sync®. Тем не менее, если вы чувствуете сильный дискомфорт, если, например, включите звук слишком громко. Лучше всего отрегулировать громкость на пределе четкой различаемости слов. Помните, что Ваше сознание расширяется, следовательно, усиливаются и все ощущения – сердцебиения, дыхания и т.п. Это обычное явление при переходе сознания из фокуса 1 (обычное состояние) в фокус 10.

6. **По-моему, я не чувствую возрастания уровня энергии и не вижу образов. На что они похожи?**

Каждый переживает Hemi-Sync® по-своему, поэтому Ваши ощущения не обязательно должны быть визуальными. Некоторые люди рассказывают о видениях света, цветов и форм, но достаточно много таких, кто имеет другие ощущения, например, вибрации или что-то наподобие электрических покалываний, или сотрясения тела, кровати или комнаты. Некоторые люди слышат шумящие или жужжащие звуки, голоса, слова или даже музыку. Некоторые просто «знают», что они вошли в определенное состояние. Просто расслабьтесь и наблюдайте за своими переживаниями, не пытайтесь придать им конкретную форму. В конце концов это лишь вторичные переживания, результат обработки «первичных», которые общие для всех, Вашим «компьютером», мозгом.

7. **Иногда во время прослушивания кассеты мое тело переполняет энергия, настолько, что я чувствую физический дискомфорт и вынужден прекратить прослушивание. Что мне с этим делать?**

Поймите, что энергия, которую Вы чувствуете – это лишь вторичная энергия, то есть результат обработки первичных переживаний Вашим «компьютером». Попробуйте пропустить эту энергию через все Ваше тело. Посмотрите, ускоряется ее поток или замедляется. Другим словами, постарайтесь ею управлять. То, что Вы ощущаете эту энергию – это уже хорошо. Это говорит о том, что Вы достигаете состояний расширенного восприятия.

8. **Я обычно сплю на боку или на животе и чувствую себя неловко лежа на спине. Кроме того, я не могу лежать на спине долго без напряжения. Что мне делать?**

Попробуйте удобно сидеть, в кресле или на кровати во время прослушивания. Некоторым больше нравится слушать Hemi-Sync® сидя, поскольку при этом они с меньшей вероятностью засыпают. Кроме того, Вы можете слушать и на боку, и на животе, если например, будете использовать наушники типа «таблеток» или соорудите какое-нибудь приспособление из подушек. Единственное требование – «таблетки» должны быть качественные.

9. **Даже находясь в фокусе 10, я все еще чувствую свое дыхание. Это не дает мне забыть о свое теле и перейти в состояние повышенной энергетике. Что вы посоветуете?**

Это вполне нормальная реакция. Она может даже улучшить ваши переживания, если ее правильно использовать. Именно дыхание может помочь Вам зарядиться энергией (имеется ввиду резонансная настройка) и двигаться дальше. Осознавайте, что с Вами происходит и дайте ему идти своим чередом. Вполне можно осознавать свое дыхание и выполнять содержащиеся на кассете упражнения. Если дыхание всерьез мешает Вам, Вы всегда можете засунуть это чувство в «камеру преобразования энергии». Таким образом, Вы убедитесь, что дыхание – это нормальный процесс, а никакая не проблема, и ощущение дыхания исчезнет само собой. Некоторым людям ощущение дыхания и сердцебиения даже нравится. Они используют их как связующую нить с физической реальностью и не боятся исследовать новые незнакомые пространства.

10. **До сих пор мне не удалось визуализировать энергию резонансного энергетического шара (РЭШ), текущую из моей макушки к ступням. Я озадачен.**

Помните, что визуализация – лишь одна из форм переживаний, одна из форм трактовки первичных ощущений. Визуализировать зрительные образы способен не каждый. Вы можете просто чувствовать или знать, как РЭШ формируется вокруг Вас. Вообразите, что его энергия окружает и пронизывает Вас локальными, искрящимися вспышками энергии. При регулярной практике Вы будете образовывать РЭШ вокруг себя уже автоматически, почти не задумываясь о нем. Попробуйте ощущать, как Вы «лопаете» этот шар, даже когда не слушаете кассету – это поможет его ощутить и укрепить. А вообще это очень полезная штука.

11. **Я поработал с кассетами и получил ряд интересных результатов. Но мне хотелось бы, чтобы они совпадали с теми, о которых говорится в упражнениях.**

Судя по почте, которую мы получаем, и по телефонным звонкам, не было еще двух людей, у которых переживания были бы одинаковыми. Масштаб переживаний различается от космического до обыденного, но значимость их для каждого конкретного человека от этого не уменьшается. Если в упражнении говорится об определенных переживаниях, это не значит, что у Вас не может быть других переживаний. Причем эти другие переживания могут оказаться для Вас гораздо более значимы.

12. **Сколько раз мне нужно слушать каждую кассету перед тем как переходить к следующей?**

Это очень индивидуально. Вы должны почувствовать, что освоили упражнение, перед тем как переходить к следующему. Но это не значит, что Вы должны им полностью овладеть. Кроме того, определенные навыки могут через какое-то время ослабевать или исчезать, поэтому к этим упражнениям стоит периодически возвращаться.

13. **Если Вы говорите, что через какое-то время я смогу входить в измененные состояние сознания без использования кассет Hemi-Sync®, то как в этом случае я буду вспоминать специфические сигналы Hemi-Sync®?**

В самом деле, по мере практики Вы сможете достигать расширенных состояний сознания и без кассет. Когда Вы полностью овладеете определенным упражнением, Вы сможете вызывать его состояние просто вспомнив ощущения или переживания, возникающие у Вас при самых успешных случаях его выполнения. Просто глубоко вдохните и вспомните это состояние – и Ваше сознание переключится.

14. **Как я пойму, что нахожусь в Фокусе 10 или 12?**

Каждый воспринимает уровень фокуса по-своему, сугубо индивидуально. Здесь нет абсолютного критерия. Вы можете для себя обнаружить, что Фокус 10 или 12 ассоциируется у вас с ощущениями дрожи или вибрации, или с полным отсутствием каких-либо сигналов от органов чувств, или со специфическими визуальными образами, либо с конкретными звуками. Наконец, вы можете просто это «понять». Наблюдайте за своим собственным восприятием без напряжения, без особых ожиданий и без суждений.

15. **В ходе упражнения я вижу потоки яркого света; означает ли это, что мне является Бог?**

Видение света предполагает, что ваша способность к потенциальной восприятию нефизического усиливается, но судить о том, каков его смысл, можете только вы сами. О таком свете сообщают многие, кто исследовал высокие уровни сознания, а также люди, кто находился на грани смерти; видение его часто сопровождается эйфорией, чувством единения со вселенной, ощущением всепоглощающей любви. У буддистов это может ассоциироваться с Буддой, у христиан – с Христом. Институт Монро не канонизирует никакой

конкретной трактовки этого феномена и предлагает вам сделать собственные выводы.

16. Можно ли моим детям слушать упражнения по «Вратам восприятия»?

