

ФАКУЛЬТАТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ

«РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ РАБОТЫ С ВИРТУАЛЬНЫМ ПРОСТРАНСТВОМ (ГЛОБУС СОЗНАНИЯ)».

Составитель – Литвинова Н.А.

Условия допуска – 4 ступень.

Цель занятия: развитие у слушателей навыков работы с т.Я Есмь во внутреннем пространстве сознания (виртуальном пространстве) и применение этих навыков для решения различных задач в повседневной жизни (работа со своим прошлым и будущим, контакт с конкретным человеком, работа с болью и болезнью, коррекция своего поведения, развитие таланта).

План занятия:

1. Внутренний экран и его свойства: подвижность и многоплановость.
2. Связь образа на внутреннем экране с матрицей этого образа.
3. Ориентация во внутреннем пространстве сознания
4. Использование навыков для конкретных целей – путешествие в прошлое и будущее, осознание сна.

Стандартная раскашка

Начать с рассказа о внутреннем пространстве сознания, о механизмах сознания, о внутреннем экране. Сказать, что развитие навыков работы с т.ЯЕ дает нам в жизни массу преимуществ: осознанный сон, предвидение будущего и осознание прошлого.

Упр.1 - "Внутренний экран"

Упражнение проводится с закрытыми глазами, просим слушателей вывести на внутренний экран разные образы (5-7)...а теперь «луну в ночном небе... и вот мы видим, ощущаем ее на внутреннем экране, а теперь поставим туда облако, которое закрывает луну и теперь луну не видно, но вы знаете, что она там...и теперь введите в картинку ветер и вот он дует и постепенно луна открывается и ее теперь хорошо видно и облака уходят и картинка становится ярче и светлее, а теперь появляется солнце, восход, розовеет небо, солнце поднимется выше и картинка на внутреннем экране становится становится еще ярче и доведите яркость до максимума, а теперь растворите картинку – сделайте ее более бледной, прозрачной и растворите...отпустите ощущения и медленно откройте глаза".

Вывод: мы можем изменять на внутреннем экране все так, как нам нужно: цвет, форма, объем, движение.

И теперь поработаем с внутренним экраном.

Упр.2 " Подвижность внутреннего экрана"

Начало упражнения с закрытыми глазами, погружение как обычно.

"Вызовите на внутренний экран розу и вы видите, ощущаете ее перед собой, а теперь удерживайте ее на внутреннем экране, а сами медленно откройте глаза и наложите изображение розы на стену...на потолок...на соседний дом...на меня...и удерживайте ее на мне и сейчас я двигаюсь (преподаватель ходит влево вправо) и роза двигается со мной".

Вывод: внутренний экран можно располагать на любом расстоянии от себя и он обладает подвижностью.

Упр.3 "Многоплановость внутреннего экрана"

Начало упражнения с закрытыми глазами, погружение, как обычно.

"Вызовите на внутренний экран три одинаковых предмета (три гладиолуса) и поместите один на стене справа от себя, другой на стене слева от себя, а третий – на стене прямо перед собой. А сейчас поменяйте их расположение следующим образом: левый и правый цветок расположите друг за другом, так, чтобы они были перед тем, который находится по центру. И теперь вы наблюдаете центральный цветок, как бы сквозь два, которые теперь находятся между ним и вами. И таким образом мы наблюдаем сразу три плана. А теперь цветок, который находится на среднем плане вашего восприятия наложите на преподавателя. (Преподаватель в это время двигается влево и вправо и вместе с ним двигается средний экран с наложенным цветком.) И вы наблюдаете, как двигается экран со средним цветком вместе с преподавателем.

Вывод: мы поняли, что можем иметь сразу несколько планов восприятия внутреннего экрана, которые не зависят друг от друга. Мы можем фиксировать их последовательность и знаем, где эти планы восприятия находятся.

Зачем нам это было нужно? Чтобы уметь сознательно фокусировать свой внутренний экран, которым мы обычно не управляем.

Упр.4 "Определение на внутреннем экране последовательности событий"

Упражнение проводится с закрытыми глазами, погружение, как обычно.

"Вспомните, выведите на внутренний экран самое яркое впечатление, событие вчерашнего дня, как один кадр, слайд, картинку и удерживая его в своем воображении на внутреннем экране, вспомните, что особенного с вами произошло сегодня, т.е. вспомните любое сегодняшнее событие. И теперь удерживайте и эту картинку. А теперь вспомните, представьте себе, что у вас по плану на завтра, что вы будете делать завтра, какое-нибудь одно событие...отпустите ощущения медленно откройте глаза".

