



МИХАИЛ КУДРЯВЦЕВ

30 уроков
Ребефинга

Михаил Кудрявцев - 30 уроков Ребефинга (10-ти шаговая программа для достижения высшего сознания)

Предисловие

Эта книга для тех, кто желает активно пережить начальный опыт своей жизни. Можно также сказать, что эта книга станет первой книжкой-раскраской, в которой нужны будут не краски и фломастеры, а ваши чувства и воображение, творчество и визуализация.

Скажу больше, вы держите в руках пока *единственную в мире книгу по Самостоятельному Ребефингу*. [Город Творцов](#) Подняли руки менее десяти человек. «Уважаемые коллеги, - обратился к ним Стэн Гроф, - давайте перейдем в соседнюю аудиторию, и я отвечу вам на все ваши вопросы».

Увы, читатель, такова специфика практической психологии. Для непрaktикующего она не существует. Поэтому я хотел бы, чтобы после прочтения и работы над этой книгой, многие из вас могли быть приглашены в «соседнюю аудиторию», где состоится разговор практиков и профессионалов.

Древние говорили: «Дорогу осилит идущий». С нашей точки зрения это демагогия. С таким же апломбом можно сказать, что море осилит плывущий! [Город Творцов](#) Для того, чтобы научиться ходить и плавать, преодолевая расстояния, *нужно получить первичный опыт. Опыт первого шага.* Эта книга поможет вначале и послужит потом, когда контроль самого короткого психологического теста «Знаю, но не делаю, значит, не знаю» будет вами пройден. В связи с этим я предлагаю для успешной практической работы детально ознакомиться с 1, 2, 3 уроками и затратить достаточное время на их усвоение. Затем можно последовательно заниматься, проходя урок за уроком, а можно составить свой собственный алгоритм «предпочтений».

Я рекомендую заниматься дыханием не менее двух и не более шести раз в неделю. Повторяемость занятий зависит от ваших желаний, а в дальнейшем, как советуют прагматики, будет полезно следовать «своим требованиям и графику». Для скептически

настроенных читателей в конце книги дан Словарь часто употребляемых терминов. Со знакомства со словарем я предлагаю им *начать и закончить чтение книги*. Для тех же, кто с радостью принимает обучающую волну Эпохи Водолея, для тех, кто чувствует в ней родную стихию, хочу напомнить древнеримское напутствие «Спешите медленно». В целом же практические упражнения откроют для вас неисчерпаемый источник энергии, дадут возможность почувствовать связь со всем мирозданием и научат главному: тому, что американцы называют Комитмент⁴, т.е.

ЦЕМДЕМЛЕЖНОСТЬЮ
К ДОСТИЖЕНИЮ
ЦЕЛИ.

¹См. [Город Творцов](#).

² Имеется в виду проходил тренинги по Ребефингу, холотропному дыханию, или близким к ним техникам (Ред.) ³ Набор риторических приемов. В общем, автор шутит, но нечто в этом есть. (Прим. ред.).

⁴ Commitment - [К сожалению, нет соответствия в русском языке. Может в этом и состоит наше главное от них отличие (Ред.)].

ШАГ ПЕРВЫЙ

Урок 1. Расслабляемся по-настоящему

Если у вас есть собственный метод физического расслабления, начните с него. Алкоголь и релаксанты из личных методик исключите сразу. Возможно, попробовав различные пути и состояния, вы придете к решению главной задачи - *достижению комфортного состояния тела*. В нашем путешествии в мир Ребефинга это будет называться *состоянием комфорта* или просто «комфорт». Как достичь этого? Прежде всего, нужно выбрать надежную опору. Ведь наши мышцы выросли в условиях соревнования с гравитацией. Вначале самой надежной опорой будет положение лежа на спине, на «умеренно мягкой подстилке». Если есть проблема с позвоночником (сутулость или отставание лопаток), то будет полезно в область верхней части спины подложить свернутый в два-четыре раза плед.

Цель данной позиции - получить равномерную опору для дыхательного процесса. Это просто? Ну, что ж, идем дальше. Сейчас сделайте несколько позевывающих движений и потягиваний. Затем хорошо зевните и, не останавливая дыхания, сладко, до звона в ушах, потянитесь так, как это бывало в детстве, когда вы были полны желания не идти в школу.

Теперь самое время остановиться, иначе вернуться в рабочее состояние будет трудно. Атлетически сложным достаточно 1,5 минут потягиваний и зеваний, остальным - 3 минуты.

Настало время из удовольствий извлечь пользу. Для этого потянитесь пяткой левой ноги вперед, как бы нажимая на педаль, при этом старайтесь не прекращать дыхания ртом. Затем правой ногой выполните то же действие. Продолжайте это упражнение до приятного, но не более 30 секунд на каждое движение. Теперь сделайте попеременно: правая рука и левая нога в состоянии потягивания. Смените положение: левая рука и правая нога растягиваются одновременно.

Переходим к главной части упражнения. Сделайте одновременно потягивания руками и ногами, прогнув грудную клетку, как это бывает «в героические минуты жизни». В целом это будет напоминать знак «Х», или «косой Андреевский Крест». Глубокий смысл комплекса «неисправимого лентяя» («Релакс-1») мы обсудим позже, а сейчас переместим руки ближе к телу и сделаем несколько вдохов и выдохов ртом, не задерживая воздух. Ощущения, которые сопровождают вдох и выдох, напоминают *мягкий глубокий глоток энергетического напитка. Пусть воздух омывает гортань и горло, зубы и язык. Отпустите это ощущение волной в грудь, живот, пространство бедер, коленей, стоп, кончиков больших пальцев ног. Пусть с каждым медленным вдохом и выдохом тело будет наполняться полупрозрачными волнами энергии со светящимися гребешками пены. Сделайте 10 - 15 вдохов и выдохов.* Получите наслаждение от растворяющей и нежной энергии.

Примечание: 1. Время выполнения упражнения на расслабление (в дальнейшем «Релакс-1») 5 - 7 минут. По достижении навыка - 2-3 минуты.

2. Если вы относитесь к тем, для кого очень важно, чтобы во время занятий «весь мир ходил на цыпочках», то релаксация будет успешна, если в самом начале занятий все голоса и шум пространства Вы призовете к себе, как свое достояние, как свой контакт с Жизнью. Вслушайтесь во все богатство звучания и будьте уверены, что через 20-30 секунд даже сильный шум не будет вам помехой.

3. Не останавливайтесь перед «трудностями легких упражнений». Помните, за каждым из них шлейфом тянется опыт древних психофизических систем, а это важно для нашего подсознания.

Отгадайте загадку: «Какой человек самый расслабленный?»

Варианты ответов: 1. Тот, кто впервые стал на коньки. 2. Идущий на свидание влюбленный. 3. Труп, до появления трупных пятен.

4. Я..., когда..., и если...



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 1 «Релакс-1»

1. Примите положение лежа.
2. Сделайте несколько потягиваний при непрерывном дыхании ртом.
3. Прodelайте «педалирующие» движения с большей нагрузкой и позевыванием.
4. По элементам выполните упражнение «Андреевский Крест».
5. В течение пяти минут визуализируйте поток энергии, идущий вдоль тела.
6. Перевернитесь на живот, прислушивайтесь в течение двух минут к ударам своего сердца.



ШАГ ПЕРВЫЙ

Урок 2. Учимся дышать без пауз

Сколько вам лет? А не поздно ли начинать учиться дышать? Да, действительно, но все же, если открыть любой учебник по лечебной физкультуре, то в самом начале будет предложено глубокое, равномерное дыхание, как лучший инструмент в создании «сияющего Храма Здоровья». Я не буду спорить с «архитекторами» этого Храма. Моя задача - научить вас простым строительным навыкам. «Дыхание – это жизнь» - мудрость, ставшая достоянием каждого. Тогда, что же значит остановка дыхания? Что является альтернативой жизни? Этот свой «гамлетовский вопрос» **Город Творцов** каждый человек решает в течение суток приблизительно 15 тысяч раз в пользу продолжения жизни.

Ребефинг включает в свое пространство опыта *особый стиль дыхания*. Его цель - лучшее переживание внутренних и внешних процессов жизни. Это, в свою очередь, ведет к целостности, полноте осознания бытия и многим другим «вещам», о которых поговорим позже.

А сейчас вспомните, как вы дышали в свои восхитительные минуты жизни. Это было «носовое» дыхание? Увы, ответом вы разочаруете любого гуру, любого «самодельного» йога.

Переживание счастья, восторга, радости возможно только при дыхании ртом.

- Ну, да, - скажет скептик, - еще вспомните «Войну и мир», первый бал Наташи Ростовской...

Да, да, читатель, Лев Николаевич Толстой « в свободное от написания романов время» не только занимался Раджа-йогой, но и наблюдал реальную жизнь дворянской молодежи...

Итак, что же важно знать, изучая дыхание в Ребефинге?

- дыхание связано с переживанием психического опыта; - дыхание ртом без пауз ведет по кратчайшему пути в сокровищницу эмоциональной памяти (первый шаг в начальном Ребефинге); - дышать ртом без пауз не только полезно, но и необходимо уметь каждому, кто переживает серьезные эмоциональные нагрузки; **Город Творцов** - как долго можно дышать ртом без пауз, связно, циркуляторно, и полезно ли это для здоровья? Да, конечно, да. Дышать так можно до бесконечности, до достижения полного бессмертия.

А теперь обратимся к практике. На процессе (так называется урок Ребефинга в группе) обучаются четырем классам дыхания. Соответственно, **1 класс**: медленное, глубокое, напоминающее позевывание дыхание в течение 1- 3 минут. Оно ведет к наполнению энергией, чувству тепла и комфорта. **2 класс**: базовое, глубокое, без пауз между вдохом и выдохом дыхание (15 - 45 минут). Время условно. Дыхательные усилия напоминают по нагрузке ходьбу в гору под углом 47° к горизонту или бег на среднюю дистанцию. Этот класс дыхания ведет к сверхнормальному обретению энергии и особым состояниям в ощущении тела.

3 класс дыхания - дыхание «0 - 3» или, на профессиональном жаргоне инструкторов, «скорая помощь» или «собачье дыхание». Поверхностное, скоростное дыхание, внешне напоминающее дыхание запыхавшегося щенка. Рекомендовано не более 2 минут. Тридцати секунд бывает вполне достаточно. Дает мгновенное прекращение переживания негативного контекста. На небольшой промежуток времени делает дышащего нечувствительным к физической боли.

4 класс: интеграционное дыхание. Медленное, нежное, восхищенное дыхание, напоминающее процесс вдыхания ртом (!) аромата цветка. Дыхание с полным ощущением драгоценности каждого мгновения. Длится около 4 минут, иногда значительно дольше, и ведет к энергетическим и эмоциональным преобразованиям.

В каждом классе дыхания есть особая космическая мелодия, которая предназначена только для Вас.



А теперь ответьте на мой вопрос: «Глубоко дышать ртом вредно?»

Варианты ответов: 1. Жить - вредно. 2. Я житель большого промышленного города и яды на меня не действуют. 3. У меня надежный автопилот. 4. Если что-то делаешь, то делай правильно.



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 2 «Циркулярное дыхание»

1. Примите комфортное положение лежа на спине.
2. Потянитесь, сохраняя «позевывающее дыхание».
3. Вдыхайте воздух ртом, не делая паузы между вдохом и выдохом (в ритме быстрой ходьбы).
4. Сосредоточьтесь последовательно на ощущениях: а) «воздух омывает зубы и охлаждает гортань»; б) каждый вдох и выдох приносит освобождение новой волны энергии; в) вдох и выдох сливается в единый процесс.
5. Дышите 10-15 минут, принимая каждое чувство с благодарностью.
6. Не смыкая губ, перейдите на медленное мягкое дыхание четвертого класса (4 - 5 мин.).
7. Перевернитесь на живот, через 1-2 минуты возвращайтесь в «здесь и сейчас».



_____ ¹Дышать или не дышать?.. (Рел.) ² Служащие специальных подразделений, чья работа связана с риском для

жизни, спортсмены, военные, беременные, просто желающие пережить сильные ощущения. (Авт.).

ШАГ ПЕРВЫЙ

Урок 3. Знакомство с внутренними пространствами

Я предполагаю, что ваше знакомство с Ребефингом начнется в группе из 16 -20 человек под руководством одного или нескольких опытных инструкторов (Ребеферов). Но, более чем 12-летний опыт работы в системе профессионального Ребефинга дает мне право предположить, что существуют робинзоны, которые захотят самостоятельно найти дорогу на свой остров и, естественно, обратно. Моя логика, прежде всего, для них...

Однако я, похоже, отвлекся. А, между тем, мы сегодня изучаем и развиваем самонаблюдение (объемное видение) или, как говорится по старинке, учимся Раджа йоге для себя, любимого (любимой).

Если мы дышим и работаем с самонаблюдением в группе, то первое занятие для нас является пробным. Для инструктора это знакомство с вашими навыками и проблемами на фоне дыхательного процесса. То есть, после первого дыхательного процесса профессионал может сказать над чем именно вам следует работать на последующих 5 - 6 занятиях.

