

Алексей Карягин

Практика четырёх уровней
«Анализа Ума»

Редакция шестая, вновь обновлённая, с дополнениями
от 15.02.2019

Об анализе ума

Я столкнулся с «Анализом ума» на практике в начале 2002 года. До этого я прошёл шесть основных процессов из книги «Дианетика-55», под руководством опытного ведущего (одитора). Закончив эти 6 процессов, я осознал, что только-только прикоснулся к тайнам ума, которые он трепетно хранит.

Проблема дианетических процессов состояла в том, что на каждом этапе требовалось присутствие одитора, который бы вёл меня и контролировал процесс рассмотрения (осознания) ментального материала. И он действительно необходим, так как часто я был не способен проработать то количество умственной массы, которое нужно было взять, чтобы проработать ту или иную травмирующую ситуацию в прошлом.

В Дианетике, когда «вес» обрабатываемой умственной массы превышает способности к её рассмотрению, наступает состояние, под названием «выкипание», когда практикующий как бы «засыпает». В этой ситуации работает ведущий, без него никак!

И вот, когда я закончил основные процессы, которые мог (или хотел) проводить мой одитор, и мне нужно было двигаться дальше уже самому, мне попался «Анализ ума». В книге явно показано как поднять свой уровень способности **быть лицом к лицу с прошлым** до такой высоты, чтобы рассмотреть все своё прошлое и освободиться от него. Это и есть знаменитый **второй уровень!**

Д. Стивенс, автор АУ, дал технику рассмотрения всего ума, до основания. По сути – это путь к своему божественному Я, к достижению тотальной целостности. Но даже, если вы боитесь такой серьёзной работы над собой, пройдите 1-4 уровни, о которых собственно эта методичка. Осознавая травмирующее бессознательное, вы, тем самым, облегчаете рюкзак кирпичей, которые прижимают вас к земле и не дают парить по жизни.

В ходе практики, я «пережил» ответы на все вопросы о себе, типа «кто я?» и «что я тут делаю?». Да, есть способы получить эти ответы легче и быстрее, но АУ – не для получения этих ответов, эта техника ведёт гораздо дальше, очень далеко, настолько, насколько вы готовы зайти. **А пресловутое просветление здесь – лишь незначительный побочный эффект.**

Как читать эту методичку.

Чтение этой методички ни в коем случае не отменяет чтение «Анализа ума» в оригинале. Рекомендую вначале прочесть АУ не быстро, от начала и до практики 4-го уровня включительно. Отметьте, что вам не понятно. В книге, на самом деле, нет лишних слов и написано всё, что нужно для успешного «просветления».

Прочтите теорию, поймите, что сможете и переходите к практике. Да, да, не нужно пытаться понять всё сразу, все эти игры с постулатами, младшими вселенными и пакетами целей. Это всё придёт позже.

Читайте раздел практика, например, второй уровень, читайте методичку и выполняйте! Не нужно обсуждать это со всеми друзьями, домашними животными или психоаналитиком. Если вы пройдёте тест первого уровня, то просто занимайтесь практикой и вам будет сопутствовать успех.

Книга построена так, что пройдя уровень N, вы будете готовы понять уровень N+1. Если вы не понимаете уровень, то вы не завершили предыдущий, возвращайтесь и делайте!

Если вы натыкались на критику АУ и то, что он как-то не так работает, то знайте, что эти люди не прошли второй уровень, всё! Они практиковали где-то что-то и решили, что сразу могут взяться за 5-й уровень, но не вышло. И вместо того, чтобы сделать всё правильно, они начали критиковать технику. Ну и кто они?

Итак, вы читаете АУ в оригинале. По книге и методичке разберитесь, как начинать, разберитесь с основным процессом – **возмещением важностей** и **выполняйте!** Прочтите Приложение 1 этой методички, это поможет вам расставить приоритеты в работе, и действуйте.

Я понимаю, что вы сейчас раздумываете, браться за такое масштабное мероприятие или нет, скажу лишь, что ваши успехи или неудачи на этом пути будут зависеть только от вас. Конечно, все мы находимся в разной степени духовной деградации, разные стартовые позиции. Поэтому и результат у всех будет разный. В своё время я, например, очень долго делал технику прикосновений к предметам (первый процесс из Дианетики-55, 8-К шаг А) под наблюдением своего одитора, "доброего человека", доброта которого выражалась в безжалостности, с которой он меня вёл. Так вот, из тех, кто у него занимался, все прошли этот процесс за 10-20 часов, я проходил около 300 часов! И абсолютный результат у некоторых был

существенно выше моего. Но относительный результат, относительно того состояния, в котором мы начинали, у меня был самый большой.

Поэтому несмотря ни на что, никогда не бросайте себя на произвол судьбы (даже если вы в неё верите), как бы медленно вы не продвигались – продолжайте, продолжайте, продолжайте уменьшать уровень личностной деградации. И в какой-то момент наступит перелом – это я вам точно могу пообещать!

Занимаясь Дианетикой, я видел, как программируются бессознательные реакции человека. Например, увидел собаку ближе метра от себя = испугался, или оказался в лифте = создал панику (клаустрофобия). Я успешно депрограммировал такие вещи у себя и своих клиентов.