Это зависит от зрелости ребёнка. По своему усмотрению вы можете разрешить это детям от 10 лет и старше. Мы советуем родителям внимательно наблюдать за прогрессом у своих детей и выполнять упражнения вместе с ними.

17. Почему бы не сочетать Hemi-Sync с приёмом психоактивных веществ?

Данные упражнения учат вас управлять состояниями своего сознания. Лекарственные средства часто вмешиваются в этот процесс управления. К тому же, ваша интерпретация и ваше понимание собственного опыта, вероятно, будут более точными без непредсказуемого влияния лекарств или иных психоактивных средств.

18. Как я могу убедить скептически настроенного человека, что стоит попробовать поработать с упражнениями по «Вратам восприятия»?

Без заинтересованности и желания человеку будет не хватать открытости, без которой невозможно успешное выполнение упражнений. Более наглядно за вас будет говорить совершенствование вашей собственной личности, которое скорее убедит кого-то, кто не верит. По мере того, как вы будете становиться более спокойным, более уравновешенным, более уверенным в себе, более творчески настроенным и т. д., и т. п., окружающие вас люди будут замечать это и будут стремиться узнать, как вам это удалось. Возможно, полезнее будет в большей степени сделать акцент на том, чему вы научились, нежели на том, каков был ваш опыт. Если же представится удобный случай, чтобы описать кому-то ваш опыт, постарайтесь связать его с чем-то таким, что будет близко и понятно вашему собеседнику. Другой подход состоит в том, чтобы познакомить этого скептика с группой основных, наиболее очевидно воздействующих программ Hemi-Sync, таких как «Ускоренное восстановление во сне» [Catnapper] или «Сосредоточение» [Concentration]. Овладение и обсуждение практических преимуществ от Hemi-Sync в повседневной жизни поможет человеку создать фундамент для большей открытости.

19. Может ли методика Института Монро быть полезной для опытных медитаторов или для людей, имеющих длительную практику в области других дисциплин [систем тренинга]?

«Несомненно», – ответят многие, кто работает по этой методике. Они высоко ценят такие её преимущества, как скорость и простота достижения состояний повышенного уровня, возможность для практикующего повторять и поддерживать такие состояния, наличие инструментов и методических указаний для исследования. Судя по всему, Hemi-Sync подходит любому, независимо от того на каком этапе личностного развития он находится; он помогает людям в их продвижении к ещё более глубоким уровням познания самих себя.

20. Что, если я не могу выйти за пределы собственного тела

21. в процессе Открытия №5 ?

У многих из нас есть тайные страхи, которые нас сковывают. Другие столь упорны в своих упражнениях, что сами их интенсивные усилия становятся тем блоком, который их сдерживает. Самый лучший способ добиться успеха состоит в том, чтобы расслабиться, избегать каких-либо ожиданий, отнестись к ним с полным безразличием. В принципе классический ВТО (внетелесный опыт) – это лишь малая толика того, чем надо овладеть для расширения сознания. Когда вы почувствовали, что всесторонне овладели Открытием №5, переходите к следующему упражнению и периодически возвращайтесь к предыдущему. Может случиться, что вы обнаружите себя отделяющимся от своего физического тела в тот момент, когда вы меньше всего этого ожидаете.

22. Как я могу управлять процессом ОВЕ [ВТО – внетелесный опыт]?

Если вы поставите перед собой цель до того, как приступите [к упражнению], вам не понадобится решать, что делать, когда вы уже отделитесь от своего физического тела. Если ВТО случится самопроизвольно, помните, что мысли [«думание»] уже есть действие. Поэкспериментируйте, думая о ком-то и о том, как вы вступаете в контакт с его / её энергией, а не о том, как вы прибываете в некоторый географический пункт. В любой момент, как только вы захотите вернуться, подумайте о том, как вы воссоединяетесь с собственным физическим телом, и / или пошевелите пальцем руки или ноги.

23. После того, как я уже отделился от собственного тела, могу ли я помочь кому-либо другому проделывать ВТО?

Практикующие Hemi-Sync сообщают, что у них вырабатывается способность делать это. Экспериментируйте. Вы и ваш партнёр можете попробовать засинхронизировать ваши ВТО, следуя некоторым моделям.

24. Как выглядит нефизическое тело?

Люди воспринимают его в самых различных вариантах: начиная от шара энергии, тумана неопределённой

формы и вплоть до формы, напоминающей человеческое тело. Но обычно оно проявляет себя как нечто, рядом с чем вы чувствуете себя вполне комфортно.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

1. **Что такое Hemi-Sync®?**

Синхронизация полушарий мозга, или Хемисинк (Hemi-Sync®) легко продемонстрировать, если подать звук постоянной частоты в одно ухо и другой звук постоянной, но немного отличающейся частоты, в другое ухо. Эти два тона смешаются внутри Вашего мозга, и возникнут биения, т.н. *бинауральные биения*, в виде «пульсаций» звука в голове. Этот эффект возникает только в Вашем мозгу. Он может давать разного рода измененные состояния сознания, которые можно запомнить и потом воспроизводить по своему желанию. Синхронизация полушарий расширяет Ваше внимание, улучшая таким образом творческие, изобретательские возможности и давая повышенное осознание окружающего мира.

2. **На моих кассетах присутствует шум. На всех них есть характерный «свистящий» шум, который лишь частично убирается системой «Долби». Является ли это браком?**

Нет «свистящий» и просто шум записан на кассеты специально. Это т.н. «розовый» шум, который усиливает воздействие сигналов Hemi-Sync®. Это обычный шум, содержащий все частоты слышимого человеком спектра, но высокие частоты в нем подавлены, а низкие наоборот, усилены. Ваш мозг «выбирает» из него нужные частоты, усиливающие эффект Hemi-Sync®. *Не используйте* для его уменьшения Долби или другие системы шумоподавления.

3. **В чем разница между гипнозом и Hemi-Sync®?**

Обычно под гипнозом понимают процесс, когда человека вводят в состояние повышенной внушаемости, которым управляет гипнотизер. Hemi-Sync напротив, предназначен для обучения Вас самостоятельному управлению своими переживаниями. Ближе к нему понятие «самогипноз», но Hemi-Sync®, благодаря своему специфическому воздействию на физиологию мозга, делает освоение этого навыка более быстрым и расширяет спектр достижимых навыков и состояний сознания, некоторые из которых невозможно получить под гипнозом.

4. **Является ли нормальным «пощелкивание» на некоторых моих кассетах?**

Нет. Если Вы слышите этот дефект (он на слух явно отличается от рабочего «розового шума»), во-первых, проверьте исправность своей стереосистемы. Если с ней все в порядке, требуйте замены кассеты.