При Саморебефинге вы встречаетесь с мастерскими психологическими защитами вашего внутреннего мира.

К примеру, ваше тело онемело (явление гиперкинезии) и вам непонятно, что с вами произойдет в дальнейшем (реанимация, вечное обездвиживание, синдром навязчивых движений, в простонародье – нервный тик). **Мой совет:** вы на правильном пути, *усиливайте симптомы*, будьте героем в мелочах, продолжайте дышать, не открывая глаз (лучше, если лицо при этом будет покрыто полотенцем). Запоминайте все чувства и образы, которые придут к вам (они понадобятся для самоанализа). Если же вы малодушны, то продышите третьим классом дыхания 1,5-2 минуты, не разминая

пальцев рук. Затем полежите 10 -15 минут, соблюдая мягкое дыхание четвертого класса. Потом перевернитесь на живот и через 3 -5 минут можете вставать.

Рассмотрим другой вариант. *Вы дышите вторым классом дыхания - и можете дышать бесконечно! В вашем теле бушует огонь, и вдох, и выдох, и удары сердца напоминают гул поезда, летящего сквозь время и пространство.* Вы теперь чувствуете и понимаете выражение «локомотивы истории». Не думайте о рельсах. Ваш путь - вулканический процесс родового канала, маршрут его определен эволюцией. Вы можете пройти по нему легко и стремительно сами, но лучше, если с вами будет помощник **Город Творцов**, доброжелательный и надежный. Роль помощника может заключаться в подбадривании шепотом. На первом этапе дыхания он может тоном приветствия несколько раз сказать фразу «*Все хорошо*». Так приглашают уровень бессознательного к сотрудничеству и диалогу.

Когда же дышащий почувствует сопротивление и трудности контакта с внутренним миром это происходит, что когда быстро изменяется масштаб внутреннего восприятия. В это время очень важно услышать несколько раз ключевую фразу «*Ты не один*». Она дает чувство особой безопасности и опоры во внешнем и внутреннем пространстве. Когда же дыхание изменится и наступит переход к четвертому классу дыхания, нужно быть особенно внимательным, и фраза «*Ты все.можешь*», сказанная инструктором прозвучит как ангельское эхо, вознося на вершину личного всемогущества.

В конце занятия каждый задает вопрос: «Неужели это все было во Мне?» В ответ обычно можно услышать: «*Будь своим видением*» или дзэновский лозунг «*Живи в потоке*» и, скорее всего, это будет пожелание успеха в конце эпохи Рыб и начале эпохи Водолея.

Контрольный вопрос: Если тебе после после второго класса дыхания не хочется вообще дышать?

Варианты поведения: - будь любопытен, не закрывай рот и запоминай ощущения или внутренние

каринки; - попробуй всхрапнуть и ты поймешь, спишь ты или нет; - попробуй определить, где у тебя сердце. Если оно бьется в горле, то беспокоиться не о чем - ты находишься в центре тайфуна.



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 3 «Объемное внимание»

1. Примите комфортное положение сидя.
2. Вдохните глубоко (2 - 3 раза), напрягая мышцы челюстей до звона в ушах.
3. Мягко сконцентрируйтесь на выдохе (пусть он течет легко и свободно). Дышите вторым классом дыхания 5 -10 минут.
4. Визуализируйте выдох, как птицу, которую Вы отпускаете с любовью, желая ей с вободного полета.
5. Ощущайте внутреннее и внешнее пространство одновременно.
6. Запоминайте все образы и чувства, которые будут появляться перед вашим внутренним взором.
7. Вслушивайтесь, всматривайтесь, вчувствывайтесь в каждое событие внутреннего мира.
8. «Отпустите» контроль, будьте тем, что происходит.



_____ ¹ Ситтер (сиделка, в переводе с англ.). Он же и помощник для прохождения процесса. (Авт.).

ШАГ ВТОРОЙ

Урок 4. Польза препятствий

Вы не задумывались над тем, чем же, в конце концов, человек отличается от животного? Иногда ничем? И все же, за ответом я предлагаю обратиться к Науке Психологии. Для непосвященного в тонкости терминологии ответ звучит так: «Человек отличается от животного не тем, что он может сделать, а тем, что может не сделать», то есть силой отказа («физиологическим» торможением). В целом в каждом человеке работает идеальный Конвейер, воспитанный и отлаженный цивилизацией. И, чем цивилизованнее человек, тем мощнее проявляется система Торможения и Подавления, которое, как двухцилиндровый двигатель, обладает силой Удержания и Вытеснения. Я не оговорился, употребив слово «двигатель», да и слово «конвейер» предполагает наличие Технологий.

Попробуем рассмотреть процесс этой важной, быть может самой важной технологии, изобретенной человечеством.

Человеку присуще: торможение, подавление и вытеснение психологического материала. И, чем выше уровень социальных норм и ограничений, тем быстрее Торможение, тотальнее Подавление, искуснее Вытеснение и, в целом, дольше длится Удержание. Да, да, внимательный читатель уже заподозрил *нечто*, что имеет начало и предел, то есть количественные ограничения.

Сколько же современное общество может сочинить запретов? Сколько раз человек может отказывать себе в осуществлении желаний? В какой момент он превратится в чеховского героя? [Город Творцов](#). Цезарь, очевидно, считал, что такой солдат будет отличаться большей жизненной силой и сообразительностью.

Хорошо, это пример из опыта далекого прошлого, но чем он может быть полезен мне, человеку, у которого определяющий лозунг - дзеновское «Здесь и Сейчас»? Давайте вместе постараемся ответить на этот вопрос, привлекая опыт начального Ребефинга. Процесс дыхания ртом без пауз (циркуляторное дыхание второго класса) приводит к *регрессии в эмоциональной памяти*. Цель Ребефинга в данном случае - *пережить начато жизненного пути*. дойти до уровня родовой травмы. Вспомните, улучшить психологический материал можно только переживая его вновь и вновь в терапевтической обстановке. В процессе самовоспоминания мы обязательно встретимся с тем стрессовым мгновенным обучением, [Город Творцов](#)

которое буквально впечатало модели поведения в матрицу памяти ребенка. Например, первая встреча с огнем, или удушье, или опыт первого падения. Добавим, что на протяжении жизненного пути взрослый человек будет затрачивать колоссальную биологически важную энергию на Удержание, Вытеснение, Подавление и вновь на Торможение этого первичного опыта.

Ребефинг освобождает энергию в момент переживаний, и делает это *избирательно*. По нашим наблюдениям, начало работы с дыханием ведет к контакту с наиболее «перезревшим» и отягощенным негативным опытом. Допустим, что это так, но что же предлагает Начальный Ребефинг для исправления самого Великого Конвейера? Неужели только дыхание? Нет, не только дыхание. Для интеграции в Ребефинге обучаются Принятию, Осознанию, Прощению и Любви.

Ответьте на вопросы анкеты

1. Что делать, если проблем нет? 2. Любовь зла? 3. Кто на свете все милее? 4. Почему атеистов можно причислить к верующим?



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 4

1. Стоя или сидя сделайте несколько интенсивных движений руками (например, вращение в локтевых суставах).

2. Заметьте, была ли остановка дыхания?

3. Постарайтесь сделать то же упражнение, не прерывая циркуляторного дыхания.

4. Продолжайте делать упражнение, направляя внимание в те зоны тела, где испытываете дискомфорт или напряжение.

5. Привлекайте чувство онемения (по крайней мере, не избегайте его). Дышите осознанно, проникая вниманием в «каждую клетку тела».

6. Примите «силу препятствия», распределяя ее равномерно по телу.

7. Лягте на спину, расслабьтесь и продышите дыханием четвертого класса в течение 2-3 минут.



_____ ¹А. П. Чехов. «Человек в футляре». (Прим. редактора).

²Т. е. подсознание и сознание. (Прим. редактора).

³ Тем самым косвенно демонстрировали хорошее кровообращение эндокрана головного мозга. (Прим. редактора). ⁴ Негативный импринтинг (автор игнорирует важный психологический термин). (Прим.ред.).

ШАГ ВТОРОЙ

Урок 5. Бег по вертикали, или когда будущее это хорошо забытое прошлое

Позже Ребеферы назовут это поведение необходимым. Но в начале работы в последовательности: дыхание ртом без пауз плюс расслабление плюс самонаблюдение равняется эффекту Задрапированной Клетки. Из этой Клетки в любую минуту могло появиться все, что угодно: нежный кролик с голубым бантом, рыкающий тигр, из нее могла выпорхнуть жар-птица или пролиться дымок лампы Аладдина. Затем вам предстояло переживать эмоциональный контакт с этим опытом в течение 2 - 4 дней. Первые Ребеферы считали, что достаточно открыть клетку с тигром и тигр, получив свободу, превратится в доброго и милого, розовоносового кролика. Так думали вначале.

Но Джим Леонард, автор системы интегративного Ребефинга (vivation), предположил, что с момента контакта (открытия Клетки) только начинается особая работа с эмоциональной памятью. Стратегия преобразований во внутренних пространствах была

названа им «детальное осознание». Это означало особое поведение дышащего с целью преобразования негативного опыта в позитивный. И наиболее важным на этом пути являлся первый шаг: *Принятие ситуации переживания с полным доверием к жизни.*

В акушерской практике говорят «Пора *принимать* роды». «Принимать» - слово особое. Принимать гостей, принимать ванну, принимать ребенка. То есть, ассоциативный ряд ведет нас по галерее положительных образов и эмоций [Город Творцов](#). В этом ряду стоит и некоторый ритуал. В нем главное - настрой, ритм и резонанс с основным событием - появлением в этом мире. Потом человек особым образом на протяжении всей своей жизни отмечает годовые циклы этого события. Всего же в жизни каждого предопределено 4 главных ритуала: 1. Рождение (день рождения празднуется ежегодно).

2. Взросление (отмечается вручением гражданского паспорта один раз в жизни).

3. Заключение брака (...очень сложная ритуалика, индивидуально), возможны повторы до бесконечности.

4. День смерти (отмечается на 9-й, 40-й день, по прошествии одного года в зависимости от вероисповедания).

Здесь может быть отмечено также рождение в Духе (крещение) или посвящение в религии, но 4 ритуала, перечисленные выше, являются традиционными для нашей культуры. Изначальный, наиболее важный для каждого - это ритуал дня рождения, и поэтому он празднуется каждый год. Тогда как же обстоит дело с самым *первым днем рождения*? Есть ли в нем то, что будет вызывать потом волну тепла и радости? Или там, глубоко внутри, будут клокотать на протяжении всей жизни воспоминания ужаса и одиночества? [Город Творцов](#) Как же обстоит дело на главном «производстве» нашего общества - «воспроизведении себе подобных»? Допустим, хорошо. Пусть для многих это будет скрыто покровом медицинской тайны. Но нас в первую очередь интересует психологическая сторона этого процесса: Кто и, главное, Как встретил нас в этом мире? Был ли осуществлен ритуал Принятия, да и был ли он вообще?

Для астролога важно знать время и место рождения человека. Для «глубинного психолога новой волны» важно знать обстановку

рождения, ее эмоциональный и энергетический контекст. В связи с этим полезно будет сопоставить сценарий принятия ребенка в традиции русско-украинско-белорусской глубинки, т. е. в традиции славянских народов с современным положением на конвейере родильного отделения.

Не в такие уж далекие времена бабка-повитуха, выполнив свои прямые обязанности, брала ребенка на руки и передавала его с приговорами отцу. Отец или другой мужчина, член семьи, принимал ребенка со словами приветствия, бережно прижимал к груди и, глядя в лицо, говорил о том, как все люди рады его появлению. [Город Творцов](#) Но на этом дело не заканчивалось. Повитуха несла младенца на «представление» остальному миру. Прежде всего, домашней «живности» (коту и домовому), далее - в хлев и на подворье, объясняя всем видимым существам и невидимым сущностям Кто появился на свет. Я не думаю, что колдовская народно-бытовая традиция изучала труды трансперсональных психологов, скорее наоборот. Но сам процесс *переживания интеграции семейным и родовым энергополем присутствует во всем сценарии поведения проводника*, в данном случае акушерки или попросту повитухи. Здесь бы да и сказке конец. Но главное-то развивается потом... Передаю слово социальному психологу: *Анна, социальный психолог, 12 лет практики в «глубинной психологии новой волны»* «Вы встречали людей, которые не могут взглянуть в глаза собеседнику? Их считают странными... Мягко говоря, неискренними? Вам попадались в жизни люди, которые чувствуют себя крайне неуверенно, располагаясь на краешке сидения в гостях или на приеме, хотя обстановка, окружающая их, достаточно радушная?

У вас самих бывали случаи, когда срывался голос, не хватало сил произнести простые и искренние слова? С точки зрения психологии, это результат отсутствия контакта и поддержки со стороны взрослого и сильного человека в первые часы жизни. В коррекции поведения взрослых людей очень важен их первичный опыт, самый детский, достаточно глубокий в переживаниях. И очень важно в дальнейшем восполнение этого опыта волнами вновь приобретенных *положительных навыков жизненно важного поведения.*

В измененных состояниях сознания (в Ребефинге, холотропном дыхании, в тренингах вайвэйшн) это происходит достаточно быстро. В обычных состояниях сознания навыки приобретаются в процессе специальных упражнений и имеют множество повторений, иногда до 50, иногда до 80 раз. Рассмотрим одно из них.