Но дальше, когда я прошёл обучение по системе «исцеление воспоминанием», я увидел, как программируются целые судьбы. Причём так, чтобы в одном возрасте, например, жениться, в другом развестись, а в третьем – неизлечимую болезнь и умереть. Да, так всё бывает ужасно.

Практика АУ поможет вам депрограммировать вашу судьбу. Да, это произойдёт не сразу и не без усилий, ведь АУ – это метод ковровой бомбардировки, но дойти до Свободы за обозримый срок – вполне реально!

Оглавление

Как читать эту методичку.....	3
Оглавление	5
ПРОСВЕТЛЕНИЕ.	6
ПОЧЕМУ МЕТОДИЧКА ПЛАТНАЯ	8
Книга Стивенса бесплатная, но!	8
Во-первых.....	8
ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ	9
ВОЗМЕЩЕНИЕ ВАЖНОСТЕЙ (ВВ), основной процесс.....	9
ДОПОЛНЕНИЕ №1 ПРО ВОЗМЕЩЕНИЕ ВАЖНОСТЕЙ	15
ДОПОЛНЕНИЕ №2 ПРО ВОЗМЕЩЕНИЕ ВАЖНОСТЕЙ	16
ДОПОЛНЕНИЕ №3 ПРО ВОЗМЕЩЕНИЕ ВАЖНОСТЕЙ	16
ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ПРАКТИКУЮЩИХ.....	18
ВТОРОЙ УРОВЕНЬ.....	19
ИЗМЕНЕНИЯ	21
СЕССИЯ	22
Научность «Анализа ума»	23
ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ.....	28
Внетелесное ВОСПРИЯТИЕ ПРОШЛОГО и настоящего	30
ЧЕТВЁРТЫЙ УРОВЕНЬ	31
ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕССИНГА	35
Вы закончили 4-й уровень, но что-то не так.....	36
Перед тем как начать 5-й уровень.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.	40
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.	43

ПРОСВЕТЛЕНИЕ.

Когда-то я увидел такую метафору, и она мне понравилась. Есть сознание и подсознание. В подсознании сидят ваши проблемы, суждения, глюки, эго, чувство собственной важности и т.д. Вы это все не осознаете, но это не мешает ему влиять на ваш образ мыслей, действия и в конечном итоге ЖИЗНЬ!



Просветлённый человек – это человек, осознавший своё подсознание, т.е. у него все – сознание. Настолько просветлённых людей я не видел и, видимо, не увижу, пока сам таким не стану. Это моё определение просветления. В обычной жизни оно гораздо проще, надо всего лишь найти ответы на вопрос «Кто я?».

Ошо, когда-то написал, что не надо ничего делать, чтобы достичь просветления. Но у этой фразы есть и продолжение, делать-то, конечно, ничего не надо, но если ничего не делать, то так дураком непросветлённым и помрёшь :)

«Анализ ума» предлагает **конкретную** технику для достижения просветления и даже больше...

Я не буду комментировать теорию из АУ, прочитаете сами. Ведя рассылку «Просветление с точки зрения современного человека» в течение трёх лет, я получил много вопросов о практике, в этой методичке я постараюсь ответить на все, плюс описать свой опыт настолько подробно, насколько это вообще возможно, чтобы не перегрузить вас личной историей.

ПОЧЕМУ МЕТОДИЧКА ПЛАТНАЯ

Книга Стивенса бесплатная, но!

Во-первых, потому что я потратил своё время, чтобы её для вас написать и поверьте, это не так просто. Стивенс, не смотря на свою гениальность, не очень старался быть понятным неподготовленному читателю.

Оно и понятно, иначе книга выросла бы в объёме раз в 10. Собственно, чем я и занимаюсь, а именно разбавлением этого высококонцентрированного «сиропа» (часть практика) до уровня «лимонада», который сможет употребить каждый.

Во-вторых, эта методичка облегчит ваш путь, сократит время, потраченное на то, чтобы разобраться с методикой. Также вы заранее будете знать о подводных камнях, которые наверняка встретятся на вашем Пути. А это, согласитесь, чего-то стоит.

Я потратил на второй уровень 4 года, имея те знания, которые у меня есть сегодня, я бы прошёл его за три года. И третий уровень на квартал быстрее бы прошёл. Скажите, стоят ли чего-то год с плюсом вашей жизни?

Есть ли в этом тексте что-то, чего нет в самой книге «Анализ ума»? И да и нет, вся информация в методичке может быть вами открыта самостоятельно в ходе практики, но тут вы заплатите тем самым временем своей жизни на исследование работы процессов.

Ну и к тому же, стоимость методички небольшая – всего 1980 рублей, Думаю, что средний курильщик на сигареты тратит больше.

И самое главное, к полной версии методички прилагается неограниченное количество e-mail консультаций по практике 2-4 уровней!

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

Как такового первого уровня в АУ не существует. Он введён как обозначение некоторого состояния, в котором человек ещё не может сам начать разбирать свой ум и ему требуется квалифицированная помощь.