5. **Содержат ли кассеты Hemi-Sync® подпороговые (сублиминальные) внушения?**

Нет. «Подпороговое» внушение подразумевает, что на пленку записано особым образом закодированное (на уровне собственного шума пленки и сильно ускоренное, или особым образом модулированное и т.п.) речевое сообщение, не распознаваемое сознательной частью ума, но воздействующее на подсознание. В принципе, достоверных научных экспериментов, подтверждающих эффективность таких методов, пока не опубликовано. Как бы там ни было, сигналы Hemi-Sync®, хотя и записываются на громкости, близкой к пределу слышимости, воздействуют совершенно достоверно, поскольку имеют *резонансный* механизм воздействия. Их цель – *помочь* слушающему войти в то состояние сознания, которое ему нужно, ничего не навязывая. На некоторых кассетах Hemi-Sync® (например серия «Хемисинк» Gateway Sound Studio) есть периоды, когда человек должен спать. На таких периодах голос записан на предельно низкой громкости, чтобы не разбудить слушающего (чувствительность слуха в это время повышена). Инструкции, звучащие в это время, являются повторением инструкций, которые уже произносились перед этим явно.

6. **Так ли важно, чтобы наушники были надеты в точном соответствии с пометками «левый» и «правый», как того требуют некоторые из упражнений?**

Нет. Если только вы пользуетесь стереоаппаратурой, желаемый эффект всё равно будет достигнут.

ВОЛНА II

ПОРОГ

Каждый блок упражнений – Волна – и каждое упражнение курса «Врата восприятия» строятся непосредственно на предшествующих технических приёмах и информации. Поэтому не рекомендуется выполнять упражнения блока «Порог» до того, как вы завершили блок «Открытия». Работая над данной Волной, вы, возможно захотите перечитать «Вопросы и ответы», содержащиеся в инструкции к Волне «Открытия».

Фокус 12. Общие положения. Состояние высокой энергетичности и усиленное осознание уровня этого Фокуса дадут вам возможность более чётко воспринимать свои внутренние ресурсы и указания [содержащиеся в упражнениях]. Продолжая использовать то, что вы изучили в Фокусе 10, вы сможете приобрести совершенно новый опыт.

Нефизическая энергия крайне редко воспринимается так же, как мы воспринимаем нечто в нашем физическом состоянии, состоянии бодрствования. Будьте восприимчивы к тонким нюансам кинестетического, слухового или зрительного характера. Вы можете почувствовать «знание», телепатическое понимание, которое впоследствии может быть трансформировано в слова. Вера, терпение и практика помогут вам научиться воспринимать более отчётливо. Порою это происходит медленно, исподволь; порою – зримо и неожиданно, подобно тому, как вода прорывает плотину. Отбросьте прочь все предвзятые представления о том, как эти упражнения «должны» развёртываться для вас. Помещайте их в свою Камеру перед началом очередного упражнения или в любой другой момент, когда они вам мешают. Это сделает вас открытым [восприимчивым] для более полного и широкого круга возможностей в ваших исследованиях.

Порог №1: Введение в Фокус 12.

Просто расслабьтесь, пока вас ведут от уже известного Фокуса 10 к Фокусу 12 и спокойно наблюдайте за любыми различиями. Направленные усилия и анализ могут только помешать. С неоднократным повторением этого опыта различия между Фокусами будут становиться для вас всё более отчётливыми, и вы сможете оценить Фокус 12 как мощное и придающее вам силы состояние, которое предоставляет вам широкие возможности для достижения самых различных целей.

Порог №2: Решение Проблем.

Упражнением **Решение Проблем** начинается использование вами энергии Фокуса 12 в самых различных вариантах её практического применения. Поместите ваш вопрос или проблему в центр своего сознания – так, как вы сами его понимаете. Затем направьте его вовне, в направлении вашего полного понимания, освободите его и ожидайте реакции.

Иногда ответы приходят в процессе выполнения упражнения, и придти они могут в самых разных формах. Среди прочих возможностей вы можете воспринимать символы, абстрактные образы или цвета; «слышать» мысли внутри своего разума; чувствовать едва уловимые изменения энергии; испытать озноб, жар или дрожь; заметить сдвиги в ваших чувствах или уровне эмоционального возбуждения; или на вас может внезапно снизойти отчётливое «знание».

Если ответы не приходят, пока вы слушаете упражнение, расценивайте это как приглашение повысить свою чувствительность в ходе вашей повседневной деятельности. Откройте своё восприятие, например, для бесед с другими людьми, для некоторых абзацев в книгах, для параллельно происходящих событий и для множества других чудесных явлений, в которых может проявиться указание в ваш адрес.

Успешность решения проблемы в Фокусе 12 обеспечивается искренностью вашего желания получить ответ, силой ваших эмоций и ясностью постановки вами проблемы. Также важно испытывать чувство благодарности, когда вы освобождаете [выпускаете] свой вопрос. Этим вы утверждаете свою веру в происходящий процесс и усиливаете эффективность упражнения в целом.

Порог №3: Планирование на месяц

Планирование на месяц весьма мощное средство для того, чтобы умело управлять собственной жизнью. Энергия Фокуса 12, имеющая в своей основе принцип, согласно которому, мы становимся тем, что о себе думаем, сообщает данному процессу скорость и интенсивность в провозглашении мыслей, каковые в состоянии ординарного сознания, как правило, недоступны.

Обдумывайте, переживайте или представляйте себе физическую, ментальную или эмоциональную модель, по которой вам хотелось бы, чтобы строилась ваша жизнь. Точно так же, как вы делали это в предшествующих упражнениях, поместите её в центр вашего сознания, а затем выпустите. Осознать то, что вы дей-

ствительно её отпустили, вы сможете благодаря чувству лёгкости и отрешенности, которое вы испытаете в отношении этой модели.

Чётко представьте себе, чего вы хотите. Например, хотите ли вы получить новый дом, или же хотите быть счастливы там, где вы сейчас живете. Хотите ли вы потерять в весе 5 килограммов, или же хотите просто более комфортно себя чувствовать. Моделируйте только в настоящем времени, используя такие фразы как: «В данный момент ко мне приходит. . . ». В формулировках своих моделей используйте только I лицо («я, мне и т. п. »), воспринимая себя как активную часть этой модели. Стройте модели только для себя лично.

Будьте совершенно конкретны; чем больше деталей в вашей модели, тем больше вероятность, что вы получите то, что хотите. Просите только то, чего вы действительно хотите, поскольку вероятнее всего вы получите именно то, о чём просите. В работу над упражнением вложите свои чувства и убежденность, чтобы оживить и усилить свои намерения. Затем просите, чтобы ваша модель работала всецело вам на пользу, а себя самого освободите от какой-либо привязанности к результату.

Хотя модель, заложенная в Фокусе 12, в этом же Фокусе может быть изменена или отменена, не следует постоянно проверять или менять её из-за опасений или сомнений. Ведь вы же не станете откапывать зерно, чтобы посмотреть, как оно прорастает?! Начинайте с небольших, разумных моделей. Если вы с первого же раза попытаетесь смоделировать получение 10 миллионов долларов, часть вашего собственно Я будет, очевидно, настроена скептически. Если же вы смоделируете получение 50 долларов и убедитесь, что это сработало, дальнейшее моделирование будет даваться вам легче.