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 5 «Бадди-тренинг»[Город Творцов](#)

1. Упражнение проводится в группе или в паре (есть вариант произнесения основных утверждений перед зеркалом).

2. Если упражнение происходит в группе, то оно следует после упражнений по релаксации, или после динамического комплекса.

3. Все участники передвигаются по залу свободно, в ритме «мягких» движений, сосредоточившись на своей сердечной зоне.

4. При приближении друг к другу, один из участников поднимает правую руку и касается груди партнера в зоне чуть ниже ключицы со словами: «Ты пришел (или пришла) к нам издалека и мы рады тебе». При этом важно смотреть прямо в глаза партнеру и переживать то, что выражаешь словами.

5. Упражнение продолжается 10 -15 минут, в зависимости от количества участников. Если это происходит в паре, то, попеременно, необходимо произнести 10 -15 раз формулу этого «кармического приветствия».

6. Затем, если бадди-тренинг происходит в группе, нужно обсудить в кругу те чувства, которые переживал каждый, приветствуя разных участников тренинга.



_____ ¹Ага, может быть, принимать лекарства? Скоро буду подписываться научный редактор). ² В общем, это и есть начало экзистенциализма, т. е. родовая травма. (Ред.).

³ Один маг-экстрасенс (все время путал эти названия) говорил мне о том, что только что родившийся ребенок имеет отрицательную женскую энергию, а положительный потенциал отца выравнивает его энергию в общем, что часто похоже на вспышку сверхновой звезды. (Прим. редактора). ⁴ Бадди аналогично понятию задушевный друг, слэнг. (Прим. автора).

ШАГ ВТОРОЙ

Урок 6. Как изменить страшную сказку

«А зачем ее изменять?», - спросит вдумчивый читатель. Резонный вопрос... Многие дети любят страшные сказки. От этого им лучше спится по ночам. Но, если быть последовательным, то все дети любят страшные сказки со счастливым завершением. И мало кто сочувствует тем героям, которые, собственно, и делают сказку страшной. [Город Творцов](#) Начальный Ребефинг, как любая школа современных Мистерий, берется за работу по трансформации состояния в позитивное, и успешно проводит ее в глубинах нашего Я.

Как же это происходит на практике? Подышав некоторое время в режиме дыхания ртом без пауз, обычно это 5 -10 минут, вы чувствуете определенные изменения в теле. Это могут быть состояния тепла, холода, расширения, онемения, сжатия или левитации (парения). Иногда они могут сопровождаться специфическими, порой болезненными ощущениями в области запястий и локтевых суставов. По моему наблюдению все тело дышащего представляет собой «объемный экран», где продуцируются и воссоздаются волны эмоциональной памяти. Большинство этих ощущений носит «фантомный» характер, то есть у вас не растворяются суставы и не рвутся связки, а с окончанием занятий, как говорят умудренные опытом люди, «и это пройдет». [Город Творцов](#) Но важно то, что проблема (часто связанная со стрессом) поднялась из глубин памяти, обрела плоть, а, следовательно, может быть проработана и

превращена по законам Внутренней Алхимии в Любовь, Свет, Энергию Жизни.

Значит, это уже сам по себе великолепный момент, значит, это самый подходящий момент включить в работу над собой весь опыт начального Ребефинга.

Известно, что младенцы женского пола движутся навстречу боли, а мужского - избегают, уходят от нее. Для того, чтобы реально осуществить преобразования, нужно идти навстречу ощущениям (т.е. осуществить Принятие). И если вы имеете дело с болью, или, по крайней мере, с сильным ощущением, необходимо внутренним видением определить: - форму; - цвет; - фактуру; - ответить на вопрос: искусственное это или живое; - узнать его имя [Город Творцов](#) Затем, в стиле комплекса упражнений Релакс-1, направьте волну внимания от вершины головы последовательно мягким потоком энергии к кончикам пальцев ног. Спросите у своего тела в каком пространстве, на каком уровне примут исследованный вами предмет. (Обычно это место в теле отвечает мягкой вибрацией). Теперь по закону симпатии позовите его по имени или ключевому звуку. Пусть предмет, исследованный вами, «проплывет» в то место в теле, где его Любят и Ждут, туда, где он превратится в энергию Любви и Света - энергию *изначальной жизни*. В этом медитативном упражнении важно знать, что перемещение к месту трансформации должно быть плавным и медленным, напоминающим движение в русле, наполненном прозрачной энергией. Я повторяю - *предмет вашего преобразования должен плыть по течению в русле своего желания*.

Для закрепления материала, посвященного интегративным превращениям, прочтите стихотворение польской поэтессы Марии Павликовской-Ясножевской:

Естественные молитвы

Паук водяной просил о том, Чтоб домом служил ему воздух.

Клен - о пропеллере золотом, Роза - об иглах острых.

Значит, ты есть, о Сила Сил, Коль скоро Тебя все просят?

Но нужно так уметь попросить, Как клен, как паук, как роза...



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 6

1. Выполните приготовления к дыхательным упражнениям.
2. Продышите 10 -15 минут первым, затем вторым классом дыхания.
3. Определите место в теле, которое требует «особого внимания».
4. Исследуйте его по пяти качествам (признакам).
5. Плавно переместите образ (дышите четвертым классом дыхания). Проследите за изменениями.
6. Прodelайте этот путь несколько раз. В этот день приготовьте пищу, которую вы любили в детстве, не перенапрягайтесь, будьте особенно бережливы и внимательны к телу.



_____ ¹ Или же мы запутались в трех соснах, или же речь идет о преобразовании негативного контекста в позитивный. И, кстати, автору нужно быть поосторожнее в выражениях, все-таки дети могут читать эту книгу (Ред.) ² По-моему, так говорил мудрый царь. как же его звали? (Ред.) ³ Для неодушевленного предмета достаточно мысленно «постучать» по нему и запомнить издаваемый им звук. (Авт.)

ШАГ ТРЕТИЙ

Урок 7. Ищу учителя?

В этом месте нашего обучения просто нельзя обойтись без Притчи. Поэтому я расскажу вам нечто такое, что пришлось пережить мне самому.

В одной сказочной стране, в недалеком *Нашем времени* жил интересный человек. Современники считали его Мудрецом и Провидцем. В своей жизни он перепробовал много профессий, но более всего ему удавалось писать книги. Это были романы и повести. На многих страницах текста рассказывалось о том, как молодые люди

путешествовали и занимались глубоким изучением жизни с единственной целью - познать Истину. К слову, нужно добавить, что сам Писатель был домоседом, и никого это не удивляло.

Романы его расходились многотысячными тиражами, и другие домоседы срывались с места и отправлялись в Путешествия. Заметим, многие не возвращались домой, и даже те, кто через много лет оказывались в родной гавани, чувствовали себя чужаками среди своих родных и близких. И какой-то тревожный, звездный блеск можно было заметить в глазах у поседевших Странников...

В нашей Чудесной Стране книги этого Писателя, Мудреца и Провидца, стали переводить и печатать не сразу. Но, когда они были переведены, то вышли в свет, *все одновременно*. И любопытные могли сразу же заглянуть на последние страницы, написанные в конце Жизненного путешествия этого человека...

Оказалось, что слова другого Мудреца о том, что Запад есть Запад, а Восток есть Восток, и вместе им никогда не сойтись, для нашего Писателя не имели значения. А во всем, что было написано им, проявлялось нечто огромное, не имеющее границ и с овершено удивительное по своему содержанию...

Прежде всего, подводя итог духовному странствию, наш Мудрец отказался от маршрутов юности. По его словам, он уже не хотел быть учеником индийского факира, не хотел достичь высшего предела йоги. Он не стал бы учиться у Алхимика и Мага и все потому, что, проделав длинный путь в своих книгах. Странник узнал главное: *истина не на Востоке, и не на Западе. Она везде!*

Стоит ли задуматься над этим? Какой путь выбираем мы? Длинный, короткий? Быть в жизни Туристом¹ или Странником? Может это и есть самая главная тема для медитации?..

/

Ответьте на традиционный вопрос: «Что делают Великие Гуру вдали от своей родины?»

Варианты ответов: 1. Помогают нам обрести духовность. 2. Сами ищут ответ на главный вопрос. 3. А может быть и так -

где родился, там и пригодился. 4.
Целостная Личность не будет
навязывать свое совершенство другим.



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 7

1. Сидя сделайте 5-10 дыханий с акцентом на вдохе.
2. Старайтесь максимально напрячь и приподнять плечи во время вдоха.
3. На выдох не обращайтесь внимания, пусть он будет «бесцветным».
4. Через некоторое время заметьте какая часть лица онемела более всего (обычно это губы или щеки).
5. Дышите, визуализируйте выдох через онемевшую часть тела.
6. Продолжайте дыхание «до полного растворения энергетического блока».
7. Отдохните в положении лежа на животе 2-3 минуты, (руки и ноги не перекрещены).

_____ ¹ Например, Турист это тот, кто смотрит ТВ «запоем» или тот, кому нужно побывать в далекой стране, чтобы почувствовать свою любовь к близким. (Авт.)

ШАГ ТРЕТИЙ

Урок 8. Я бы рад вернуться к началу

А теперь самое время напомнить, что мы уже не новички в *дыхании жизни* [Город Творцов](#) Но вот какая странная особенность: началу дыхательного процесса в Ребефинге всегда сопутствует определенное чувство. Оно знакомо и новичку, и профессионалу. Словами это выражается так: я уже готов к началу занятия, *но не знаю, как дышать!*

Очень хорошо. Это чувство известно всем великим Актерам. Как играть без этого волнения и самого вопроса? Дух Творчества и

Трансформации не посетит ваш личный театр, не озарит сцену волшебным светом трагикомедии. Но почему же этот вопрос возникает так часто? Один поэт по этому поводу писал: «Душа, ты знаешь, как..., как начинать свои начала». А как же в таком случае поступает разум? Конечно же, если речь идет о волнении (переживании), то ответ нужно искать в хрониках великой науки Психологии.

Практический психолог середины двадцатого века в своей повседневной успешной работе пользовался правилом, которое звучало так: *«Нельзя изменить психический опыт, не переживая его вновь и вновь»*. От себя добавлю: *в обстановке, способствующей полезной для жизни трансформации.* [Город Творцов](#) - не зная броду... (это можно пропустить); - за одного дышавшего двух недышавших дают.

Если вы хотите получить прямой ответ, то вспомните, что этот вопрос всем существом своим решает младенец в первые мгновения жизни. *Жизнь внутри материнского лона закончилась, связь с матерью прервалась (ее прервали акушеры иродовой эволюционный процесс), есть острая боль утраты в пупочном центре и нужно жить по новым законам бытия. В это мгновение включается божественная механика дыхания. И от того, как это происходило, зависит очень многое в дальнейшем. Был ли опыт удушья* [Город Творцов](#) или маленького Будду принял Мир восторженно и бережно - все это имеет значение для Взрослого человека. Даже если взрослый считает, что его детство осталось далеко, в той стране, где время от завтрака до полудня равнялось целой вечности. Взрослому важна практика.



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 8 «Космическое зерно»

1. Приготовьте музыку с быстрым ритмом на 45-60 минут.
2. Включите музыку, займите положение лежа, начните дышать первым классом дыхания.
3. Перейдите на дыхание вторым классом, работайте с усилием.

4. Достигнув сильной «энергетизации» тела, перевернитесь на правый бок, скрестите руки на груди, согните ноги в коленях, подтяните их к животу. Примите «положение плода».

5. Дышите так, чтобы каждый вдох достигал потоком энергии «пупочного центра» (у йогов - Манипура-чакрам).

6. Постарайтесь достигнуть состояния «внутренней опоры». При этом вдох становится пружинистым и проникающим в зону центра тяжести тела (у йогов, соответственно, Свадхистана-чакрам).

7. С этого момента, как бы получив сигнал о том, что точка опоры найдена, начинайте с усилием распрямляться.

8. Мощно потягиваясь, перейдите в положение «Андреевский Крест».

9. Расслабьте мышцы, дышите четвертым классом дыхания 5-10 минут. 10. Упражнение можно повторить 2 - 3 раза.

11. Отдохните лежа на животе, не перекрещивая ни рук, ни ног.



_____ ¹Интегративный Ребефинг (Прим.ред.).

² Потому, что изменения, в зависимости от обстановки, могут быть разными. (Прим.ред.) ³ См. йогов Рамачарака. Наука дыхания. (Прим.. на всякий случай, ред.).

⁴ В Ребефинге. в основном, дышат с закрытыми глазами (Прим.ред.).

⁵ Асфиксия (автор неточен в терминах) (Ред.).

⁶ Реанимация (барокамера), например. (Прим.ред.).