Существует тест, который каждый может сделать самостоятельно, чтобы определить для себя возможность работать самостоятельно. По словам Стивенса, людей, которые не могут начать сами около 5%. Это было в 70-е годы, когда он опубликовал АУ. По статистике, количество невротиков и психотиков с тех пор выросло в несколько раз, так что по моим оценкам 15% людей не стоит сразу кидаться на самостоятельную работу. Лучше медленнее, но так, чтобы наверняка!

ВОЗМЕЩЕНИЕ ВАЖНОСТЕЙ (ВВ), основной процесс.

Это именно основной процесс! В ходе практики «Анализа ума» вы будете разрушать так называемые умственные массы, которые уже стали важными для вас, вы без них не можете. И если вы не будете выполнять этот процесс, то мало того, что вы в какой-то момент остановитесь, так ещё и «карма» может просочиться, например, заболете или финансовые дела покатаются под горку.

По опыту, знаю, что если вы не занимались подобными практиками, то словосочетание «умственная масса» будет вам не понятно, и вы задаётесь вопросом «а что это?». Давайте остановимся чуть подробнее.

Вы наверняка слышали истории о том, как, например, женщина, которую бил муж, разводится с воистину благородной целью улучшения своей жизни, но потом снова находит мужчину, который её бьёт... и снова... и опять. Или мужчина, которого пилила жена, разводится и снова находит ту, которая будет его пилить.

Что это? Почему? В эзотерической литературе говорится о каких-то уроках, которые надо выучить, правда никто не говорит, кто эти уроки нам даёт. Высшие силы? Неужели ваше эго настолько раздулось, что вы считаете, что уже весь мир крутится вокруг вас? Нет? Тогда, тем более, почему высшие силы (если они и есть) должны крутиться вокруг вас? Понимаете? Если нет, сделайте пять минут паузу на чай и подумайте.

Никто не создаёт вам проблемы, кроме вас самих! А ситуация повторяется, потому что, раз уж человек крутится по какой-то орбите, то и

проблемы у него сохраняются старые, так проще – с мужьями, жёнами, начальниками или подчинёнными. Избавившись от проблемы, человек чувствует, что что-то **важное** пропало из жизни, и возвращает проблему на место. Это конечно, только часть описанной проблемы, но очень важная часть! Вот что пишет сам Д. Стивенс:

Таким образом он (индивид, -прим. А.К.) настраивается на то, что ему нужно быть в окружении важностей. Так как то, что считается важным, склонно сохраняться и укрепляться, индивид оказывается верящим в то, что ему нужно быть окружённым массивными и твёрдыми вещами. (Но он жаждет именно важности, а не массивности и твёрдости). Это скоро доходит до того, что ему становится плохо, если массы начинают исчезать. Предоставленный самому себе, он возмещает нехватки, притягивая в своё окружение другие старые умственные массы. Поскольку эти старые умственные массы также содержат различные неприятные ощущения (боль и т.д.), он притягивает их, чтобы быть окружённым этой массой. Это поразительный механизм, который объясняет очень многое в жизни. Например: проблемы и решения. Индивид доходит до такого состояния, что буквально не может решить проблему, не убедившись сначала в том, что его решение создаёт ему ещё большую проблему (Ему всегда хочется застраховаться от уменьшения "коэффициента важности"). Его жизнь становится похожей на старый комедийный фильм, в котором при попытке решения простой проблемы создаётся ещё большая, а при попытке её решения ... и т.д. Зрители смеялись от души над комиками — а потом шли домой и делали почти что то же самое! Интересно, сколько жён пожалели о том, что попросили мужа починить кран, входя в залитую водой квартиру.

Итак, вы должны заменить старую умственную массу самостоятельно созданной массой!

Процесс ВВ может выполняться двумя способами – творческим и путём прикосновения к уже существующим важностям. Рассмотрим в начале творческий вариант. Команды:

- а) Создай что-то.
- б) Пусть кто-то другой создаст что-то.

Можно выразить это по-другому:

- б) Пусть другой создаст что-то. Или

б) Сделай так, чтобы другой создал что-то.

Есть альтернативные команды:

а) Сделай что-то существующим.

б) Пусть другой сделает что-то существующим.

Третья альтернатива:

а) Создай что-то важное.

б) Пусть кто-то другой создаст что-то важное.

Один из самых частых вопросов по данной теме звучит как «что значит создавать?».

Просто вообразите это. Например, создайте машину, т.е. представьте себе, что слева от вас стоит машина. И не нужно представлять её во всех деталях, включая особенности строения двигателя. Просто решите, что это такая машина. В данном процессе важно не качество (точность) массы, а количество. В процессах вам понадобится создавать много массы, чтобы заткнуть дыры, которые вы будете проделывать в уме, так что особо не задумывайтесь о точности.

Создавая массу, всегда чувствуйте её. Чувствуйте её вес, размеры. Если вы создаёте дом, не достаточно представить себе картинку дома, нужно ощутить его размеры и массу. И чем легче у вас это получается, тем быстрее пойдёт процесс, а, как вы заметите в практике, времени процессы отнимают не мало, так что не идите на необоснованные временные траты.