Не пытайтесь конкретизировать, как именно ваша просьба будет реализована. Пусть сама ваша личность определит способ и направит его осуществление. Хотя упражнение называется «Моделированием на месячную перспективу», вы можете просить, чтобы модель была реализована в течение любого временного отрезка: недели, года, к вашему дню рождения и т. п. Или просто выпустите модель, чтобы она осуществилась в надлежащее время.

Порог №4: Цветное дыхание.

Цветное дыхание – резонанс цветов для того, чтобы выработать у вас способность направлять физическую и нефизическую энергию. Для ментального (умственного) восприятия цвета звуки, вибрация и другие ощущения так же подходят, как и визуализация. Один человек, слепой от рождения, воспринимал различные цвета в форме осязания поверхностей различной структуры.

Упражнение поможет вам научиться использовать следующие цвета: зеленый для сокращения излишней или вредной эмоциональной энергии; красный для увеличения физической выносливости, быстроты и координации; фиолетовый для восстановления и нормализации вашего физического состояния.

Важно заканчивать этот процесс всякий раз, когда вы подходите к практике восприятия своего тела как здорового, гармоничного и совершенного. Вам не следует останавливаться в энергетической подзарядке любой из своих составляющих [*буквально*: условий, conditions], не доведя её до уровня идеальности. Когда вы освоите эту технику, вы можете спокойно экспериментировать с другими цветами, ставя перед собой другие задачи.

Порог №5: Энергетический жезл.

Энергетический жезл – чрезвычайно ценный и универсальный инструмент для концентрации и направления нефизических энергий. История и мифология изобилуют «волшебными палочками», связывающими человеческую и божественную энергии, начиная от Посоха Моисея, превратившегося в змею, и скипетров, символизирующих власть монархов, и до светящихся мечей, связывающих героев «Звездных войн» с Мировой Силой. Проходя это упражнение, сосредоточьтесь на том, чтобы отыскать или создать свой собственный Энергетический стержень, такой, который распределяет вашу энергию и является значимым именно для вас.

Как бы туманно ни выглядел для вас ваш ЭЖ поначалу, продолжайте практиковаться и способствовать его развитию. Вашим ЭЖ могут стать ваши руки, а не какой-то внешний предмет. Вы можете почувствовать усиливающуюся вибрацию во всем вашем теле – как локализованную, так и перемещающуюся и расширяющуюся по мере собственного усиления. Ваш ЭЖ может принять форму дороги, ведущей вас к новым исследованиям. Этот инструмент может быть использован в качестве сигнального огня для приглашения руководящих вами указаний [guidance] или иного разума, в качестве корабля для космического путешествия или в качестве приносящего поддержку и успокоение символа надёжности и защищенности. Многообразие форм и направлений использования вашего ЭЖ поистине безгранично. Практикуйтесь и экспериментируйте, отдавая себе отчёт в том, что его сила обоюдонаправлена: вы заряжаете его, а он заряжает вас. Держите свой ЭЖ всегда под рукой и творчески используйте его как в повседневной жизни, так и в своих Hemi-Sync-упражнениях. Как и прочие инструменты, которыми вы овладеете в курсе «Врат восприятия», вы вправе достать его из инструментального ящика и использовать в любой момент.

Порог №6: Живая Карта Тела (ЖКТ)

Поскольку карты представляют собой объективное отображение местности, глубинная концепция ЖКТ включает перспективу и отрешенность, необходимые для целительства. Разумеется, вы уже поняли, как развертывающаяся структура [progressive nature] «Врат восприятия» позволяет использовать результаты предшеству-

ющей учёбы в вашем продолжающемся приключении. В этом упражнении по воздействию на физическую энергию тела вы овладеете новым инструментом, продолжая при этом использовать ваш ЭЖ.

Сначала вы получаете речевое указание создать белую ментальную (умственную) оболочку вокруг своего физического тела. Эта «карта» представляет собой слепок со всей вашей физической системы. Затем вы меняете цвет карты на красный, представляющий кровообращение; затем на голубой, символизирующий нервную систему; на жёлтый для органов системы желёз; оранжевый – для опорно-двигательной системы. По мере проработки упражнения вы научитесь использовать свой ЭЖ для выявления участков, нуждающихся в целительной энергии. Затем, с помощью того же ЭЖ, вы получаете указания, как направить к ним целительную фиолетовую энергию.

Помните, что для работы с энергией визуализация необязательна. «Думать», воспринимать или ощущать цвет или образ уже означает создавать его. Следуя инструкциям, рассматривайте это упражнение как возможность для того, чтобы «поиграть» с формой и строением вашего ЭЖ. Речевые указания дают некоторое общее направление, но у вас нет необходимости следовать им буквально. Мы советуем вам экспериментировать и творчески отнестись ко всем инструментам, полностью овладеть ими и быть открытым для свежего взгляда на то, какие из них наилучшим образом работают в вашем случае.

Как только вы почувствуете себя готовым к дальнейшему движению вперёд, вас ждёт [блок упражнений] **СВОБОДА, ВОЛНА III**. Упражнения Волны III дают вам чувство легкости и безопасности в вашем дальнейшем углубленном исследовании нефизического. Вы получите представление о Континууме [непрерывном поле] Сознания, практических методах ВТО [отделения от физического тела] и дистанционного видения (видения на расстоянии). Желаем вам счастливых путешествий!

ВОЛНА III

СВОБОДА

Насчет ВТО – Перед началом данной серии упражнений постарайтесь разложить свои предыдущие переживания в терминах принятой Робертом Монро концепции «непрерывного множества (континуума) состояний сознания». Этот термин легко понять из аналогии с выбором радиостанции на радиоприемнике: когда вы поворачиваете регулятор, одна станция, на которую он был настроен, выходит из фазы, и сигнал на какое-то время становится хаотичным, пока вы не найдете новую станцию. Состояние бодрствования, где вы полностью осознаете происходящее вокруг, можно с этой точки зрения принять за одну из радиостанций. Состояние, когда вы пытаетесь вспомнить, выключили ли вы плиту перед выходом из дома, соответствует моментальному переключению на другую «станцию». Полуденная дрема – это еще одна «станция», или гипнагогическое состояние на грани сна и бодрствования. С-1, «Фокус 10» и «Фокус 12» – это просто метки для определенных точек, «радиостанций», в этом непрерывном множестве состояний сознания.

В течение дня вы движетесь взад-вперед вдоль этой непрерывной линии состояний сознания: вы спите, пробуждаетесь, грезите и т.п. **Hemi-Sync** помогает вам сместить свое внимание в определенную точку этого линейного множества, на которой средствами обычной жизни зафиксироваться тяжело. Но даже когда вы выходите на такую «нефизическую» радиостанцию, вы можете сохранять осознание своего физического тела. Один из примеров этому – когда вы «видите» со стороны свое физическое тело во время ВТО.