ШАГ ТРЕТИЙ

Урок 9. Теперь ты все можешь

«Как долго можно дышать в Ребефинге?» [Город Творцов](#) Одна из задач алхимии состоит в преобразовании «грубых металлов» в

«благородные». Попросту говоря, из Свинца мастера Алхимии пытались изготовить Золото. Нечто подобное происходит с чувствами в процессе прохождения дыхательного семинара. Роль особого реактива, который растворяет, восстанавливает и созидает, играет дыхание без пауз. Но для того, чтобы процесс преобразования длился, алхимики древности поддерживали огонь в своем очаге значительное время. Поэтому предлагаемый тренинг так и называется:

«ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ
ОГОНЬ»



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 9 «Поддерживающий огонь»

1. Приготовьтесь к дыхательным упражнениям.
2. Зажгите белую свечу.
3. Сядьте на расстоянии вытянутой руки лицом к зажженной свече.
4. Подышите вторым классом дыхания, глядя на огонь свечи.
5. Старайтесь не напрягать мышцы шеи во время выдоха.
6. Наблюдайте за тем, чтобы выдох *не мешал* горению пламени.
7. Перейдите на четвертый класс дыхания. Дышите так, чтобы почувствовать легкий трепет и вибрацию огня.
8. Лягте на спину, закройте глаза, отдохните в течение 2-3 минут. В этот и последующие дни постарайтесь почувствовать вибрацию или, как говорили древние, мелодию огня. Заметьте как изменяется дыхание когда вы *наблюдаете Огонь*.



_____ ¹Вопрос некорректен. Нужно спрашивать: «во втором или в четвертом классах дыхания». (Прим.ред.).

² Очевидно речь идет об эмоциональной памяти. (Ред.).

³ Предлагаю читателю самостоятельно найти соответствие четырех темпераментов (К.Г.Юнг) системе четырех стихий (воде, земле, воздуху и огню) в древней Магии. (Авт.).

⁴ Не агент государственного страха, а, скорее, химический реактив, или, попросту, Растворитель. (Прим.ред.).

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Урок 10. Тренинг осознанного зачатия

«Придадим происходящему смысл!», - произносил перед волшебным превращением герой фантастической кинокомедии «Маска». В нашем случае смысл могут обрести некоторые зоны подсознательного¹ опыта. В обыденном сознании как-то не принято задавать вопросы на данную тему, как-то *неудобно* вообще задавать вопросы. Приблизительно так же, как общаться с родителями, спрашивая о своем рождении. Очевидно, здесь находится *тайная дверь*, и на пути к ней срабатывают охранные системы (Поля Непонимания, Преграды возрастного свойства, Провалы в половом воспитании, а, главное. Ханжество и Невежество цивилизованного человека).

Что же остается нам? Как направить луч осознания в ту зону космического опыта, где так успешно работают силы Вытеснения и Удержания? Метод, который легко и стремительно проводит по пути осознания главных ценностей воплощения, разработан Ребефером с большой буквы Сондрой Рэй. В основе ее метода лежит творческая визуализация. Вы можете провести эту работу самостоятельно или при участии помощника (близкого по духу человека). При этом следует помнить, что ритм вопросов и ответов имеет благожелательный, спокойный, порой даже замедленный настрой.

И вам следует мягко настаивать на получении ответа в образной или чувственной форме. Необходимо учесть, что каким бы фантастическим или удивительным не показался бы материал, не следует прерывать визуализацию, отвлекаться на обдумывание и обсуждение деталей. Все это будет потом, а сейчас...



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 10 «Осознанное сознание»

Под спокойную медитативную музыку лягте на расстеленный на полу плед или коврик, пусть рядом с вами будут листок бумаги и карандаш. Закройте глаза. Расслабьтесь. Подышите 2-3 минуты без пауз. Пусть расслабление станет максимально полным. Теперь начните визуализацию.

Представьте себя бестелесным Духом, божественным существом из Света и Любви, парящим вне времени и пространства. Это состояние, отчасти, может передать сияющее внутренним светом облачко, представленное на темно-синем фоне.

Дышите! Почувствуйте легкую тревогу и Призыв, который побудил вас воплотиться. Задайте себе вопрос «Почему? Почему вы откликнулись на Призыв воплотиться?..» Вообразите мириады звездных скоплений и путь Призыва в нашу Галактику. Ответьте на вопрос «Почему я выбираю эту Галактику?..» Запишите или запомните первую мысль, которая приходит к вам в ответ на поставленный вопрос: «Почему я выбираю Солнечную систему? Почему?..» «Почему я выбираю эту планету?..» «Почему?» (сформулируйте ответ «Причина, по которой я выбрал Землю, была...»). Дышите.

Увидьте конкретное место на карте, в котором вы выбрали родиться.

Почему?

Какая это страна?..

Почему?

Какой город?..

Почему?

Какая нация?..

Почему?

Какая религия?..

Почему?

Какая мать?..

Почему?

Какой отец?..

Почему?

Рассмотрите родителей внимательно... Причина, по которой я выбрала свою мать - ...

Причина, по которой я выбрал своего отца - ...

Какие братья и сестры?..

Почему?

Родственники, дедушки и бабушки, наследственность и болезни?..

Почему?

Что происходило в окружающем мире? Была война? Мир? Экономический кризис?..

И вот вы приближаетесь к самому моменту вашего зачатия. Вы видите, как вы готовы спуститься в тело.., воплотиться в тело...

А сейчас вы видите своих родителей, занимающихся любовью. Что чувствует ваш отец? Что чувствует ваша мать? Что чувствуете вы, когда ваше сознание соединяется с телом матери.

Дышите глубоко!

Закончите эти предложения: «Причина, по которой я выбрал воплощение - это...» «Главная цель моей жизни - это...» «То, чему я пришел научиться - это...» «То, что я несу людям - это...»

Отложите записи, умойте лицо или примите душ. В этот день постарайтесь совершить небольшую прогулку, взглядываясь в очертания знакомых деревьев, зданий, в лица людей, которые в свое время выбрали все это.



_____ 1 И сверхсознательного. Я. кажется, начинаю понимать, о чем хотел сказать Автор. (Прим.ред.).

ШАГ

ЧЕТВЕРТЫЙ

Урок 11. Опыт путешествия Духа

Душа и Дух... В чем же разница этих понятий? Верующему понятно, все по вере его. Атеисту и говорить не о чем. И то, и другое для него не существует.

Мы постараемся руководствоваться современным взглядом на эту теологическую дилемму.

В новой европейской философии термин «Душа» в собственном смысле стали употреблять для обозначения внутреннего мира человека (сознание и подсознание). Термин «Дух», как обозначение Сверх-Я. Следовательно, Дух в человеке представлен, как воплощенная частица Высшего Начала (Сверх-Я).

Для индуистской и христианской культур Св. Дух имеет три основных качества. В человеческой жизни они проявляются, как Атма, Буддхи и Манас, соответственно, Воля, Любовь, Мудрость.

Для Духа не существует ни времени, ни пространства, то есть Он не зависим от них. Но, принимая воплощение, «искра Духа» вовлекается в игру качеств Времени и Пространства.

У Души свои взаимоотношения со временем. Она может оставаться детской с толетиями, или взрослеть со скоростью вспышки молнии. Душа может грубеть, мертветь, переживать насилие разума, дробиться и теряться во снах и наяву. Однако, одно качество присуще всем людям: Душа каждого знает Истину изначально и знает изначально, что есть Добро, а что есть Зло в жизни Духа. Душа знает цену Добра и Зла во Вселенной. Попробуйте осознать и прочувствовать это.

Ответьте на вопросы:

1. Почему душа «уходит в пятки»?
2. Зачем гадалки часто смотрят поперх головы собеседника?
3. Зачем после сна многие люди становятся добрее?

[Город Творцов](#)



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 11

«Путешествие Духа»

1. Займите комфортное для вас положение. Продышите первым-вторым классом дыхания с закрытыми глазами 5-10 минут.
2. Начните визуализировать: представьте парящее в Космическом пространстве светящееся облако, состоящее из Любви и Света. (В процессе важно осознать и почувствовать его изначальную свободу и самодостаточность).
3. Приблизьтесь достаточно близко в позиции наблюдателя к его поверхности.
4. Синхронизируйте дыхание с внутренней жизнью свободного Духа.
5. Обратите внимание на реакцию тела (зону горла и сердечный центр).
6. Отслеживайте тонкие изменения ощущений в зонах психических центров.
7. Сохраняя дыхание четвертым классом, позвольте времени начаться, почувствуйте призыв воплотиться.
8. Запомните изменения в ощущениях тела (реакция на призыв), запоминайте образы, приходящие к вам.
9. Дышите мягко вторым классом дыхания, находясь сознанием в рамках тела.
10. Затем переместите зону внимания в область над головой (расстояние 2-3 см), продышите несколько минут в четвертом классе дыхания, находясь в зоне «Искры Духа». Закончите медитацию удобным для вас образом.
11. Запишите наблюдения в дневнике.



_____ ¹ Не уверен. (Ред)

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Урок 12. Выбор времени воплощения

Очень хорошо, если вы в предыдущих упражнениях все-таки прочувствовали момент, *когда вы находитесь в точке сверхсознательного выбора и позволяете времени начаться*. Все это переживание напоминает действие драматурга, который разрешает поднять занавес и допускает дух исторических метаморфоз в трехмерное пространство сцены. У вас может возникнуть впечатление, что все времена существуют Здесь и Сейчас: Древний Рим, легендарные Арктида, Лемурия и Соединенные Штаты Европы. «Это чистый идеализм, - скажут скептики, - он не подтвержден исторической практикой». Но... не спешите с выводами. **Город Творцов** Мы взаимодействуем с психологическим космосом. А его законы отличаются от законов материального мира.

Итак, ответьте на вопросы:

1. Почему возраст человека определяют, в первую очередь, по лицу, а у деревьев по другим признакам?
2. Может ли владелец паспорта выглядеть моложе или старше календарного возраста и почему?
3. Почему подлецу в классических романах дают пощечину?
4. Легко ли вам улыбаться, не прекращая дыхания?



/ ПРАКТИКУМ К УРОКУ 12 «Выбор времени воплощения»

1. Под спокойную музыку Нью-Эйдж расположитесь комфортно.
2. Помассируйте лицо, шею и затылок (упражнение «Сухое умывание»).

3. Дышите последовательно первым - вторым классами дыхания 10-15 минут.

4. Внутренним видением начните исследование кожи лица. Обратите особое внимание на зону над верхней губой. Постарайтесь согреть ее потоком расслабляющей энергии.

5. Переместите фокус расслабленного внимания в центр переносицы (точку жизни).

6. Визуализируйте на расстоянии вытянутой руки серебристую сферу, «исполненную светящихся ячеек». Внутренним зрением постарайтесь охватить как можно большее количество ячеек-экранов. (При этом часто появляется ощущение, что в каждой ячейке происходит что-то событийно значимое).

7. Вначале постарайтесь не фокусировать сознание на какой-то конкретной зоне или точке. Удерживайте пространство сферы в поле мягкого внимания (10-20 сек.).

8. Перейдите на плавное, замедленное дыхание в четвертом классе (но если есть желание, то можно дышать и вторым классом, доведя темп до комфортного состояния).

9. Почувствуйте пространство вблизи поверхности лица и мягкие переливы лучающегося Единого Времени.

10. Скажите про себя, сохраняя ритм дыхания, «я выбираю лучшее для меня время». Повторите эту аффирмацию несколько раз.

11. Соединитесь тонкой энергонитью, исходящей из «точки жизни», с выбранной ячейкой сферы.

12. Продышите 5-6 минут усиленным дыханием второго класса, запоминая ощущения в теле.

13. Закончите медитативное упражнение релаксацией лежа на животе.

В этот день поразмышляйте над тем, почему **это время выбрало именно вас**.



_____ 1. Скептикам предлагаю обратиться к данным современной науки. Например, ознакомиться с теорией

пространства-времени Г. Миньковского

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Урок 13. Выбор родителей

«Родителей не выбирают», - повторяли нам с детства. Но мы уже знаем, с позиции Духа все происходит с точностью до наоборот: мы выбрали своих родителей, мы выбрали их потоки генетического опыта, болезни, достоинства, физические недостатки и те задачи космического порядка, которые ложатся на все древо рода, и на нем наша ветвь развивается, расцветает и приносит плоды во времени и пространстве. «Как, мы заранее об этом знали?» - скажете вы. И да, и нет. Об этом *знало* наше подсознание. А сознание играло в игру под названием «Это- го не может быть». Наше сознание восемнадцать лет подряд изучало паразитарное понятие «должен» и список, к нему прилегающий. Полностью «отдать долг» можно было только посмертно... Так что, как не парадоксально, сознанию было не до *осознанного выбора*.

Однако... Еще есть возможность вернуться к тому моменту космического Пути, где этот выбор звучит как строка из эпической песни: «Ты по имени Душу мою называешь». Именно отклик на особый призыв и повлек искру Духа в далекое путешествие.

Дети приходят к родителям «либо в назидание, либо в наущение». Так сказал бы летописец Руси изначальной. Исходя из нашего опыта, могу уточнить, что дети приходят к родителям либо в помощь, либо в наказание. И то, и другое является испытанием в Школе Жизни. Но, так или иначе, роль Родителя проверяет все регистры космического опыта и многих выводит из тупика на путь Карма-йоги. [Город Творцов](#) что вы не сможете заставить своего ребенка прожить жизнь так, как вы за него планируете. Не будьте так уверены в том, что ваше время и ваши идеалы будут для него священны. Каждое поколение находит свой путь к Истине.