Для тренировки, походите среди объектов, наподобие которых вы будете создавать. Не сомневаюсь, что вы каждый день среди них ходите – машины, дома, трамваи и т.п. Наблюдайте объект осознанно, например, мимо вас проезжает трамвай, тарахтя своими отваливающимися колёсами и дверьми. Степень годности колёс и дверей нас не волнует, обратите внимание на ваше ощущение габаритов и веса трамвая. Если не получается, представьте себе, что трамвай наехал на вашу ногу... Ну что, теперь получилось? То-то же!

Создавайте много массивных объектов, в том числе и от имени другого. Учитесь создавать быстро и много. Если вы в процессе выгребли большое количество умственной массы, то чем быстрее вы закроете дыры, тем меньше «кармы» успеет просочиться в настоящее время.

Ещё интересный момент – визуальная память (дианет. рикол), восприятие созданного. Не все обладают возможностью мысленно строить картины и даже визуально вспоминать что-то, удерживая всю картинку вниманием. Это может быть вызвано некоторой, уже существующей умственной массой, но это не повод отказаться от работы. Вы всё равно можете создавать массу, даже если вы её не воспринимаете. *Отсутствие восприятия совсем не доказывает несуществования. (Прямо сейчас много китайцев в Пекине помешивают рис в чашках. То, что вы не воспринимаете этого, не доказывает, что они этого не делают.)*

Второй распространённый вопрос: «Что значит пусть кто-то другой создаст что-то?». Если вы разобрались с собственным творчеством, то вам не составит труда добавить сюда творчество другого. Тут можно пойти двумя путями:

- Первый и самый лёгкий. Допустим вы идёте по улице, видите кого-то и представляете что он что-то создаёт – дома, машины, трамваи, самолёты, поезда.

- Второй способ – это представить себе кого-то, кто создаёт что-то.

Попробуйте оба варианта и выберите тот, который вам нравится.

Если же во время выполнения творческого ВВ с вами не происходит никаких изменений, вы не зеваете, вам не захотелось спать и не появилось никаких новых ощущений в теле, то этот вариант вам не подходит, нужно делать второй – ВВ с помощью прикосновений.

Д.Стивенс пишет *«В нём индивид возмещает свой недостаток важностей, увеличивая свой контакт с существующей важностью в физической вселенной настоящего времени. Поскольку в любом твёрдом объекте есть остаточная важность, то индивид может возместить свою нехватку важности, физически прикасаясь к твёрдым объектам в физической вселенной настоящего времени. Вы можете хвататься руками за такие объекты, ощущать их твёрдость, температуру, структуру, и т. д., и это будет возмещать важность. Те, у кого есть затруднения в использовании творческого ВВ, смогут использовать ВВ с помощью восприятия. Каждый, кто может использовать упражнения творческого ВВ, сможет также использовать ВВ с помощью восприятия, но лучше использовать творческий вариант. Те, кто вначале может использовать только ВВ с помощью восприятия, должны **время от времени, по мере прохождения уровней, ещё раз пробовать выполнять творческий вариант.** Рано или поздно он “включится” и затем лучше использовать*

именно его. Единственное различие между двумя методами состоит в том, что в творческом варианте индивид на самом деле создаёт важность. Ему нужно в конечном счёте научиться это делать, и чем раньше, тем лучше. ВВ с помощью восприятия будет хорошо работать вплоть до заключительной стадии четвёртого уровня, но так как на пятом уровне будет происходить интенсивное разрушение умственной массы, то для его успешного завершения обязательно потребуется творческий вариант ВВ.»

Проще говоря, вы **осознанно прикасаетесь к твёрдым объектам**. Осознанно – ключевое слово, иначе все мы, поскольку всегда находимся в контакте с физической вселенной, уже бы достигли просветления.

Выполняется так: Вы прикасаетесь, например, к стене, осознаете это, чувствуете стену (её температуру, структуру, твёрдость), затем отпускаете. Дальше, прикасаетесь, например, к шкафу, снова чувствуете его, и так далее.

У тех, для кого работают оба способа проведения ВВ, есть ещё одна возможность – **комбинировать**. В моей практике, когда происходило разрушение большого количества умственной массы, у меня наступало состояние «отупения» и нужно было вытаскивать себя из него с помощью ВВ. Творческий вариант работал, но интересным способом. Я делал шаг (а), создавал сам, потом изменения прекращались, но меня не отпускало. Я делал шаг (б) – создавал «кто-то другой», снова до выведения изменений, потом опять (а).

Но часто было так, особенно на 2-м уровне, что творческое ВВ не даёт изменений, но по ощущениям я ещё далёк от состояния, когда все дыры в уме закрыты. Я в шутку называю это состояние как «Каналы восприятия важностей закрылись». Можно было подождать час-два и снова начать, но за час-два многое может произойти, да и планы могут быть на это время. И чтобы ускорить процесс я начинал делать ВВ с помощью восприятия, оно всегда мне помогало. И через минут 10 «канал открывался» и можно было снова работать нормально. Надеюсь, вы воспользуетесь этим способом, потому что накопить большой недостаток важностей – прямой путь к проблемам, как со здоровьем, так и в других сферах жизни.