То, что вы видите, обусловлено тем, что вы считаете вместительным своего сознания: если это физическое тело, вы увидите его, но это может быть и светящаяся сфера, и причудливый поток энергии и т.п. Нет четких норм, правил, стандартов для описания такого рода переживаний. По мере набора опыта в отделении сознания от тела, вы увидите, что восприятие в эти моменты имеет разные оттенки от ВТО к ВТО. Важно одно: любое переживание сознания, отделенного от тела – это ВТО, даже если у вас сохраняются фрагменты ощущений тела, лежащего в постели, или дыхания, биений сердца и т.п.

Насчет страхов – иногда практикующего одолевают противоречивые чувства: с одной стороны им очень хочется «выйти из тела», а с другой – они боятся этого. Вы уже получили средства, помогающие справиться с этой проблемой. Например, вы можете положить свои страхи в Камеру хранения; добавить успокаивающие, дающие уверенность фразы в **Торжественное заявление (Affirmation)**; помните, что ваш Резонансный энергетический шар тоже дает вам надежное убежище; вообразите свой **Энергетический жезл** двухполосным хайвэем, ведущим вас к месту назначения и возвращающим обратно; повторите еще раз упражнение №4 из «Открытия»; попробуйте, выполняя «Порог» №2 попросить совета, как избавиться от страхов.

Наконец, оставьте все ожидания, связанные с определенным типом переживания во время этих упражнений. Доверьтесь своему глубинному «Я», пусть оно само определяет, что вы ждете. Помните, что вы всегда можете безопасно вернуться в С-1, просто «подумав» о числе «1» и подвигав пальцами.

Практика – по мере экспериментов с различными методиками отделения от тела Волны III, вы можете выяснить, что одни методики для вас работают лучше других. Или вы можете просто накопить достаточное количество энергии, чтобы после расслабления вы резко выходили из тела, позволяя сигналам Hemi-Sync вести себя по континууму сознания. Далее нужна практика, практика и еще раз практика.

На начальных стадиях практики вас может вести в нужную точку ваша мысль: подумав о конкретном человеке или месте, вы можете мгновенно переносить свое сознание туда. В дальнейшем степень контроля станет еще больше, и вы будете полностью определять тип своих переживаний. Можете исследовать Солнечную систему, строить картографию промежуточных между физическими и нефизическими пространств, общаться с нефизическими формами жизни или просто летать над деревьями в ближайших окрестностях. Возможности этого ограничены только вашей сущностью и вашими представлениями о духовном развитии.

Свобода №1: Взлет

Помещайте свое сознание в шар нефизической энергии вместо физического тела и практикуйте, пока не освоите этот процесс. В конце концов вы с удивлением обнаружите, что эта процедура приводит вас к «взлету». Представляйте, как будто вы поднимаетесь вверх на эскалаторе. Настойчивая практика даст вам уверенность, что вы можете легко и безопасно возвращаться назад и что на самом деле можно залетать даже дальше, чем это дается в упражнении. Дерзайте!

Свобода №2: Дальновидение

Дальновидение предлагает вам три эксперимента, в которых вы с помощью своего **Энергетического жезла** устанавливаете контакт с удаленными местами и людьми. Сначала прослушайте его просто сидя и без наушников, чтобы четко представить, с кем вы будете устанавливать контакт и проверять результаты. Расстояние здесь не играет роли; этот человек может быть в соседней комнате или за тысячу километров. Выберите удобное вам обоим время длительностью примерно в час для практики упражнения и запишите его.

Для первого эксперимента ваш партнер должен написать 6 цифр на карточке и положить ее в белый конверт, а сам конверт – на чистую поверхность, в месте, которое вам обоим знакомо. Для второго эксперимента пусть ваш партнер положит в знакомое вам обоим месте белый комочек ваты. Конверт и вата должны находиться в разных местах, и вы должны знать заранее время, когда они будут туда положены. В третьем эксперименте вы должны послать сообщение своему партнеру, предварительно увидев, где он находится и что он делает.

При выполнении этих экспериментов, отмечайте, как работает ваше восприятие. Что вы лучше всего воспринимаете: формы, цвета или осязательные ощущения? Что ведет вас к именно к такой форме восприятия? Каково ваше эмоциональное состояние в этих опытах?

Постарайтесь интегрировать опыт по дальновидению в свою повседневную жизнь, по мере дальнейшей практики. Попробуйте «поиграть» с предлагаемыми методиками, модифицировав их. Со временем ваши способности укрепятся и разовьются. Помните, что неудач в духовном развитии не бывает – есть только опыт. Осознание ошибок столь же важно, как и радость успеха!

Свобода №3: Часовые стрелки (векторы)

В этом упражнении используется РЭШ для выработки чувства направления. Восприятие с использованием нефизической энергии не ограничено обычными понятиями о пространстве, поэтому для обучения перемещению в нефизическом теле можно взять тело обычное за отправную точку.

По ходу упражнения вам нужно будет представить себе часовой циферблат, у которого цифра 12 расположена над вашей головой. Сначала вы будете учиться расширять свое восприятие в вертикальной двумерной плоскости этого циферблата, так чтобы 3 было слева от вашей левой голени, 9 – справа от правой, а 6 – прямо под ногами. Затем вы вращаете циферблат, так что 3 оказывается напротив вас (ваших голеней), а 9 – позади, осваивая таким образом 3-мерное пространство.

Обратите внимание на свои ощущения за пределами физического тела. Отметьте любую интересную или необычную особенность определенной стрелки, или изменения в восприятии, возникающие при перемене положения циферблата. Может оказаться, что какая-то одна стрелка особенно этому способствует, вплоть до того, что является источником информации. Как и всегда, можете модифицировать эти техники под себя; экспериментируйте с ними; найдите для себя дополнительные точки отсчета и попробуйте перемещаться относительно них.

По мере практики этого упражнения вы будете приобретать все больше и больше опыта в перемещении. Постепенно вы сможете использовать этот навык во всех своих путешествиях.

Свобода №4: Пять вопросов

В этом упражнении вы задаете себе вопросы: Кто я такой? Где и кем я был перед тем как попал в это физическое существование? Какова цель моего нынешнего воплощения? Какие действия я могу предпринять для наилучшего следования этой цели? Каково самое важное сообщение, которое я могу получить для этого?

Не думайте, что ответы придут обязательно в словесной форме. Учтите, что у вас есть множество каналов восприятия. В какой бы форме ни пришел ответ: из внешнего источника или из вашего глубинного знания, вам потом все равно придется переводить эту невербальную связь в слова или визуальные символы, имеющие для вас определенный смысл.

Эти вопросы – только начало. По мере практики вы можете заменять их собственными вопросами и повторять их по несколько раз до полного прояснения или лучшего понимания ответа. Спросите себя: что вы действительно хотите знать, наполните свои вопросы этим желанием и мысленно отблагодарите за полученные наставления.

Свобода №5: Энергетическая пища

Энергетическая пища учит вас восстановлению запасов энергии, рассеянных в С-1. Это не реальное приложение, а скорее определенная программа, закладываемая в вас. Чтобы определить: заработала эта программа или вам еще продолжать упражнение по ее «записи», используйте этот метод в течение короткого времени после окончания каждого упражнения. Если вы чувствуете повышение уровня энергии, значит, вы достигли мастерства в еще одном ценном в повседневной жизни навыке. Затем переходите к следующему упражнению.