Во время обсуждения важно, чтобы слушатели осознали последовательность расположения картинок – она может быть разная, но она у каждого своя. Сказать, что это очень важно знать для себя, чтобы в последствии уметь отличать образы на внутреннем экране от других ощущений и впечатлений.

А теперь мы можем перейти к считыванию простых образов.

Упр.5 "Считывание простых образов геометрических фигур"

Начало упражнения с закрытыми глазами. Затем проводится редукция до т.ЯЕ. Отождествление с преподавателем по техникам 3-ей ступени на уровне представления. Далее преподаватель транслирует на своем внутреннем экране последовательно три образа: треугольник, крест, круг. Сначала большие образы, затем маленькие, сохраняя последовательность. И так 2-3 раза.

После проведения упражнения провести обсуждение результатов.

Вывод: мы можем считывать простейшие образы, которые возникают в голове другого человека, но для этого необходимо правильно сфокусироваться на своем внутреннем восприятии.

Далее упражнение по считыванию более сложных образов. Образы на усмотрение преподавателя. Хорошо подойдут образы животных. Преподаватель транслирует образ животного (подходит слон, пантера, ежик, рыба) по возможности создавая в себе аудиальные, визуальные и кинестетические ощущения данного зверя.

Упр.6 "Считывание сложных образов"

Упражнение Начало упражнения с закрытыми глазами. Затем проводится редукция до т.ЯЕ. Отождествление с преподавателем по техникам 3-ей ступени на уровне представления. Далее преподаватель транслирует на своем внутреннем экране последовательно три образа, если сложно сразу три, то начать с одного образа. При этом акцентируется внимание слушателей на ощущениях, на том, какие ассоциации возникают у них, связанные с восприятием этого образа (что видим, слышим, чувствуем, или может быть это еле уловимый запах...).

Во время проведения упражнения проследить за снятием напряжения у слушателей.

Обсуждение результатов работы.

Вывод: полученную информацию надо уметь правильно «расшифровать», чем меньше стараешься – тем легче все получается. И теперь мы идем дальше, нам надо лучше ориентироваться в своем внутреннем пространстве сознания.

Упр.7 "Внутренний глобус"

Начало упражнения с закрытыми глазами, погружение, как обычно.

Вопросы задаются из двух разных областей: "...представьте, вспомните живого слона...какие у него уши...вспомните, представьте холодильник на своей кухне...какие у него ножки...(далее из этих двух предложенных тем задаются поочередно вопросы) ...какой хвост у слона...какая ручка у холодильника, как вы его открываете...какие ногти у слона...что у холодильника сзади...какая у слона кожа...что лежит в холодильнике...какой у слона хвост...и.т.д.

Вывод: там в виртуальном пространстве все находится в своем месте, т.е. мы каждый раз обращались к определенной области виртуального пространства, чтобы получить нужную информацию.

И теперь мы пойдем дальше. Нам надо научиться работать со своим, так называемым воображением (картинка, звук, запах, вкус, чувство) для того, чтобы

ориентироваться в своем прошлом, настоящем и будущем. У нас есть сила, воля и воображение, которое сильнее двух первых. И наша жизнь зависит от нашего воображения.

Далее провести повторение первой части 4-ой ступени, а именно погружение и выход из эталонного состояния (ЭС) с помощью т.ЯЕ.

Здесь хорошо напомнить слушателям, как мы выстраиваем для себя с помощью ощущений эфирного тела свое воспоминание.

Для этого провести упражнение: погружение в ЭС по образу, звуку, запаху, эмоциям, затем быстро вывести их из ЭС и попросить сделать энергетический шарик между рук. Шарик сразу не получается, что является доказательством частичного отсутствия эфирного тела (ЭТ) в здесь и сейчас.

И далее рассказать, что воспоминание может происходить и без такого сложного процесса, а именно с использованием центра фокусировки нашего сознания – т.ЯЕ.

Далее провести упражнения: **«Выход из ЭС с помощью т.ЯЕ»** и **«Погружение в ЭС с помощью т.ЯЕ»**.

И теперь мы можем идти дальше. Нам надо научиться находить в своем виртуальном пространстве конкретные, интересующие нас области, зоны, связанные с нашим прошлым, настоящим и будущим. В нашем внутреннем пространстве сознания не существует понятия времени, все, чем мы можем оперировать там, это направления и расстояния и те в ощущениях.