Почему я посвятил этому процессу так много слов и времени. Стивенс не зря назвал его «основной процесс»! Он важен для сохранения вашей психики в целостности, а здоровья на уровне не ниже того, на котором вы сейчас находитесь. Когда человек начинает путь, его восприимчивость к потере даже небольшой важности очень велика. Собственно состояние отупения, про которое я написал два абзаца выше – есть **ощущение огорчения от потери важности**, близкое к апатии или же настоящая апатия.

Чем дальше вы продвигаетесь, тем легче вы будете переносить потери важностей, но это не отменяет процесс ВВ до самого конца 5-го уровня!

Возмещение важностей в замкнутом пространстве. Когда вы находитесь «в чистом поле» вы можете создавать вокруг себя все что угодно. Но иногда мы находимся в домах или квартирах, с размерами весьма небольшими, и тут могут возникнуть затруднения с творческим ВВ. А именно, где вы создаёте, если рядом стена? Это не более чем интеллектуальное затруднение. Вы, как и всегда, создаёте что-то **в вашем собственном (личном) пространстве.** Заметьте это!

Или так, вы создаёте кусочек пространства и в нём создаёте массу. В любом случае это происходит не в общем пространстве разделяемой нами с другими людьми физической вселенной. Поэтому нет никакой разницы, сидите вы в комнате, идёте по улице или чистому полю. Не бойтесь создать что-то как бы в уже существующем объекте, например, машину в доме – дому плохо от этого не станет!

Важно! Если оба варианта ВВ не дают изменений – вы ещё не готовы работать самостоятельно с собственным умом. Но надеюсь, если вы читаете эту методичку, у вас хотя бы один из способов ВВ работает.

Если нет, то шесть основных процессов из «Дианетика-55» как раз то, что вам нужно. Думаю, что на момент, когда я начинал эти шесть процессов, у меня бы ВВ тоже не сработало, так что не все так плохо как может показаться. Просто найдите аудитора и проработайте эти процессы.

ДОПОЛНЕНИЕ №1 ПРО ВОЗМЕЩЕНИЕ ВАЖНОСТЕЙ

Несмотря на все мои, и Стивенса предостережения, вы наверняка несколько раз столкнётесь с недоработкой ВВ, которую сами себе и организуете. Я ни в коей мере не считаю вас глупыми, скорее я реалист, ибо пройти такой путь, ни разу не споткнувшись, нереально!

Например, когда вы делаете много ВВ и оно долго даёт изменения, вы можете подумать, что можно бы провести сессию уровня, а потом снова вернуться к ВВ, чтобы не было так скучно. Я делал такое ни один раз ☺.

Это все кончается ужасным самочувствием, причём на любом уровне, с последующей 10-20 часовой практикой только ВВ, и такое бывает. Я заметил такую вещь – чем больше умственной массы выгреб, тем медленнее работает ВВ. Собственно говоря, это нормально, чем глубже вы залезли, тем тяжелее выбираться.

Если же здоровье у вас железное и его ничем не сломить, то заметить сильный недодел ВВ, можно так. Вы делаете упражнение уровня, и оно даёт едва заметные изменения уже 3-5-10 сессий подряд. И поскольку изменения происходят, то вы, естественно, продолжаете.

Это может продолжаться бесконечно!

Нужно остановиться и делать ВВ, столько часов сколько потребуется! После чего прогресс сразу пойдёт быстрее. Я помню, как-то прорабатывал один предмет на втором уровне и столкнулся с вышеописанной ситуацией (8 сессий с едва уловимыми изменениями). Когда я сообразил и таки закончил ВВ, то следующие 2 сессии изменения пошли лавинообразно и на 3-й сессии закончились.

Это может произойти с каждым из вас на любом уровне с любым предметом, человеком, ситуацией или классом подавлений. Главное – вовремя заметить и исправить ситуацию. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Лучше всего будет, если вы распечатаете эту страницу и повесите её у себя на видном месте, чтобы помнить.

Проходя 5-й уровень, я открыл на свою голову ещё один способ испортить ВВ. Когда вы выбрали много важностей из ума в ходе уровня, вы

начинаете чередовать ВВ от своего имени и кого-то ещё. Можно заиграться с этим и делать ВВ от лица другого дольше положенного. Это приводит к странным телесным ощущениям и прочим материальным эффектам. Вряд ли вы на 2-4 уровнях с этим столкнётесь, но на всякий случай вас предупреждаю.

ДОПОЛНЕНИЕ №2 ПРО ВОЗМЕЩЕНИЕ ВАЖНОСТЕЙ

Начиная с 4 уровня, вы можете столкнуться с тем, что ВВ как будто стало хуже работать. Вы всё также хорошо делаете, но изменения уже не такие интенсивные, а времени уходит больше.

Нужно кое-что добавить – увеличьте детализацию массы!

Понятно, что если у вас были проблемы с воображением, то сделать серьёзный скачок в детализации будет трудно, но, как говорят, путь в тысячу миль начинается с первого шага.

Допустим, вы создаёте многоэтажный дом. Если раньше вы могли создавать коробку и пару окошек, то теперь придётся создавать все окошки, двери, вывески, крышу и внутренне пространство. Это, конечно, программа максимум, но вы должны в эту сторону начать какое-то движение.