Свобода №6: Первая стадия отделения

Это упражнение базируется на предыдущих и ведет вас еще дальше по пути контроля нефизической энергии. Практика 5 различных методов отделения от тела дает возможность определить наиболее подходящий для вас, или экспериментировать с их комбинациями. Какой бы метод вы ни использовали, вы всегда можете вернуться в физическое тело, по программе «возвращение в С-1».

«**Выкачивание бревном**» – сосредотачивайтесь на вращении и закручивании нефизической энергии вокруг вашего физического тела, как будто ваше тело пронизывает ось от головы до пят. Когда вы ощутите исчезновение «поверхностного натяжения» между вашими физическими и нефизическими энергиями, в результате чего появится ощущение свободного вращения, отведите внимание от вращения – пусть оно продолжается само по себе. Установив состояние «расфазировки», просто повернитесь и выкатитесь. Обратное вхождение легко заполнить, вращаясь до тех пор пока ваша нефизическая энергия не выровняется с физической. В момент реинтеграции вы можете ощутить даже что-то наподобие «щелчка».

«**Шест**» – вы используете свои ступни как центр вращения и направляете свою нефизическую энергию медленно вверх и вперед, начиная с головы, пока не займете вертикальное положение. Когда единственной точкой соприкосновения с физическим телом окажутся ваши энергетические пятки, нужно определенное усилие для завершения процесса отделения.

«**Проваливание**» – оно и есть проваливание. Вы медленно проваливаетесь спиной вниз из физического тела. Когда это получилось, развернитесь и попробуйте перемещаться с помощью методик упражнения «Часовые стрелки».

«**Выход через темя**» -- нефизическая энергия направляется вверх через темя головы, в форме облака, тумана или струи аэрозоля. Отделившись эта энергия часто образует подобие вашего физического тела. Затем вы можете «улететь», используя свой **Энергетический жезл** как реактивный двигатель, или РЭШ как воздушный шар, или упражняться как в «Часовых стрелках», или использовать любое другое из освоенных вами средств.

«Взлет» – использует эмоциональную ассоциацию с ощущением парения или полета. Когда вы воображаете, как хорошо было бы парить в небе как облако или воздушный змей, ваша нефизическая энергия откликается на этот эмоциональный порыв. Если удалось отделиться, можно постепенно ослабить эту эмоцию, чтобы ваши переживания направлялись другими частями ума.

Настойчивая практика в расслабленном состоянии, без ожиданий, является лучшим средством достижения устойчивого и уверенного навыка отделения и возвращения в тело. Это как учиться ходить. Когда вы, будучи ребенком, впервые попробовали встать прямо и шлепнулись на пол – вы разве решили после этого проползать всю оставшуюся жизнь? Конечно нет!

ВОЛНА IV

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Приступать к данной Волне до того как Вы освоили предыдущие, не рекомендуется. **Открытие** помогло Вам построить мощный и удобный базис, основывающийся на фокусе 10, **Порог** дал Вам дополнительные средства для управления и направления нефизической энергии в фокусе 12; **Свобода** дала Вам практику отделения Вашей нефизической части от физического тела. **Приключение** предлагает Вам самим направлять и контролировать новые переживания, новые идеи, новые возможности и новые увлекательные исследования.

Приключение №1: Планирование на год

Планирование на год требует от Вас четкой изначальной продуманности того, чего Вы хотите добиться через год. Опорные точки те же, что и в **Пороге №3** и сам процесс сходен. Разница состоит в большем времени упражнения и, что более важно, у Вас уже больше опыта и знаний о возможностях использования расширенных состояний сознания. Будьте твердо уверены, что Вы хотите именно того, что будете воображать в данном упражнении и в ходе упражнения вложите эти образы в свое сознание искренне, уверенно и тактично.

Приключение №2: Пять посланий

Пять посланий не требуют каких-либо предыдущих навыков, за исключением, как обычно, открытости, благодарности и чувствительности к переживаниям любого рода. Не спешите с анализом полученных сообщений,

сделайте это после окончания упражнения. – Такого рода «левополушарные» функции мешают синхронизированному состоянию фокуса 12. Для дополнительных инструкций см. **Порог №2** и **Свобода №4**.

Приключение №3: Свободный полет в фокусе 12

Свободный полет в фокусе 12 – После знакомства Вас со «сторожевым звуком» – Вашей личной точкой отсчета – это упражнение дает Вам возможность провести систематичные и спланированные исследования. Заранее решите, чего Вы хотите – это поможет избежать соскальзывания в сон или дрему. Ищите информацию или указания по интересующим Вас вопросам и обязательно выразите благодарность за то, что получили. По мере регулярной работы с упражнением, расширяйте диапазон своих поисков.

Во время этих самостоятельных путешествий, творчески поэкспериментируйте со всеми методами, которым Вы научились. Помните: эти средства недоступны, пока Вы не вынете их из своего «набора инструментов» и не используете. Путешествуйте дальше и свободнее, помня, что Вы всегда можете вернуться в С-1.

Приключение №4: NVC - I (Невербальное общение - 1)

Невербальное общение (НВО) – это не то, что мы обычно понимаем под телесным языком, а скорее первичный способ взаимодействия между различными реальностями и энергетическими системами. Это полное выражение всего смысла, происходящее внутри ума и при обмене информацией между умами. Вы встречались с НВО на предыдущих упражнениях и в сновидениях: вибрации, свет, действия, эмоции – лишь некоторые примеры. Начинать создавать свой «невербальный словарь» этих и других нефизических переживаний, наряду с новыми символами обычных переживаний. Поэкспериментируйте со всеми средствами и методами «Врат восприятия» и практикуйте это упражнение постоянно до появления уверенных навыков НВО.

Приключение №5: NVC - II (Невербальное общение - 2)

Это дальнейшая практика по построению Вашего словаря НВО. Завершающим ее моментом является перевод на невербальный язык Вашего **Торжественного заявления** (аффирмации – Stating Affirmation). Затем Вы должны использовать свое расширенное восприятие для получения невербальных сообщений от других. Помните, чем больше Вы разовьете в себе способность к невербальному общению, тем больше пользы Вы извлечете из «Врат восприятия».

Приключение №6: Место встречи – фокус 12

Это особое место, которое Вы выделяете в континууме своего сознания. Активно поработайте над созданием такой обстановки, которая благоприятствовала бы общению. Например, можете вообразить современную компьютерную станцию, связанную с центральным сервером, уютный сад со скамейками по бокам аллеи или уютное, приятно обставленное кафе, где приятно посидеть с друзьями. Пусть это будет то, что Вам подходит. Ваши возросшие навыки НВО позволяют использовать это место встречи для получения информации, общения с иными энергетическими системами или просто для наблюдения. Вы расширяете свой «невербальный словарь» и включаете в него понятия расширения сознания, приветствия, прощания и выражения благодарности. Поскольку Вы можете выполнять это упражнение в любое удобное для Вас время, оно может служить удобным местом встречи с Вашими нефизическими друзьями.