Единственное, что можно реально сделать, это согреть их душу любовью и поддержать в тех преобразованиях, которые вы считаете

необходимыми [Город Творцов](#)



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 13 «Выбор родителей»

1. Выполните обычные приготовления.
 2. Прежде, чем начать дышать, задайте себе вопрос «Ваши родители раньше были великанами?». Теперь ответьте прямо: «Вы всегда помнили в глубине своего Я об этом?» Найдите отзвук в памяти. И еще, когда-то вы чувствовали себя более мудрыми, чем они. Вы помните это?.. (Найдите это чувство в себе).
 3. Начните дышать, сохраняя контакт с переживаниями. Вспомните, как ваши нежные детские ощущения сталкивались «с грубостью взрослой пищи».[Город Творцов](#)
 4. Почувствуйте, как бы снимая слой за слоем, Археологию вкуса. Войдите в дыхательный ритм второго класса. Сосредоточьтесь в зоне левого надбровья (в зоне материнского опыта). Определите, какая вибрация, цвет, возможно, форма присутствуют здесь. Запомните наблюдения. Перетекая мягким потоком внимания, перейдите в правую зону надбровья - зону отцовского опыта, почувствуйте его вибрации, пронаблюдайте «квантовые модуляции» энергии...
 5. Дышите более интенсивно, сохраняя единство в ощущениях левой и правой зонах надбровья.
 6. Выйдите из процесса, перевернувшись на живот, и подышите четвертым классом дыхания 1-2 минуты.
- В этот день вспомните те моменты в жизни, когда помогали родителям, и когда были для них испытанием. Сделайте запись и в своей тетради.



¹Йога труда и духовного преобразования. (Прим.ред.).

² Ничего себе гость! Как минимум на 18-20 лет, а то и того гляди... (Ред.) ³ Например, в получении знаний. (Ред.).

⁴ Мед в раннем детстве казался горьким, а манная каша - как воинская повинность. (Ред.).

ШАГ ПЯТЫЙ

Урок 14.

Выбор выбора

В этой части урока мы сейчас же перейдем к практике.

.

ПРАКТИКУМ К УРОКУ 14 «Выбор времени воплощения»

1. Примите исходное положение для медитации.
2. Сделайте 5-10 вдохов и выдохов второго класса.
3. Соблюдая мягкое циркуляторное дыхание, начните визуализировать себя плывущим в лодке по течению от источника (начало жизни) до конца пути. Ваша лодка называется «Здесь и сейчас». [Город Творцов](#) Повторите это название несколько раз вслух.
4. Почувствуйте вибрацию плывущей по волнам лодки, ощутите ее, как игру силы, увлекающей вас жизни.
5. Лягте на спину, примите направление движения вперед, как единственно важное.
6. Дышите, сохраняя чувство вибрации 10-15 минут.
7. Перевернитесь на живот и, продолжая мягкое дыхание ртом (четвертого класса), релаксируйте 5 минут.
8. В этот день прочувствуйте, что каждое сказанное слово принадлежит прошлому...

Это медитативное упражнение обучает нас главному: жить в потоке Здесь и Сейчас.

Некоторые люди говорят: «Раньше все было хорошо». Вы встречали таких? Они не могут вернуться в «сейчас», их «якорь» в прошлом, они не живут здесь, с нами. Другие говорят о Светлом будущем: «сегодня плохо, но завтра будет лучше». И они не проживают свою жизнь в полноте. Их энергия уходит в будущее. И те

и другие находятся в кармическом тупике. Прошлое уже не существует, будущее еще не существует.

Мы живем в вечном Сегодня, переживая жизнь Здесь и Сейчас!



_____ ¹ Я бы назвал «Чему быть. того не миновать». (Ред.)

ШАГ ПЯТЫЙ

Урок 15.

Путешествие в «темное царство»

Линейный разум любит играть с парадоксами своей геометрии. «То, что вверху, то и внизу [Город Творцов](#)» неумолимо повторяют последователи герметизма.

Так, что же там внизу, на нижних регистрах нашего бытия? В психическом космосе каждого человека есть своя обратная сторона Луны, свое «темное царство». Желание познать его географию и исследовать его ландшафт потребует героического любопытства, пожалуй, большего, чем у всей команды Кусто.

«Путешествие на дно моря» - так называется этот психологический тренинг. «Душа человека, как ты похожа на воду», - писал Гете. В путешествии в глубь морской пучины мы встречаемся с первичным архетипным страхом на самом пороге Атлантической тьмы.

Образное переживание пути на дно моря помогает понять, что происходит в глубине творческой души. Более половины занимающихся сразу могут визуализировать, видеть и переживать трехмерные образы внутреннего мира. Процесс наблюдения и визуализации, поддерживаемый дыханием в стиле начального Ребефинга, дает совершенно уникальные результаты на пути самоисследования и развития.

Общаясь со своими страхами на глубоких регистрах переживаний, необходимо усвоить некоторые правила безопасности, если хотите, этикет общения с темной стороной своего Я. Прodelать «путь героя» с большей пользой для себя можно, используя следующую инструкцию:

1. Перед началом движения в воображаемом путешествии, примите решение смотреть опасности в лицо, не уклоняться с намеченного пути, не возвращаться назад бегством.[Город Творцов](#) 2. Большинство угрожающих образов внутреннего мира хотят одного: чтобы на них обратили внимание. Поэтому не спешите применять медитативное оружие, иногда достаточно «поговорить» с существом, которое щелкает зубами.

3. Если происходит нападение подводного животного или другой сущности, помните о том, что вы обладаете всеми возможностями, чтобы победить их.

4. Переживания на «дне моря» не являются негативными. Это звучит парадоксально, но важно то, что в путешествии участвует ваш внутренний Воин, ваше агрессивное начало, и вы сами на некоторое время даете ему свободу и возможность быть защитником и, одновременно, искателем Истины.

5. Возможно, что весь опыт, приобретенный в период прочтения и прослушивания сказок в детстве, потребуется вам в этом путешествии.

Мир магии детства универсален. Но все же нам нужно позаботиться о снаряжении. Прежде всего, вам понадобятся волшебные предметы: а) волшебная палочка (она может по вашему желанию превратиться в любое оружие защиты или ключ, открывающий любые двери. Ею можно начертить защитную линию, форму, выполнить превращение любого существа и т.д.); б) на левой руке полезно визуализировать волшебное кольцо (его лучи проникают в любую темноту); в) пожалуй, все, но для некоторых путешественников важно знать *время*. Захватите с собой в дорогу волшебные часы.[Город Творцов](#)



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 15 «Путешествие на дно моря»

1. Расположитесь комфортно в обычном месте занятий.
2. Приготовьте «волшебные часы» (это может быть обыкновенный будильник) и заведите их на 20-25 минут. Этого времени для первого путешествия вполне достаточно.
3. Можно включить музыку Нью-Эйдж с космическими или морскими сюжетами, а можно воспользоваться «белым шумом», установив приемник между станциями.
4. Дышите первым-вторым классом дыхания 6-8 минут, затем спокойным вариантом второго класса с переходом к четвертому.
5. По достижении «фонового энергетического пространства», начинайте визуализировать. Для некоторых на первых порах достаточно проговаривать желаемые действия. В последовательности это звучит так:

Формула 1

«Перед моим внутренним взором появляется образ. Я представляю себя (шия вижу себя) на берегу моря».

(Формула, в зависимости от надобности, повторяется 2-4 раза). Затем сделайте корректировку образа 2-3 раза, повторив: *«Образ становится яснее, образ ясно стоит передо мной».*

Теперь следует позаботиться об экипировке. Это звучит так:

Формула 2

«В моей правой руке волшебная палочка. Я по желанию могу превратить ее в любое оружие, чтобы им защищаться, или в ключ, который откроет любую дверь или сосуд...»

На моей левой руке у меня надето волшебное кольцо. Его лучи проникают во всякую темноту».

В дальнейшем, если выполнять упражнения регулярно, формула 2 сокращается до фразы: *«У меня волшебная палочка и кольцо».* Завершив этот этап, проговариваем следующую формулу: *«Я иду совершенно спокойно, шаг за шагом все дальше и все глубже на дно моря».*

Если же при погружении в водную стихию у вас наступают остановки в дыхании, то вы можете поступить следующим образом:

а) создайте волшебной палочкой прибор для дыхания (простейший - это кислородная подушка) и продолжайте движение;
б) либо измените дыхание таким образом, чтобы вода стала удобной (желаемой) стихией для дыхания. Это преобразование ведет к открытию ресурсного состояния. [Город Творцов](#) Совершите ритуал Принятия, не отвергайте ни одного чувства. Стремитесь получить максимум впечатлений от путешествия, попутно запоминайте все ощущения в теле.

После сигнала точного времени поблагодарите всех существ «темного царства» и начинайте обратный путь, затратив на это 2- 3 минуты. Дыхание на обратном пути соответствует второму классу средней интенсивности.

6. Отдохните 1-1,5 минуты, затем сделайте записи и, если нужно, зарисовки. [Город Творцов](#)



_____ ¹ «Изумрудные скрижали». Гермес Триждывеличайший. Да, никто не знает, что имел в виду автор «Изумрудных скрижалей». По-моему, это правила соблюдения безопасности на стройке. (Прим. ред.).

² Китайские стратеги (чит.психологи) говорили: «Отступление без ритуала - бегство». (Прим. ред.) ³ Биг-Бэн, например (Ред.) ⁴ Я лично пробовал таким образом настроиться на огонь. (Ред).

⁵ Не берите при возвращении никаких предметов, даже если это будут все сокровища Мирового океана. Почему так? Ну, скажем, к примеру, «пожарник не берет работу на дом». (Авт.).

ШАГ ПЯТЫЙ

Урок 16.

Внутренний свет

Некоторые люди в каждой вещи или в каждом событии видят несовершенство. Вы, очевидно, встречали таких. Кто обучил их такому ясновидческому, проникновенному «дару»? Рожденный ползать, летать не может. [Город Творцов](#) Но на это уходила целая жизнь.

Одно только успокаивало - время, с позиции Духа, условно (оно приобретало физические константы, если Дух принимал условия этой игры). В связи с этим следует вспомнить, что для тела добродетелью является долголетие, и только для Духа - бессмертие.

Бессмертие всегда имеет вкус свободы. [Город Творцов](#)



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 16 «Трансцендирующая медитация»

1. Примите комфортное положение (лучше, если это будет положение, сидя на коврик для занятий).

2. Прodelайте в положении сидя потягивающие движения, сопровождая их дыханием первого класса (1-2 минуты).

3. Дышите ровным дыханием 5-6 минут.

4. Начните визуализировать (проговаривайте или представляйте образы в следующем порядке): «Я нахожусь в темном зале театра и наблюдаю освещенную сцену с расстояния 6-10 ряда». Повторите 2-3 раза. «На сцене мое внимание привлекают только предметы. [Город Творцов](#) Я выбираю... (это может быть любой предмет реквизита: стол, кресло, «чеховское ружье»)».

5. Теперь заполните пространство сцены «родственниками этого предмета». Все, что есть в вашей памяти относительно множества этих предметов. Например, кресло - все остальные виды кресел. Теперь спросите, чем это кресло похоже на все виды кресел. Прочувствуйте ответ, осознайте это чувство. Теперь начните сужать множество предметов до единичного, наиболее характерного этому предмету качества, до состояния Архетипа этого предмета. Сохраняйте созидающий, бодрый тип дыхания второго класса. Мягко сфокусируйтесь на предмете и «пойдите» как бы поднимаясь по течению реки, «проходя» сквозь образ предмета.

6. Само явление прохождения (транскценция) может чувственно происходить так: вы не плывете (или идете) вверх по течению энергии Архетипа, а течение омывает вас.

7. Достигнув полноты ощущения процесса, переходите к четвертому классу дыхания, утончая потоки бурлящей энергии, оставайтесь в состоянии «стремящегося к истоку». Через некоторое время (4-6 минут) возникает Свет во внутреннем пространстве наблюдения, или первичный Свет.

8. Продышите некоторое время более интенсивно в положении лежа, стараясь сохранить контакт с полученным опытом. Затем, перевернитесь на живот и постарайтесь максимально расслабиться. Тренинг закончен.

В последующие несколько дней попробуйте «пройти к истоку» некоторых вещей или абстрактных идей, привлекающих ваше внимание. Сделайте записи и зарисовки своего медитативного опыта. [Город Творцов](#)



_____ ¹ Отчего же, я знаю таких, кто из пехоты попал в летный состав. Или возьмем насекомых, к примеру. (Прим.Ред.).

² Чит. Истина. (Прим.Ред.).

³ Очевидно, автор имеет в виду негативных невротиков. (Ред.).

⁴ Кстати, очень хорошая техника для воспитания послушного ребенка. (Прим.Ред.).

⁵ Заметьте, почти как Коненкова. (Ред.) ⁶ Как и свобода имеет привкус бессмертия. (Ред.) ⁷ Это хорошо для начальной работы, затем можно усложнить медитативное исследование. (Прим.Авт.).