Или автомобиль. Если раньше было достаточно общих очертаний, то теперь нужно «увидеть» все колёсные диски, шины, и даже интерьер!

Это всё не просто, конечно, не надо себя насиловать. Ваши способности к детальной визуализации постепенно улучшаются и по сравнению с началом 2-го уровня, на 4-м вы уже можете много больше.

Нужно просто продолжить повышать эту способность!

ДОПОЛНЕНИЕ №3 ПРО ВОЗМЕЩЕНИЕ ВАЖНОСТЕЙ

Недавно мне пришлось столкнуться с людьми, которым ВВ с физическими массами не так помогает, как нужно и я понял, что, хотя

физические массы отлично работают как минимум на 80% людей, есть ещё сколько-то процентов, которым нужно кое-что ещё.

Главное в процессе ВВ - это чтобы вы создавали свои важности, что важно вам. И вот тут мы попадаем в мир не только материального. Ведь согласитесь, деньги, дома, машины - это не единственное, что всем нам нужно.

Что ещё? Любовь, забота, радость, творчество. Создавайте любовь вокруг себя на 360 градусов, во все стороны, сверху и снизу. Помогает? Делайте!

Только, я вас умоляю, не пишите мне с вопросом как создавать любовь. Ответ будет «хрен знает», это же ваша любовь, именно та, которая вам важна, именно та, которой вам не хватает, и только вы знаете, как её создавать.

Короче, создавайте так, как понимаете. И именно так будет правильное всего!

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ПРАКТИКУЮЩИХ

Если вы занялись практикой и у вас возникают вопросы, присоединяйтесь к группе поддержки практикующих на Facebook

<https://www.facebook.com/groups/tromru>

ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

Второй уровень – есть подготовка, можно сказать тренировка к настоящей работе. На этом уровне вы натренируете способность быть лицом к лицу с вашим собственным прошлым. Процесс учит вас переоценивать прошлое по отношению к настоящему времени.

Процесс этот уникальный, аналогов ему в других практиках нет!

Вы, наверное, читали или слышали, что когда человек вспоминает визуальные образы, его глаза поднимаются вверх, аудиальные – вправо, кинестетические – вниз. Что происходит в этот момент? Вы проваливаетесь в ум, в прошлое. Один из побочных эффектов второго уровня состоит в том, что вы будете смотреть на прошлое из настоящего. Так и должно быть!
Команды:

а) Выбери неважную сцену прошлого.

(Мазохисты могут выбрать важную сцену).

б) Выбери объект из этой сцены.

в) Найди объект в настоящем времени (который ты видишь глазами), отличающийся от этого прошлого объекта.

г) Чем он отличается?

Повторяйте в) и г) (можно использовать один и тот же объект в настоящем времени) до прекращения изменений; потом:

д) Найди объект в настоящем времени (который ты видишь глазами), похожий на этот объект в прошлой сцене.

е) Чем он похож?

Повторяйте д) и е) до прекращения изменений, потом повторите в) и г). Продолжайте до тех пор, когда обе пары перестанут давать изменения.

ж) Выбери новый объект прошлого, из той же сцены или из другой.

Повторяйте обе пары, в) и г), а потом д) и е) с этим новым объектом прошлого до прекращения изменений.

Что это означает. Вы выбираете объект из прошлого, например, мяч и объект из настоящего, например, другой мяч и сравниваете их. Чем они похожи, чем отличаются? Например, оба круглые, но разного диаметра, на одном полоски, а на другом пупырышки и т.д. Важно делать это осознанно, не прогонять шаблонные фразы в голове. Снова и снова замечайте сходства и различия, даже если они уже 10 сессий не меняются!

Продолжайте упражнение, используя все более и более значимые прошлые объекты, пока изменения не перестанут происходить с любым прошлым объектом. Теперь выполните упражнение с прошлыми людьми. Выбирайте их по одному, и завершайте упражнение с каждым человеком. Продолжайте, пока изменения не перестанут происходить с любым прошлым человеком.

Когда вы возьмёте людей, могу предположить, что у большинства самая длительная работа будет с родителями. У меня, например, из двух лет каждодневной работы по людям, полтора года заняли родители, и они были последними в списке.

ВАЖНО: каждую сессию вы начинаете тогда и только тогда, когда вы сделали ВВ и оно больше не даёт изменений, иначе могут быть побочные эффекты. Об этом читайте в приложении.

Опасность! Да, да, именно опасность. Если вы начали 2-й уровень, и он пошёл тяжело, то есть опасность оставить уровень, когда он пойдёт легче, как говорится, на контрасте. Когда процесс пошёл легко, вы можете испытать искушение оставить его и начать следующий уровень. Не делайте этого! Добейте уровень до конца!

ИЗМЕНЕНИЯ

Ну а что я имею в виду под изменениями? Любые изменения в осознании, в ощущениях, в эмоциях, и т.д. Например, зевок — это изменение. Это признак поднятия бессознательности. Следовательно, нужно продолжать упражнение. Однако совершенно безопасно прекратить упражнение, все ещё дающее изменения, в конце сессии, и продолжить его в начале следующей сессии (Есть дополнительное упражнение “Возмещение важности” (ВВ), которое облегчает это).