ВОЛНА V

ОСВОЕНИЕ

Цели данной Волны:

Общение с другими формами жизни путем взаимодействия с энергией облака, с цветком, камнем, горами, лесом или с любимыми животными.

Восприятие энергии Природы путем свободного проникновения глубоко в вас жизненной силы океанского прибора. Представляйте, что вы обнимаете дерево, глубоко погруженное корнями в землю, а кроной упирающееся в небеса, и почувствуйте пронизывающие вас потоки энергии сверху и снизу. Почувствуйте тонкое движение воздуха вокруг вас и невесомую энергию, которая может свободно перемещаться в пространстве.

Постройте свою схему НВО (невербальной коммуникации), путешествуя в нефизические энергетические системы. Что такое земной ландшафт? Его обитатели? Какую информацию вы можете получить от них?

Двигайтесь внутрь Земли, воображая, как вы проходите сквозь ее кору до самого ядра. Или погружайтесь вглубь себя. Что вы испытываете?

Освоение #1: Миссия 10

Миссия 10 — направленное полностью внутрь себя упражнения в “фокусе 10”. Выберите себе цель и затем, безо всяких словесных напоминаний, направляйтесь в самое эффективное и увлекательное путешествие “фокуса 10”. Не забывайте о содержимом своего ящика инструментов. Ощувив изменения в звуковой картине, возвращайтесь в состояние С-1 любым удобным для вас методом.

Освоение #2: Миссия 12

Опять, предопределите свою цель. Это может быть какая-то визуализация, решение какой-либо задачи, получение ответа на вопрос или исследование новой концепции или Локала. Затем просто расслабьтесь, давая сигналам *HemiSync* вести вас сначала через фокус 10, затем фокус 12 и, когда придет время, возвратит в С-1.

Освоение #3: День миссии

День миссии дает прекрасную поддержку 15-минутному процессу активной визуализации. Используйте его утром, чтобы задать хороший тон всему дню, в котором вас будет сопровождать спокойствие, уравновешенность, успех и завершенность. По окончании подготовительного процесса переходите в Фокус 10 или 12 (поэкспериментируйте с обоими) и выразите свои пожелания относительно событий дня в мыслях, воображении, эмоциях или ярких ментальных картинах. Советы по поводу эффективной визуализации описаны в “**Пороге #3**”.

Освоение #4: Ночь миссии

Ночь миссии следует слушать, когда вы готовы отойти ко сну. Эта программа не будет будить вас в конце, как остальные. Войдите по своему выбору в “Фокус” 10 или 12 и визуализируйте свои желаемые переживания во сне. Возможные пожелания — разрешить во сне какую-либо проблему, получить какую-либо информацию, запомнить свои сновидения, выделить астральное тело, ясновидеть и т.п. Меняйте эти задания день ото дня; дайте разгуляться своей фантазии.

Освоение #5: Горизонты

Горизонты содержит сигналы *HemiSync*, выносящие на поверхность давние воспоминания, события и чувства. Цель здесь не нужна. Как обычно, проведите процесс подготовки, выберите нужный Фокус и просто расслабьтесь, позволив вещам идти своим чередом. Иногда оказывается, что при многократном выполнении этого упражнения всплывает одно и то же воспоминание, а иногда они тянутся нитью, как непрерывный сериал. Полезно записывать свои переживания для последующего обдумывания и анализа.

Освоение #6: Пути

Пути ведут вас вдоль забытых или открывают новые пути для освоения. “Поиграйте” с переключением между разными уровнями Фокуса, отмечая любые изменения в восприятии. Сигналы *HemiSync* напомнят вам, когда следует возвращаться в С-1.

ВОЛНА VI

ПРОРЫВ (или Разведка – PROSPECTING)

Прежде чем приступать к настоящей серии упражнений важно завершить все предыдущие по списку. Как и в **Волне V**, здесь нет никаких словесных инструкций. Метамузыка и сигналы *Hemi-Sync* поддержат вас в вашем путешествии за бриллиантами мыслей, которые могут быть бесценными озарениями или артефактами, которые, тем не менее, дадут толчок вашему личностному росту.

Хотя в некоторых из упражнений предполагается постановка целей, учтите, что ваша сущность может выбрать другой тип переживания, нежели ваша личность. Оставайтесь открытым и восприимчивым, не пытайтесь анализировать, расслабьтесь и поверьте, что вам уготовано то, нужно.

Разведка #1: Metamorphosite (без перевода)

Поставьте цель своему уму перед тем как отправиться на поиски драгоценностей метаморфозиса, или перемен. По завершении подготовительного процесса и прохождения в Фокус 10 или 12 с помощью визуализации представьте себе перемены, которые были бы желательны в вашей жизни. Возможно, будет полезным просмотреть предыдущие советы по эффективной визуализации на “Пороге #2”. Сигналы *HemiSync* помогут вам вернуться в состояние С-1.

Разведка #2: Био-тело

Био-тело предназначено для исследования богатства ощущений, даваемых нам физическим телом. По завершении подготовительного процесса и прохождения в нужный вам Фокус, используйте необходимые средства для того, чтобы подключиться к ритмам и функциям вашего тела. Чем чаще вы выполняете это упражнение, тем лучше вы сможете поддерживать или восстанавливать оптимальный уровень своего физического функционирования и хорошее самочувствие.

Разведка #3: Нулевая точка

Нулевая точка родилась в результате лабораторных исследований Института Монро. Физиологические измерения показали, что электрическая полярность биопотенциала тела испытуемых при прослушивании этой фонограммы становится нейтральной. Испытуемые сообщали об этом моменте как о продуктивном “окне”, через которое можно вылететь в любом желаемом ментальном направлении. В нулевой точке вы можете сознательно и целенаправленно решить, что вам нужно исследовать. Для достижения ее завершите процесс подготовки, пройдите в Фокус 10 или 12 и просто дайте сигналам **HemiSync** притянуть себя к этой точке.

Разведка #4: Полярность плюс

Полярность плюс проводит вас через нулевую точку к полярности, противоположной той, с которой вы начали. Исследования показали, что полярность тела колеблется между положительной и отрицательной. В лабораторных исследованиях в Ин-те Монро неоднократно наблюдали, как объективно измеряемые сдвиги полярности коррелируют с субъективно ощущаемыми изменениями в сознании. После подготовительного процесса и достижения желаемого уровня Фокуса просто расслабьтесь и дайте частотам **HemiSync** обеспечить смену полярности. Внимательно наблюдайте за тонкими переменами в сознании, такими как возросшая способность распознавать аспекты нефизической энергии. Затем сигналы **HemiSync** возвратят вас снова в С-1.

Разведка #5: Ближние зоны

Ближние зоны позволяют вам пройти через нулевую точку и открыть драгоценный клад, ждущие вас в пространстве/времени.