⁸ Кстати, я не советую показывать свои записи друзьям во время застолья, а также вашим доброжелателям, как свидетельство вашего духовного росга. (Прим. Ред.).

ШАГ

ШЕСТОЙ

Урок 17. Нить Ариадны

Вначале было Дыхание, а потом Слово. [Город Творцов](#) И не мудрено, что акушеры так стремятся наладить дыхание младенца в первую очередь. С болью и остротой жизненная сила космическим пространством врывается в грудь ребенка. И из Человека-амфибии плацентарного океана младенец превращается в Будду нового пространства. Акт, сам по себе, мистический. И значение для каждого малыша имеет такое же, как посвящение в бесконечно древних мистериях. Многие современные мистики (люди, стремящиеся к Свету) соглашаются с тем, что поведение младенца имеет некоторые признаки Космического сознания.

Какой же опыт получает и какую тайну для себя открывает маленький обладатель столь ценного дара, во время перехода из одного океана, плацентарного, в другой - воздушный?

Мы считаем, что тайна перехода между двумя океанами есть сквозной ритм, именно та мелодия, которая устанавливается как связь между жизнью внутри материнского лона и жизнью внешнего мира.

Для некоторых покажется странным, но по нашим наблюдениям, дыхание начинается именно с того состояния, которое во взрослом мире называется вторым дыханием. Обычно говорят: у бегущего открылось второе дыхание. При этом его тело дышит каждой порой и животворящая жизненная сила переполняет все существо человека. То же происходит и с младенцем, он дышит всем своим существом. Значит, второе дыхание для него было первичным? А что же, в таком случае, представляет собой наше повседневное дыхание? Попробуйте ответить на этот вопрос самостоятельно, учитывая опыт проб и ошибок, сдвигов и травм психологических и анатомических. Цель последующего практикума – восстановить преемственность в опыте первого глотка, первой энерговолны в волшебном путешествии к сегодняшнему Дню.



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 17 «Нить Ариадны»

1. Выполните приготовления к дыханию сидя.
2. Продышите усиленным дыханием второго класса 6-10 минут.
3. Перейдите на более спокойный ритм дыхания второго класса.
4. Сделайте движение губами, как бы для свиста, и ощутите поток вдоха прохладной точкой на кончике языка. Сделайте 5-10 дыханий, сохраняя ощущения во время вдоха.
5. Перемещайте (прорисовывайте) ощущения, как светящуюся точку к центру языка. Вспомните привкус свежести талой воды.
6. Сохраняя чувство прохлады в области языка и верхнего неба, перейдите на мягкое циклическое дыхание второго класса. С каждым вдохом удерживайте внимание на физическом ощущении в гортани. Йоги называли это ощущение «праническим толчком».
7. Перемещайте это чувство в различные зоны тела: область глаз, кончик носа, губы (верхнюю и нижнюю), щеки, подбородок, горло, грудь, предплечья, кончики пальцев рук (одновременно от больших к мизинцам), зону таза, бедер, коленей, лодыжек, стоп, пальцев ног.
8. Визуализируйте след прохождения энергии, как нити белоснежного свечения, пульсирующие в такт дыханию.
9. Перейдите к четвертому классу дыхания и, в состоянии «защищенности», постарайтесь присутствовать сознанием во всех клетках тела одновременно. Запомните это состояние.
10. Заканчивайте процесс лежа на животе, не прекращая мягкого дыхания ртом.



_____ ¹Автор неточно цитирует Библию, но, по сути, он формально прав. Попробуйте что-нибудь сказать не дыша. А от себя все-таки добавлю: каждое дыхание хвалит Бога! (Ред.).



ШАГ ШЕСТОЙ

Урок 18. Прощальный выдох

Увы, обыватель бессмертен...

Самурай всегда должен быть готов к неожиданностям. **Город Творцов** И в состоянии готовности и ожидания внутренний Воин всегда говорит вдохновенно и поэтично...

*Первый вдох. Что чувствует при этом возрожденная жизнь? Обжигающий воздух в легких младенца, ступени дыхания взрослого, восходящего к Храму Космического сознания, или нить Ариадны, насквозь соединяющее живое с живым... О мой нежный Учитель, горящая свеча! Открылись небесные колодцы, и горьковатый поток эфира уже проникает и льется сквозь гортань. И так ли это важно, в конце концов, каким бывает Начало Жизни, как происходит Преображение Идущего по Пути, и так ли важно все происходившее когда-то перед последними мгновениями **строгого одиночества**?*

Эти уходящие мгновения жизни... Возможно ли пережить их и получить Знания у последней черты? Ведь правда, что ни один «коматозник» по возвращении не жаловался на происходящее Там! И правда то, что не страх перед смертью, а страх перед жизнью медленно убивает многих. И только смерть исцеляет от страха. Переживание этого Великого исцеления описывают люди, побывавшие по ту сторону жизни. Судьба возвратила их, как рука, перевернувшая песочные часы, чтобы начать отсчет сначала. Да и воздается ли каждому по вере его? Да, это так, *если вера согрета чувством*. В мире Духа важно, **что** ты чувствовал, и к чему стремилась твоя душа в течение жизни. И в наиболее важные моменты Перехода каждому из нас предстоит встретиться с главными чувствами и устремлениями прожитых лет.

У суфиев есть практическая работа в подведении итогов жизненного пути. И не откладывая это на потом... сделайте ее здесь и сейчас. *Возьмите свой дневник, откройте чистую страницу и, перед тем как начать записывать, представьте себе: «Вы умерли, вы просите Ангела смерти позволить вам вернуться к жизни. Еще так*

много дел, которые вы не сделали. Ангел смерти дарует вам один день - не более. Сейчас представьте себе, что завтрашнее утро будет утром этого подаренного последнего дня».

Что вы будете делать? Как вы проведете день? Запишите все, что придет к вам как необходимое.

/.



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 18 «Прощальный выдох»

1. Приготовьте спокойную печальную музыку.
2. Соберите «знаки смерти». Это могут быть сухие цветы, травы, сломанные игрушки или то, что напоминает вам о Переходе.
3. Зажгите свечу, включите музыку. Сядьте поудобнее, окиньте окружающее вас пространство прощальным взглядом (прощальным танцем мотылька, как сказал бы поэт).
4. Начните дышать медленно, бережно и плавно, одновременно осознавая, что каждый выдох драгоценен сам по себе, он может быть последним (это ваше последнее послание Миру, последнее послание уходящей жизни).
5. Встречайте каждое чувство, которое приходит к вам, как гостя, пришедшего проститься навсегда.
6. Дышите 15-20 минут, как будто прощаетесь с каждым мгновением бытия, ощущая драгоценную ткань времени.
7. Скрестите руки на груди (дайте сердцу почувствовать тепло ладоней и успокоиться).

В последующие дни совершите прогулку в парке, переживая «Прощальный выдох» в присутствии деревьев.



_____ ¹По-моему, автор неточно цитирует «Кодекс самурая». (Прим.Ред.)



ШАГ ШЕСТОЙ

Урок 19. Пахтание Амриты

Греческие боги «вкусали» Нектар и запивали его Амброзией, [Город Творцов](#) Но нас интересует результат этих действий: боги искали бессмертия и достигли его. Из океана жизни был произведен драгоценный напиток - Амрита, и в самом названии его содержался особый смысл. На космическом языке слово Амрита означает «отрицающая смерть, бессмертная жидкость». Значит, самое ценное получали путем взбивания водного океана, и содержалось оно в концентрированном, чудесном эликсире жизни. В тренинге к этому уроку занимающиеся Ребефингом получают «энергетическую субстанцию» из Мирового воздушного океана. С упражнениями этого тренинга можно работать достаточно часто. И на первом этапе важно получить ощущения в области горла (эмоциональном центре) с тем, чтобы настроить его на аффирмацию «Я принимаю самое лучшее. Я выбираю жизнь».

Но займемся практикой.



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 19 «Пахтание Амриты»

1. Сделайте обычные приготовления для дыхания сидя (без музыкального сопровождения).
2. Зажгите свечу, продышите 1-2 минуты первым классом дыхания.
3. Вдохните и выдохните 5-10 раз так, чтобы воздух «омывал зубы» при вдохе.
4. Дышите полным дыханием второго класса, не контролируя выдох (вдох должен «делать губы или зубы как бы проницаемыми для энергии воздуха», охлаждая их).
5. Настройтесь на самую главную волну вдыхаемого воздуха (она может звучать по-особому внутренним звуком, например, «ОМ»).

6. Постарайтесь уловить, настроиться и призвать эту звучащую чувственную волну с каждым вдохом и выдохом.

7. Дыхание может быть бурным или спокойным. Главное - почувствовать *приемственную связь* между вдохом и выдохом.

8. Дышите, наполняясь этим чувством так долго, как вам позволяют обстоятельства.

9. Отдохните 3 - 5 минут лежа на животе.



_____ ¹ По-моему, наоборот (Ред.) ²
Психоделический напиток из гармалы (*Peganum harmala*) (Авт.) ³
Автор не так уж далек от истины (См. кн. «Черные дыры». А.П.Трофименко. М. «Светлый стан». 2000), да и одному Богу известно, как этот процесс могут интерпретировать психиатры и наркологи. (Прим.Ред.)

ШАГ СЕДЬМОЙ

Урок 20. По звездному пути

Вы часто встречали людей, которые давали наименования травам и минералам? Вы встречали людей, которые называли бы своим *особым* именем звезду или планету? Конечно, можно возразить, что все планеты, звезды, травы и минералы были уже названы давно и кем-то. [Город Творцов](#) Итак, начнем.



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 20 «Звездная тропа»

1. Приготовьте музыку Нью-Эйдж космической тематики и ароматическую свечу древесного сандала.

2. Приготовьтесь для дыхания сидя (это будет исходное положение для этого занятия). Поднимите правую руку над головой,

сделайте несколько вращательных движений ладонью, как бы создавая сферу 15-20 см в диаметре.

3. Сосредоточьтесь на пространстве над головой, в котором «плавает» созданная вами сфера. Хорошим признаком настройки на образ сферы будет появление давления в области височных зон и мягкого неба.

4. Продышите 5-10 минут спокойным дыханием четвертого класса. Сохраняйте настройку на образ сферы, парящей над головой,

5. Визуализируйте звездное небо с фиолетовым оттенком межзвездного пространства.

6. Дайте вашей сфере взлететь. Отпустите ее в свободный полет к звездному небу.

7. Наблюдайте ее путь, находясь в пределах тела.

8. Перейдите на самый спокойный ритм дыхания четвертого класса.

9. Продолжайте наблюдения до момента вспышки (состояние, когда сфера переходит в другое измерение).

10. Завершите упражнение релаксацией в положении лежа.

В этот и последующий дни вас могут посетить мысли, связанные с отдаленным будущим. Сделайте записи по этому поводу в своем дневнике.



_____ ¹В корне не согласен. Впрочем, ботаники, минера-тоги и астрономы - народ дотошный, может и называть-то уже нечего. (Прим. Ред.).

² Тут я согласен, у меня до сих пор вспышки в глазах, хотя я ни во что Это не верю. (Ред.)

ШАГ СЕДЬМОЙ

Урок 21. Скажи мне, как ты дышишь...

Меня часто спрашивают: «Ребефинг - это психологическая техника или духовный путь?» Ответ зависит от того, кто задает этот вопрос. Варианты могут быть разные.

Ребефинг - это современный инструмент в кейсе врача.

Ребефинг - это йога эпохи Водолея.

Ребефинг - это первый реальный шаг на пути к духовному миру.

Ребефинг - это лучшая из практических философий, это та зона опыта, где все существует здесь и сейчас, [Город Творцов](#) и все можно получить сразу. Слово «можно» следует расшифровать. Все дело в том, что желание измениться «к лучшему» бывает только выражено в словах, но его нет на самом деле. А таковы особенности дыхания в Ребефинге, что начинающий всегда доходит до сути происходившего с ним на жизненном пути. Природа желаний, матрицы памяти, резонансы негативного и позитивного опыта, личная история, анализ и синтез не выражены словами, их представляют образ, цвет, фантастические переживания. Но как же определить в дыхании, какой опыт говорит с нами? Как понять его на языке слов? Вначале это происходит так. Инструктор предлагает подышать как можно активнее, «с большей пользой для тела», ну, скажем, для его жизненности. Некоторое время занимающийся дышит активно по своим возможностям. Но затем начинает доминировать внутренний опыт, если хотите, бытовая философия. Варианты:

1. Вдох значительно интенсивнее выдоха. Предварительный вывод: человек привык больше брать от жизни, чем отдавать (здесь акцент, в этом его основные приоритеты). Пример из области экономики. Ни один банк не будет процветать, если все усилия будут направлены только на поступление денег, т.е. принимая деньги банк не будет совершать денежные обороты (что в нашем случае будет равно вдоху и выдоху).

2. Стиль дыхания такой: вдох короче по продолжительности и менее интенсивен, чем выдох. Предварительный вывод: человек либо альтруист, либо пытается защитить себя от эмоций других людей. В нем активно работает система самоограничений.