Лучше всего выделить определённое время в вашей жизни для выполнения этих упражнений. Не пытайтесь делать их, переходя оживлённую улицу или водя машину; несчастный случай может преждевременно прервать ваше развитие.

Огромное большинство неприятных ощущений, которые встречаются “на пути”, связаны с различными моментами времени, в которых застряло ваше внимание. Когда вы освобождаетесь от них, вы проходите через них, выходите из них и приходите в настоящее время (сейчас). Однако есть ещё один класс явлений, которые могут встретиться. Это излишнее возбуждение нервной системы тела. Эти ощущения скорее пугающие, чем неприятные, но вам лучше знать о них, а иначе вы можете удивляться тому, что с вами происходит. Нервную систему тела могут излишне возбудить многие вещи, включая наркотики, аллергии, неожиданные удары (шок). Мы все знаем ощущение “искр в глазах” в результате внезапного удара по черепу, или даже по другой части тела.

Электрический шок также может производить те же явления. Сам ум, внезапно сталкиваясь с телом, тоже может излишне возбудить нервную систему тела. И это то, что может иногда случаться во время этих упражнений.

Упражнение просто сталкивает какую-то часть ума с телом, приводя к излишнему возбуждению нервной системы тела. В результате вы можете переживать странные явления в поле зрения тела. Это может проявляться как слепые пятна, пятна мерцающего света, и т.п.

Эти явления всегда кратковременны и проходят приблизительно в течение получаса. Вам не нужно ничего с ними делать. Просто поймите, что произошло. Если хотите, пойдите, отдохните, пока эти явления не пройдут, а затем продолжайте упражнение, которое их вызвало. Вы должны продолжить упражнение, так как это изменения.

СЕССИЯ

Давайте рассмотрим, как выглядит сессия, как второго, так и любого последующего уровней.

Начинаем мы с Возмещения важностей и прогоняем его до выведения изменений. Тут возможны варианты:

- Нет никаких изменений в течение 5-10 минут. Хорошо, приступайте к процессу.
- Незначительные изменения начались и прошли, вы выполняете шаги (а) и (б) процесса ВВ и больше ваше состояние не меняется и вы не зеваете. Можно приступать к процессу.
- Изменения пошли непрекращающимся потоком, состояние скачет вверх-вниз, хотя после прошлой сессии вы вроде закончили ВВ. Ответ прост – не закончили, «канал восприятия важностей» закрылся и вы решили, что все, сессия закончилась, что было ошибочным решением. Нужно продолжать ВВ до полного выведения изменений, к процессу пока не приступаете.

Выведя все изменения из ВВ, мы приступаем к процессу и проводим его до тех пор пока не выведем все изменения на сегодня или не накроет «волна апатии» от количества потерянных важностей. Если вы чувствуете, что падаете в яму апатии, прекратите сессию и переходите к следующему шагу.

Завершающий Шаг. Снова ВВ до выведения изменений.

Ход сессии строго индивидуален для каждого человека, а также для каждого прорабатываемого объекта, если речь идёт о втором уровне, или сцены, если о последующих. В каких-то случаях у вас может быть лёгкая сессия, в других вы будете на 10 минут процессинга делать по 3 часа ВВ. Ничего страшного, как сказал один мудрый человек – «и это пройдёт», хотя может занять годы интенсивной работы.

И вы выйдете из процесса, собрав столько знаний о себе, сколько вам не даст никакой тренинг околичностного роста, коих сейчас развелось видимо-невидимо!

Научность «Анализа ума»

Часто у людей, начавших читать “Анализ ума” возникают вопросы о научности идей Стивенса в частности и других, применяемых мной в процессинге теорий вообще. Особенно ученых заводит тот факт, что Стивенс опирается на Хаббарда, который известен в первую очередь, как главный американский сектант. В этой статье я попытаюсь помочь вам с этим разобраться.

Я специально не хочу касаться высших материй - постулатов и 5-го уровня, т.к. человеку с мороза будет почти невозможно понять о чём идёт речь. Поэтому я коснусь только 2-4 уровней.

В первую очередь, надо сказать, что понятие научности в психологии и психотерапии весьма относительно, т.к. мы вступаем в сферу субъективного. И здесь у нас возникает понятие социального эксперимента, когда мы проводим исследование на большой группе людей и по результату решаем, верно ли наше предположение о каких-то механизмах психики.

Как помнят те, кто читал “Анализ ума”, 2-й уровень основывается на понятии рестимуляции, 3-й уровень базируется на 2-м, а 4-й на 3-м. Поэтому, если мы рассмотрим понятие рестимуляции с научно-субъективно-психологической точки зрения и выход на 2-й уровень, мне кажется этого будет достаточно, чтобы доказать научность 2-4 уровней “Анализа ума”. А научность 5-го уровня оставим для тех, кому это действительно нужно.

Итак, что же такое рестимуляция. Как пишет Стивенс, это когда “инцидент из прошлого приходит в настоящее”. Проще говоря, когда мы в настоящем как бы переживаем события, случившиеся в прошлом, испытываем те же эмоции и/или телесные ощущения, которые испытывали тогда.