Разведка #6: Дальние зоны

Дальние зоны поддержат вас в поисках за пределами бескрайних просторов физической Вселенной, в бесконечных нефизических энергетических системах, простирающихся вне пространства и времени. Все, чему вы научились во “Вратах восприятия” — это подготовка к этим путешествиям. Копайте глубже. Летите выше. Сейчас вы способны вырваться за пределы всяких ограничений и принести в свое бодрствующее физическое сознание несказанные богатства.

ВОЛНА VII

ОДИССЕЯ

Волна VII – это путешествие в поисках себя, поэтому она была метко названа «Одиссея». Это название подразумевает длительное путешествие, полное приключений, интеллектуального или духовного характера.

Конечно, под это определение подходит вся программа «Врат восприятия». Но Волна VII – краеугольный камень этого путешествия, поскольку до ее выхода энтузиасты «Врат» не имели возможности работать с фокусом 21 (мостом к другим энергетическим системам). Необычные состояния сознания, доступные в фокусе 21, ранее предназначались только для резидентных программ Института.

Хотя конкретные переживания отличаются у разных людей, большинство участников программ отзывались о своих переживаниях в фокусе 21 как о глубоко значимых, если не жизненно важных. Так что не удивительно, что количество просьб о продолжении «Врат восприятия» заведомо превышало любые другие запросы, поступавшие к нам.

Но почему решение выпустить упражнения с фокусом 21 для использования вне рамок резидентных программ Института было принято только после десятилетий таких запросов? Если коротко, то это был вопрос времени. Очень многое изменилось в сознании людей со времен начала программ Института.

На личностном уровне можно видеть, что Вселенная действует по безупречному расписанию в том, что касается личностного роста и духовного развития. Например, большое число людей были подведены к участию в программах Института, можно выразиться, в наиболее подходящее время. Аналогично, и мы были подведены к выпуску упражнений с фокусом 21 в Волне VII для использования вне рамок институтских программ.

Роберт Монро старался сделать «нечто ценное» для нашей современной культуры, способное конструктивно изменить направление жизни и судьбу человека. Волна VII «Врат восприятия» составлена в духе этого видения. «Одиссея» посвящена Роберту Монро, всем, кто посвятил свою жизнь духовному росту, и эволюции человечества на семь поколений вперед.

Мы приглашаем вас принять в этом участие.

Одиссея №1: Ощущение Локала 1

Упражнение 1 освежит у вас впечатления, связанные с фокусом 12. В этом состоянии вы познакомитесь со своим энергетическим телом (вторым телом) – полем энергии, окружающим ваше физическое тело. Это второе тело можно отождествить с жизненной силой, оживляющей физическое тело, или, может, вам понравится называть его эфирным телом, тонким телом или телом света. Назовите его по своему желанию, его природа от этого не изменится – вибрирующая и живая, продолжение вашего физического тела. Упражнение 1 поможет вам обрести контроль над вашим энергетическим телом.

Одиссея №2: Погружение в Локал 1

Упражнение 2 позволит вам начать глобальное исследование Локала 1 путем расширения вашего энергетического тела в фокусе 12. Это достигается за счет ускорения вибраций энергетического тела и расширения его вовне, как большой пузырь, окружающий ваше физическое тело. Достигнув полного расширения, вы переместите внимание к дальним границам вашего энергетического тела, становясь все легче по мере удаления от границ физического тела.

Одиссея №3: Отправная точка

По мере практики вы приобрели способность легко и точно перемещать сознание в пределах расширенного энергетического тела. Теперь вы готовы ко взлету. Еще раз вы переместитесь в фокус 12, где переместите сознание в энергетическое тело и повернете его на 180 градусов. Эта техника может показаться похожей на более ранние упражнения «Врат восприятия». Тем не менее, данное упражнение имеет совершенно иную отправную точку – энергетическое тело, вибрирующее с очень высокой скоростью. Вращение – тоже отличительная черта. У некоторых людей это упражнение может вызвать чувство очень медленного движения в пространстве и времени; у других – сдвиг в восприятии, например будто сзади головы появились глаза. Вы можете также увидеть ваше настоящее физическое тело. Но лучше воздержаться от конкретных ожиданий. Что бы вы ни испытывали, ваша цель в упражнении 3 – вывести ваше сознание *из фазы* с вашим физическим телом.

Если выполнение данного упражнения вызывает у вас трудности – не отчаивайтесь. Имейте в виду, что не каждый испытывает в нем внетелесный опыт. Для большинства людей это может потребовать длительной практики, и многие из нас имеют неосознаваемые страхи, сковывающие наше сознание. Кроме того, если вы слишком упорно пытаетесь «выйти из тела», сама эта привязанность к определенной эмоции может стать удерживающим фактором. Постарайтесь относиться к ВТО беззаботно. Это всего лишь небольшой элемент процесса самоисследования и духовного развития.

Одиссея №4: Нефизические друзья

Мы советуем всем, кто участвует в наших резидентных семинарах, а также работает с домашними курсами, быть открытыми идее просить и получать внешнюю поддержку. Наш энтузиазм в этом вопросе основывается на давнем опыте экспериментов, проведенных командой исследователей на базе лаборатории института Монро. В ходе этих экспериментов выяснилось, что исследователи были не одни, скорее, у них был даже избыток сторонней помощи. «Помощники в энергетической форме» чаще всего располагались по двое по обе стороны исследователя. Эти помощники могли помогать ему покинуть его/ее физическое тело или каким-либо другим способом способствовать достижению поставленной задачи. Детали того, как они это делали были не всегда ясны, но их доброжелательное отношение было очевидно. Это плодотворное сотрудничество дало вторую половину Торжественного заявления, ставшего неотъемлемой частью наших программ по исследованию измененных состояний сознания. Кто эти нефизические друзья? Мы предпочли бы, чтобы вы сами ответили на этот вопрос. Упражнение 4 составлено так, чтобы вы могли сделать это исходя из личного опыта.

Одиссея №5: Перемещение в Локал 2 (Введение в фокус 21)

Упражнение 5 («Перемещение в Локал 2») может стать вашим первым переживанием, связанным с фокусом 21, который является мостом к другим энергетическим системам. Как уже упоминалось, фокус 21 – это необычное состояние осознания, с которым ранее знакомили только на резидентных семинарах Института. В данном упражнении, после расслабления сигналы Hemi-Sync и словесное сопровождение проведут вас в фокус 21. Внимательно наблюдайте за всеми изменениями в вибрациях или движениях энергии в вашем теле во время перехода от фокуса 12 к фокусу 21, проходя через различные состояния сознания.

Одиссея №6: Свободный полет в фокусе 21

Это упражнение – кульминация всей вашей предыдущей работы, совершенно новая территория для освоения. Как и всегда, в нем важно состояние сосредоточенности и осознанности. Вы переместитесь из фокуса 12 в фокус 21 путем простой проекции сознания и словесных инструкций по перемещению в свет фокуса 21. Там вам еще раз посоветуют попросить помощи и руководства у тех, чья мудрость, развитие и опыт равны или выше ваших. Не важно, сколько раз вы проделаете это упражнение, вы никогда не исчерпаете его бесконечные возможности богатых и щедрых на новые впечатления далеких путешествий.