Упр.11 " Матрица образа"

Начало упражнения с закрытыми глазами, погружение, как обычно.

"И сейчас на внутренний экран вы вызываете хорошее, приятное воспоминание, связанное со школой, это первый класс, возможно это 1-ое сентября, возможно картинка очень смутная, однако это не мешает нашей работе. И сейчас вы удерживаете эту картинку на внутреннем экране, а я (преподаватель) начинаю задавать вам вопросы и ваша задача установить связь этой картинки с той областью виртуального пространства, куда вам придется обращаться за дополнительной информацией: какого вы были роста.... что на вас было одето тогда....удобная была эта одежда... какая была погода на улице, тепло или холодно... какой у вас был голос...какая была ваша учительница...какой был звонок на перемену...какая была прическа и запоминаем к какой области виртуального пространства нам пришлось обращаться, чтобы вспомнить это и запоминаем в ощущениях направление и расстояние до этой области, которая имеет отношение к этому моменту нашей жизни...отпустили ощущения и медленно открыли глаза".

И теперь мы установили связь образа, который вызвали на свой внутренний экран с той частью нашего внутреннего пространства, где находится матрица этого воспоминания, содержащая всю информацию об этом моменте нашей жизни.

И теперь мы готовы к тому, чтобы совершить сознательное путешествие по кристаллу своей души, воспользовавшись для этого навыком работы с т.ЯЕ.

Упр.12 " Путешествие в свое прошлое"

Начало упражнения с закрытыми глазами, погружение, как обычно.

"И сейчас на внутренний экран вы вызываете хорошее, приятное воспоминание, связанное со школой, это первый класс, возможно это 1-ое сентября, возможно картинка очень смутная, однако это не мешает нашей работе. И сейчас мы устанавливаем связь этого образа с той частью нашего внутреннего пространства, которое имеет прямое отношение к этому воспоминанию, определяем направление, расстояние и удерживая это в своих ощущениях открываем глаза и проводим редукцию до верхней т.ЯЕ....(стандарт). Закрываем глаза, удерживаем образ картинку своего воспоминания, как адрес и продолжая держать сосредоточенность на т.ЯЕ усиливаем ВП.....(путь) и т.ЯЕ начинает смещаться в интересующую нас область, имеющую отношение к нашему воспоминанию в выбранном направлении. И еще сильнее ВП и еще светлее и шире наш путь, по которому мы движемся, и еще сильнее ВП и еще быстрее и легче наше движение..(стандарт). И вот мы попадаем в самый центр сосредоточения нашего воспоминания. И вот мы там в нашем воспоминании и ощущаем себя и т.ЯЕ входит в нашу голову и фокусируется в центре нашей головы там и оглянитесь там.....(стандарт). И сейчас вы можете получить больше информации и более точно ответить на мои вопросы какого вы были роста.... что на вас было одето тогда....удобная была эта одежда...кто был рядом с вами... какая была погода на улице... какой у вас был голос...какая была ваша учительница...какая у вас была

прическа...что было у вас руках.....запоминаем ощущения, образы и начинаем, находясь там проводить редукцию своего сознания по образу, который мы там видим...РЕДУКЦИЯ до т.ЯЕ....выход в здесь и сейчас с помощью т.ЯЕ (стандарт)...до точки входа ЦНП. И отпустили ощущения, медленно открыли глаза.

И сейчас вы еще продолжаете некоторое время находиться под впечатлением от вашего воспоминанием, и поэтому можете осознать сейчас полученную информацию.

И теперь мы можем сознательно погружаться в свои воспоминания и не только получать интересующую вас информацию более четко, объемно и полноценно, но и изменять свое прошлое согласно своего желания. Потому что это ваша собственность и вы там главный герой.

По усмотрению ведущего можно провести упражнения по определению области виртуального пространства, которая имеет непосредственное отношение к конкретным творческим способностям – стихи, рисование, иностранные языки... Развитие этих творческих способностей потребует в начале повторных смещений т.ЯЕ, затем этот навык станет автоматическим, т.е. сели учить английский язык и т.ЯЕ уже в нужном положении.

Занятие можно завершить, по усмотрению ведущего: «Гармонизацией через ЭС», «Расщеплением т.ЯЕ», «Накачкой области хорошо» (для 5-ой ступени).