Те, кого, например, кусала собака, могут заметить, что, если на них бежит собака той же породы и сходного размера, которая их покусала, они вдруг испытывают страх, хотя раньше не испытывали никакого негатива при виде собак. Иногда даже в местах укусов могут появиться какие-то телесные ощущения.

Если же, например, кого-то избил сосед, то каждый раз, сталкиваясь с ним в лифте или на улице, он будет испытывать вполне конкретные эмоции и ощущения. Причем, это будет не справедливая злость и желание отомстить, а

нечто совсем другое, возникающее задолго до того, как он сознательно успеет подумать о несправедливости этого мира и всерьез разозлиться.

Ещё пример, допустим вы пошли из комнаты на кухню, чтобы сказать что-то кому-то и по пути отвлеклись и забыли, что хотели сказать, что надо сделать? Правильно — вернуться туда, где вы это придумали.

Или, например, все любят посещать места “боевой славы”, т.е. места, где вам когда-то было хорошо. Но почти никто не возвращается туда, где их подавляли и унижали.

Почему? Потому что, приходя туда, где вам было хорошо, вам становится хорошо, а там, где обстановка напоминает об унижениях и подавлениях, вы снова чувствуете те эмоции, которые были в моменты унижения и подавления. Они конечно, не столь интенсивны, но очевидно имеют место быть.

Это и есть наблюдаемые и 100% воспроизводимые в эксперименте доказательства рестимуляции. Очевидно, рестимуляция также реальна, как и любой внутренний психический процесс, например, переживание эмоций. Никто же не станет отрицать реальность эмоций?

Как работает механизм рестимуляции? В основе механизма рестимуляции лежит принцип работы ассоциативной памяти. Мы привыкли рассматривать память как картотеку, когда мы по адресу получаем данные. Мы также работаем и на компьютере, когда обращаемся к папке, где у нас лежат, например, фотографии и мы говорим “ОК, комп, покажи мне фотки из отпуска” и комп идёт в папку C:\Фотки\Отпуск и показывает нам фотки.

Ассоциативная память работает по другому — мы по кусочку данных получаем все данные. Этот принцип лежит в основе нейросетевого распознавания текстов и образов, на котором будут построены роботы будущего, в частности беспилотные автомобили.

И поскольку мозг — нейросеть, этот принцип применим и к нему. Так, по образу собаки, человек вынимает из памяти ситуацию, когда его покусали и заново переживает ту ситуацию.

Осталось понять одно — работает ли этот механизм ассоциативной памяти всегда или только по желанию. Очевидно, всегда! Иначе вы бы просто не узнавали знакомых людей, забывали, как читать, ездить на велосипеде и на какой свет переходить дорогу.

Так что, надеюсь, вам теперь очевидно, что рестимуляция — это реальный психический процесс.

Осталось рассмотреть, достаточно ли того, что мы делаем на втором уровне “Анализа ума”, чтобы взять под контроль рестимуляцию. На самом деле, задача второго уровня не подавить этот процесс совсем (это невозможно), а научиться при необходимости контролировать его в терапии.

Мы хотим, чтобы отдельные, сильно заряженные болью и негативными эмоциями ситуации из прошлого перестали приходить в настоящее. Для этого надо рассмотреть их из настоящего момента и переоценить их важность с точки зрения “здесь и сейчас”. Очевидно, что прошлые эмоции и боль с точки зрения “здесь и сейчас” имеют нулевую ценность. Важен опыт, выводы, которые мы сделали, тащить за собой груз боли нет смысла.

Итак, надо рассмотреть болезненное прошлое. Когда неподготовленный человек начинает это делать, боль (в широком смысле) момента тогда просто затопляет момент сейчас и человек не справляется. Чтобы справиться с болью ему нужен отдельный терапевт, который будет его вести, поддерживать и помогать.

Но наша задача выйти на работу соло, а для этого нам неизбежно потребуется взять под контроль процесс рестимуляции.

Идея второго уровня в том, чтобы осознанно делать то, что ум делает автоматически — помещать прошлое в настоящее и обратно и восстановить контроль надо этим психическим процессом. Сама идея, что если мы будем сознательно делать то, что ум делает автоматически, наверное, стара как мир (хотя в саенто-кргуах считается, что это открытие принадлежит Хаббарду) и применяется в том числе при лечении заикания. Этим мы в том или ином виде занимаемся на 2-м уровне с отдельными предметами или людьми и когда у нас получилось, уровень перестает давать изменения и может быть оставлен. 3-й уровень — это уже рассмотрение сцен прошлого целиком, просто расширение способностей. 4-й уровень — используя наработанные способности, рассмотреть все доступные травматические переживания.

Таким образом, опираясь на психологическую научность рестимуляции, мы доказали научность 2-4 уровней “Анализа ума”. Именно поэтому я совершенно **со спокойной совестью продаю свою методичку** и консультирую людей по этим уровням.

А если вы занимаетесь АУ и у кого-то появятся вопросы на чём именно основана ваша практика, пошлите им эту статью.

Рекомендации и полезные советы по 3 и 4 уровням, а также разные полезные выводимые из «анализа ума» практики описаны мной в [ПОЛНОЙ версии методички](#). Также будет полезно прочесть статьи из [этого списка](#).