Задержки на вдохе и выдохе, их соотношение показывают, прежде всего, каков контакт с прошлым опытом, каково желание распорядиться энергией дыхания «здесь и сейчас» (сохранять или

расходовать полученное на вдохе). То и другое положение говорит об основном опыте и показывает степень доверия к окружающей среде.

Идеальный вариант, когда контакт с жизнью не прерывается, когда вокруг бушует дружественный океан энергии, постоянно поддерживая плывущего, и с каждым вдохом и выдохом в легкие вливается светящаяся мощь дружественного Космоса.

В этом случае вдыхать воздух и энергию означает говорить жизни «да», выдыхать - уметь отпускать силу на свободу, и это значит тем более говорить жизни «да»!.



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 21 Тренинг «Да и нет» (который можно проводить в паре)

1. Положение сидя. Руки лежат на коленях ладонями вверх.
2. Продышите 3-5 минут циркуляторным дыханием второго класса.
3. Сбавьте темп дыхания. Произнесите 5-10 раз слово «нет» с разными интонациями. Последние 2 раза с максимальной энергией. Определите, в какой руке слово «нет» отзывается более всего.
4. Визуализируйте «нет» как образ на ладони (цвет, форму, фактуру, вибрацию).
5. Повторите 3-4 раза утверждение «да». Прodelайте ту же работу, что и со словом «нет».
6. Дышите 3-5 минут, сохраняя визуализацию в области правой и левой руки одновременно.
7. Соедините обе руки, дайте энергии свободно циркулировать в области всей груди или в области сердца.



_____ ¹Ребефинг - это, как я понимаю, самый удобный случай изменить свою судьбу к лучшему. (Прим.Ред.)

ШАГ СЕДЬМОЙ

Урок 22. Дыхание рыцаря Счастливого Образа

У знаменитого идадьго был свой ситтер, который сопровождал его верхом на ослике на трудном пути к сияющей славе *самого скромного и любящего* Рыцаря Печального Образа. О, если бы не верный Санчо! Возможно, все было бы совсем иначе...

Да и с точки зрения трансперсональной психологии, главный герой романа Сервантеса нуждался в экстренной психологической помощи. Но как же быть? Где найти трансперсонального психолога? В те далекие времена исчерпывающий ответ по данному вопросу не могла получить даже инквизиция...

Мы попробуем принять опыт главного героя таким, как он есть и разобраться в природе его поведения. Сутулые плечи, согбенная спина, прежде всего, свидетельствуют о том, что [Город Творцов](#) Для решения основной проблемы своей жизни - сделать мир справедливей и чище, главный герой решает - привлечь опыт третьей большой перинатальной матрицы (матрицы борьбы). Все можно изменить, используя труд как подвиг, считает он. Борьба за светлую четвертую матрицу (матрицу рождения), для него является борьбой за высшую Справедливость. Теперь вам понятно, отчего герой имеет горестное лицо, маску боли и сомнений, страдания и надежды? Теперь мы можем подвести итог: процесс интеграции у литературного героя был удачен, но ценой этому послужила целая жизнь.

Рассмотрим практическую сторону интеграционной технологии. Как сделать трансформацию более быстротечной? Мы уже знаем, что эмоциональная память связана с дыханием, и по нашим наблюдениям, положительные эмоции легче всего откликаются на изменение в знаковых структурах мимики. Так, хмуря брови, сложнее довести себя до слез, чем рассмешить себя и окружающих, упражняясь в искусстве улыбки. Так что «подобное притягивается подобным», - так говорили жрецы древности. И в опыте

индивидуальной работы для нас важно то, что у положительных эмоций легче и свободнее происходит взаимодействие. В целом, это более качественный, ускоренный процесс. И, как показывает практика, более результативный у начинающих. Каким же образом это происходит во время занятий?



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 22 «Аттическая улыбка»

1. Включите ритмическую музыку Нью-Эйдж.
2. Примите комфортное положение.
3. Продышите вторым классом дыхания, сохраняя на лице улыбку.
4. Практикуйте глубокое дыхание с выдохом «от сердца», ощущая течение воздуха через нижнюю губу в течение 20 минут.
5. Перейдите на четвертый класс дыхания. Повторите 10-15 раз аффирмацию «Я принимаю мир, а мир принимает меня».
6. Закончите упражнение удобным для вас образом.



_____ ¹Ух, ты! Без комментариев.
(Прим.Ред.).

ШАГ ВОСЬМОЙ

Урок 23. Морская звезда

Один учитель, обучающий злобной экстрасенсорике, любил говорить своим слушателям: «Если обезьяны танцуют, значит, это кому-то нужно». Но далее речь шла не о совершенствовании искусства дрессировщика, а скорее о том, что же именно объединяет танцующих быстрый танец в толпе на танцплощадке и многих других существ планеты Земля.

Зоопсихологи считают, что своими движениями животные очерчивают зону безопасности. С их точки зрения, человек во многом унаследовал черты поведения у своих собратьев меньших. Но поведение людей в различных уголках нашей планеты серьезно отличается по пространственным нормативам.

Жители крупных городов Европы не испытывают дискомфорта, общаясь с малознакомым собеседником на расстоянии не ближе 90 сантиметров. В сельской местности расстояние комфорта в общении регламентируется 1,5 метрами. Житель промышленного центра Японии расстояние в 70 сантиметров считает вполне приемлемой зоной для разговора в спокойных тонах.

Для успешного обучения дыханию в Ребефинге, нам нужно определить зону *своей свободы и безопасности*.

Определяется она по некоторым движениям в состоянии релаксации на фоне глубокого связного дыхания.

Положение рук и ног или, точнее, положение рук по отношению к ногам, будет свидетельствовать о той степени свободы, которую определяет для себя человек, как достаточную. Дыхание в положении «морская звезда» является и тренингом и тестом, по которому можно определить какой поток любви и свободы может принять человек, и какие самоограничения есть в его внутреннем опыте. Да и, пожалуй, самое основное, *по положению тела в дыхании можно определить насколько каждый доверяет жизни и своим пространствам - внутреннему и внешнему.*



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 12 «Морская звезда»

1. Дышим 3-5 минут в положении лежа (руки и ноги соответствуют букве «Х»). Это - эталонная позиция.

2. Выберите, какое положение ног для вас комфортно, продышите 3 минуты вторым классом дыхания. Вернитесь в эталонное положение.

3. Прodelайте то же, изменяя положение рук. Отметьте разницу.

4. Встаньте на мостик, сохраняя тонкое циркуляторное дыхание, следите за тем, чтобы дыхание не прерывалось.

5. Вернитесь в положение «морской звезды», сделайте 3-5 дыханий второго класса с максимальным усилением.

6. Теперь согните ноги в коленях и обхватите их руками, не прекращая циркуляторного дыхания. Сохраняйте это положение некоторое время.

7. Вернитесь в исходную позицию. Потянитесь «уходя лучами в Бесконечность».



ШАГ ВОСЬМОЙ

Урок 24. Трансперсональный переход

Я весь не уещаюсь от шляпы до ботинок...

Уолт Уитмен

Действительно ли американский поэт Уолт Уитмен, как утверждают некоторые авторы, [Город Творцов](#) обладал космическим сознанием? Мы не знаем... Мы не знаем также, носил ли он тесную обувь или чувства поэта преобладали над рассудочным поведением (аллегория шляпы). А может быть, эта строка из сборника «Листья травы» была своеобразной Поэтической декларацией независимости? По крайней мере, на данном этапе обучения я могу *предположить*, что мы имеем дело с *интуитивной технологией*, и суть ее заключается в **переходе** от личного, ограниченного формой тела, одеждой, обувью, аттестатом зрелости, паспортом, дипломом, пропиской, автобиографией, ролями - Отца, Сына, и Примерного гражданина, - а так же обидами, стыдом, подавленным интересом к Творчеству, к... **всеобщему**, именно в ту Вселенную, для которой *каждый был рожден изначально*. В ней все живет, дышит, наполненное светом и знанием, и все это имеет одну особенность: *в нем часть всегда равна целому!*



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 24 «Трансперсональный переход»

1. Примите положение «морская звезда».
 2. Дышите, соблюдая принцип дыхания второго класса 10-15 минут.
 3. Визуализируйте, как потоки прозрачной, белоголубой энергии из пространства поступают по каналам рук и каналам ног в соответствии с каждым вдохом и выдохом в **центр груди**.
 4. Представьте свое сердце бьющимся спокойно и ровно в полупрозрачном пространстве тела.
 5. Визуализируйте, как бьющееся сердце начинает заполнять пространство тела, расширяясь, подобно кругам на воде (круги силы).
 6. Ощутите ваше бьющееся сердце в океане энергии и света.
 7. Дышите в четвертом классе дыхания 4-5 минут.
- После дыхания и релаксации умойте лицо прохладной водой, сделайте массаж кожи лица влажными руками. Это успокоит и ободрит сердце.



_____ ¹Бэкк Р. М. «Космическое сознание». М. 1995. (Прим.Ред.)

ШАГ ДЕВЯТЫЙ

Урок 25. На острие света

На этом занятии мы не будем медитировать, глядя на свечу, [Город Творцов](#) хотя это полезно во всех отношениях. Мы не будем решать, что более правильно: открытие истины «не умом, а сердцем» или в

«чистом», освященном стереотипами разуме. Свет самой истины таков, что его можно познать и умом и сердцем. Практикум к этому уроку предполагает то, что вами усвоено определенное количество «полетных часов», и что вы в измененных состояниях сознания чувствуете себя достаточно уверенно.



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 25 «На острие света»

1. Выполните подготовительные упражнения по релаксации «Релакс-1».

2. Начните дышать стоя и используя первый класс дыхания, губы приоткрыты, глаза закрыты или же веки полуопущены. Вдох сопровождается мягким и плавным поднятием рук, как будто вы поднимаете объем вдыхаемого воздуха. *Воздух омывает зубы и слегка охлаждает гортань.*

3. Дышите 2-3 минуты с ощущением единства процесса вдоха и выдоха. В это мгновение мы начинаем сознавать, что вдох и выдох - единое целое. Когда между вдохом и выдохом нет даже доли страха, волна выдоха сливается с силой циклического дыхания и помогает *возникнуть и осуществиться* вдоху. При этом можно вспомнить и представить себе, *как дышат большие и добрые животные, как качаются в такт ветру большие деревья, как дышат в приливе и отливе воды океанов.* Получив этот опыт можно сесть или лечь, сохраняя плавный дыхательный ритм. Сидя, или лежа в положении «морская звезда», визуализируйте серебристую нить, исходящую из зенита, связанную с самой сущностью вашего бытия, в теле это может быть в районе сердца или надбровий. Дышите еще 15-20 минут, наполняясь тонкоматериальной субстанцией. «Густой свет» - так называли это состояние европейские мистики 4. Завершите дыхание в обычном порядке



_____ ¹ Метод ментального очищения у йогов называется тратака. (Прим. Ред.)

ШАГ ДЕВЯТЫЙ

Урок 26. Редчайший дар (умение благодарить)

«Неужели только Зло обучает», - спрашивали Учителя-суфия ученики, и те, что помоложе, и те, что постарше, - «а Добро только нянчит, исцеляет, залечивает, исправляет ошибки?» «Наивные», - отвечал дряхлеющий Учитель, - «Зло обучает только Злу. Око - за око, зуб - за зуб, как аукнется - так и откликнется, не зная броду - не плюй в колодец... Ну, в общем, это другая пословица...» И, как всегда бывало в таких случаях, когда склероз помогал превратить суфия в дзэн-буддиста, а йога в прагматичного мага, Наставник вместо прямого ответа рассказывал очередную поучительную историю. **Город Творцов** то есть то, что называется у психологов - **«осознавая свой выбор»**. Можно усилить эффект жизненных уроков с помощью ключевого слова «спасибо». Произносить его нужно перед началом общения в полголоса или про себя, и оно будет означать следующее. *С этого момента я буду активно, с радостью принимать все, что посылает жизнь мне в обучение.* Все негативное, стрессовое только помогает узнать себя лучше, дает возможность испытать свои человеческие качества, найти лучший путь к преодолению недостатков. Да, в этом и заключается смысл шутливого лозунга 70-х «С йогой по жизни!» Умение благодарить и благодарно принимать ситуацию жизненного опыта, находить в нем смысл, пользу и силу для дальнейших шагов, превращает человека, зависимого от обстоятельств, в Мастера в школе реальной жизни. О таких говорят: «Будущее помогает им».



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 26 «Бесценный дар»

1. Занятие будет проходить вне того помещения, где вы обычно занимаетесь.

2. Выберите маршрут, связанный с достаточно интенсивным общением (это может быть раунд переговоров с деловым партнером, поход за покупками или что-то выбранное по вашему усмотрению).

3. Будет хорошо, если некоторое расстояние вы пройдете пешком, ускоренным шагом, с мягким связным дыханием, желательно второго класса. Но пусть дыхательное упражнение займет не более 10 минут.

4. Постарайтесь прослушать в разных интонациях, как для вас звучит Мантра «спасибо». Пусть ее смысл будет не «спасибо, нет», а «спасибо, да», т.е. «я принимаю твой урок» или «я принимаю то главное, чему ты пытаешься меня научить».

5. Отстроив свое отношение к Принятию, подышите несколько минут дыханием четвертого класса.

6. Перед тем, как начать общаться, произнесите несколько раз про себя слово «спасибо». Сохраняйте мягкое дыхание, не останавливайте опыт, будьте внимательны, запоминайте детали, будьте вовлечены в происходящее.

7. Вслух поблагодарите собеседника, выйдите из общения.

8. Дома оформите записи в дневнике, отвечая на вопросы: «Чему новому обучала меня эта ситуация?», «Какие человеческие качества проверяли во мне во время общения?» и «Что я могу изменить в себе и в отношениях с людьми, занимаясь этой техникой?» 9. Вернитесь к практике благодарения через 7-9 дней. Отметьте, что изменилось в вас и в обстоятельствах вашей жизни.



_____ ¹ Ну вот, это похоже на отрывок из автобиографического романа. (Прим. Ред.).

² В нашем понимании это все равно, что интеллигент, служащий в гуманитарной сфере, и полностью зависящий от госбюджета. (Прим. Ред.)

³ К месту своей работы, например, так же, как учитель в школу. (Прим. Ред.) ⁴ «Мерседес» или другой автомобиль престижной марки.

(Прим. Ред.) ⁵ Купец и есть купец, во все времена (Прим. Ред.) ⁶ Я думаю, что в наше время он работал бы на компьютере. (Прим. Ред.)

⁷ Судя по поведению и умению убеждать, это был Вишну. (Прим. Ред.) ⁸ А я бы сказал так. он узнал разницу между человеком и шакалом. (Ред.) ⁹ По-моему, нужно было вначале объяснить, что суфии - это последователи индуизма в исламе. Где-то так. (Ред.) ¹⁰ Ну да, а если человек не умеет читать, тогда он получает все 70% мудрости в своей многотрудной жизни? (Прим. Ред.)

ШАГ ДЕВЯТЫЙ

Урок 27. Практикум интеграции

1. Выполните приготовления к дыханию лежа.
2. Возьмите плед, свернутый «в скатку», и подложите его в область лопаток (в этом упражнении в области лопаток при дыхании лежа желательно ощущать надежную опору и защищенность).
3. Можно проводить тренинг с музыкальным сопровождением, а можно слушать удары собственного сердца. Если вы выбираете дыхание под музыку, то ориентируйтесь на энергичные южные народные ритмы, скажем, «непальские барабаны».
4. Прodelайте потягивающиеся движения лежа, сопровождая действия дыханием первого класса «Релакс-1».
5. Поднимите ноги вверх и вращайте ими, как будто вы едете по небу на велосипеде. Упражнение называется «Небесный велосипед». Дышите вторым классом дыхания 3-4 минуты. Это будет время активного движения ногами.
6. Опустите ноги, расслабьтесь, продолжайте дышать мягким дыханием второго класса, не контролируйте выдох.
7. Нарращивайте дыхательный ритм, перемещайте внутреннее внимание в зону верхней части груди, в идеале - в область горла.
8. Подышите 10-15 минут с максимально расправленной грудью в позе победителя.
9. Выйдите из активной фазы дыхания обычным способом.

10. Займите положение, сидя на подстилке, используйте плед как мягкое сиденье для более ровного (прямого) положения позвоночника. Начните медитативное упражнение, сопровождая его четвертым классом дыхания. Визуализируйте, как мягкий поток энергии направляется в зону чуть выше левой брови и вглубь пространства головы. Запомните вибрации, цвет, быть может, у вас появятся образы, которые характерны для этой зоны энергопространства. Далее мягким потоком светлой квантовой золотисто-прозрачной волны (такой бывает напоенная солнцем вода весеннего ручья) перетекайте в зону над правой бровью. Чуть выше и вглубь пространства головы. Ощутите и запомните вибрацию, цвет, плотность, быть может образы, которые проявит подсознание.

Очень мягко, сохраняя ритм течения перетекающей квантовой жидкости, пройдите вниманием в область левого уха, чуть выше и вглубь пространства головы за левым ухом. Запомните ощущения и формы, которые проявятся там. И теперь плавно и не торопясь пройдите, оставляя светящийся шлейф энергии, в зону за правым ухом, исследуйте ее, запомните ощущения. Дышите медленно, плавно, нежно, чувствуя путешествие энергии. И теперь пройдите плавно в основание затылка, получите опору, ощутите надежность в зоне затылка и, затем, восходящим потоком пройдите на вершину головы в зону Искры Духа. Расслабьте мышцы лица, сделайте как бы легкое глотательное движение.

Переведите свое внимание от макушки в зону центральной части головы, в пространство, по форме напоминающее светящуюся внутренним светом сферу. Дышите несколько минут, мягко концентрируясь на этой зоне.

11. Сделайте 2-3 мощных выдоха, сжимая и разжимая пальцы в кулаки. Придите в «здесь и сейчас».

Несколько необычно для нашего обучения то, что мы сразу же начали с практикума. Но все дело в том, что доказывать пользу упражнения или объяснять теорию, не имеющему опыт в дыхательной интеграции, бессмысленно.

В связи с этим я могу сообщить следующее. Подобную медитацию первым проводил Дж.Гомберг (США) и целью ее было соединить

женский и мужской опыт, полученный от родителей, на уровне информационных потоков сразу же после дыхательных сессий, т.е. попросту говоря, после Ребефинга. Сейчас особо внимательным читателям я предложу начертить медитативный путь энергии, исходя из позиции «взгляд на медитирующего сверху». Что у вас получилось? Да, правильно! Священный знак Древней Индии, выражающий гармонию мироздания. Так что рисунок имеет значение звука «АУМ», начертанного в энергопространстве головы.

Далее, по наблюдениям Ребеферов, левая зона надбровья связана с материнским опытом (женственным, теплым по квантовым оттенкам). Правое надбровье - с отцовским, более прохладным по цвету и тону. Пространство за левым ухом - зона земной интуиции («охотник» - человек, идущий левым плечом вперед). А зоны за правым - космической интуицией (в ней можно слышать симфонии Небесных Сфер,¹ внутренний голос высшего Я). Основание затылка в энергоанатомии собирает жизненный опыт всех живых существ, которые «подарили человеку тело». На вершине головы над макушкой посверкивает канал, связывающий с путешествием Духа.²

И только собрав все качества и потоки воедино, можно прийти в центр, в зону, напоминающую светящуюся жемчужину (размеры ее могут быть различны). При этом важно знать, что в этом пространстве все решения приняты **заранее**, здесь нет торопливости, здесь существует только сияние Духа в умиротворенном Разуме.

¹ Об этом мечтал Кеплер. (Прим. Ред.)
² Если хотите, духовная пуповина. (Прим. Ред.)

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

Урок 28. Звездный тигель

Алхимия по-арабски означает открытие истины. А химия - сокрытие, точнее, утаивание истины. Но алхимики, скажите вы, зашифровывали свои записи, а химики всегда выступали разоблачителями чудес. В том-то и дело, в этом вся суть. В алхимии

переплетались наука и искусство, религия и психология, медицина и поэзия. И объединяли их стремление к истине и творчество. [Город Творцов](#) И в наши дни их спор не завершен...

Еще недавно мы сравнивали дыхание с преобразующим огнем в Алхимической печи. Так же, как и огонь, цикл преобразований с помощью дыхания нужно поддерживать с постоянным усердием, если хотите, сформулирую мысль точнее: нужно регулярно **культивировать огонь преобразований**. И в этой работе очень важно иметь помощь и поддержку людей, имеющих такое же устремление, как и вы.

Тренинг Расширенного Сознания позволит вам ощутить эту поддержку и почувствовать силу *начальных мистерий эпохи Водолея*.



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 28 «Тренинг Расширенного Сознания»

1. Приготовьтесь дышать лежа или сидя (по вашему усмотрению). Можно начать сидя, а продолжить дыхание лежа.
2. Включите тихую космическую музыку, зажгите свечу и ароматическую палочку.
3. Примите комфортное положение.
4. Начните визуализировать или проговаривайте про себя в полголоса, *что где-то близко в вашем городе или в вашей местности, а также на значительном расстоянии - в Австралии, Новой Зеландии, Северной Америке, России и Германии, а также во всех странах, на всех континентах земного шара, - есть люди, которые именно в этот момент готовятся к тому, чтобы начать Дышать*.
5. Прodelайте последовательно шаги [Город Творцов](#).
6. Достигнув состояния «остановки времени» (это происходит при перенесении центра осознания во внутрь сияющей сферы), слегка откиньте голову назад и дайте медленному потоку света опуститься на уровень сердца в центр груди.
7. Визуализируйте: *светящиеся нити, которые, пересекаясь и сплетаясь в сеть (цвет от белесо-желтых до сине-фиолетовых), опоясывают поверхность люнеты. Почувствуйте пульсацию на*

сердечном уровне. С мягким вдохом и выдохом отпустите волну света, сопровождая пожеланиями Любви, Мира, Счастья и Радости всем существам Земли.

8. **Почувствуйте** отзвук, **вслушивайтесь** в Бесконечность, повторите пожелания трижды.

9. Подышите в положении лежа мощно и мягко.

10. Выйдите из процесса обычным для вас способом.

11. На страницах дневника постарайтесь выразить свое состояние, используя цветные карандаши и фломастеры.

_____ ¹ Ах, творчество! Это такая светлая тайна! Помнится, в молодости я тоже писал стихи (Ред.).

² Да, чем бы ни занимались наши учение, все равно выходит оружие. (Ред.)

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

Урок 29. «Сорочий мост» (искусство стратегии измененных состояний сознания)

«Сорочьим мостом» в Древнем Китае называли выгнутый дугой мостик над стремительным горным потоком. **Город Творцов** дипломаты договаривались о главном...

Вернемся к материалу сегодняшнего урока. В чем же особенность самонаблюдений в процессе дыхательного тренинга? Есть ли здесь какие-то «яростные приоритеты»? Возможно ли балансировать в высшей точке контакта сознанию и подсознанию, обмениваясь полезными для жизни волнами опыта?

Опытный дышащий знает, что во время дыхания желательно сохранять мягкий контроль над происходящим (запоминать ощущения и образы, не задавая «трескучих сорочьих вопросов»).

Образ и чувства, а иногда символ, напоенный загадочным смыслом, - это язык многомерных миров подсознания. И, порой, образ ребенка, играющего в песке, более значителен, чем ликование многомиллионных армий и митингов. Правда, есть случаи, когда после особо бурного дыхания во втором классе, наступает состояние, похожее на предрассветный сон. Господин Бехтерев так и назвал это

состояние «просоночным». По нашему многолетнему [Город Творцов](#) опыту к этому состоянию в дыхательном тренинге в первую очередь склонны люди астенического типа. Для них проблемой является само расслабление, а некоторые из них даже могут переживать синдром хронической усталости. В этом случае, по наблюдениям Ребеферов, дипломатия подсознания мощно перераспределяет потоки энергии в дыхании таким образом, чтобы самостоятельно наполнить «сухие колодцы». Для решения проблемы хронической усталости обычно достаточно нескольких таких глубоких погружений.

В любом случае, после каждого дыхательного тренинга полезно сделать записи в тетради, даже если события и чувства были внешне не примечательны. За «простотой и непримечательностью» всегда кроется ключевое состояние, подсказывающее путь к мощным преобразованиям в теле и глубоким трансформациям сознания. Иными словами, натолкнувшись на хорошо закамуфлированную психологическую защиту, вам необходимы остановка в работе, непродолжительный отдых и, затем, повторная медитация (добрая, внимательная, принимающая настройка сознания), которая позволит установить, что же хотел преподнести в дар ваш внутренний мир в высшей точке над бурным потоком дыхания.



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 29 «Сорочий мост» (искусство стратегии измененных состояний сознания)»

1. Прочтите, не торопясь, притчу, сделайте приготовления к дыханию сидя.

История художника Ляо

Жил в Поднебесной художник Ляо. Был он молод и талантлив. Однажды ночью приснился ему сон, что он - не художник Ляо, а чудесная бабочка, порхающая над душистыми цветами.

Утром, накинув на плечи шелковый драгоценный халат, в глубокой задумчивости сидел он перед белым листом бумаги. И не мог решить молодой художник кто же он: Ляо, которому приснился

сон, что он был драгоценной бабочкой, или бабочка, которой снится сон, что она молодой художник Ляо?..

2. Прикройте глаза и воссоздайте образы, которые возникали при чтении.

3. Подышите, мягко покачиваясь из стороны в сторону. как бы принимая с каждым вдохом то или иное решение.

4. Подышите вторым классом дыхания.

5. Будьте принимающим потоком (примите одно и другое решение одновременно).

6. Продолжайте дыхание до состояния расширения и комфорта в теле (20-25 мин.).

7. Отдохните лежа на животе, сделайте записи наблюдений в дневнике.



_____ ¹ Неплохо бы сравнить поток с дыханием второго класса. (Ред.) ² Ну да, название дано в честь сорок, а не дипломатов, значит, в остальное время на мостике стоит трескучая сорочья болтовня (в общем, никто никого не слушает). (Ред.).

³ Лонгитюдному - сечь такой термин в психологии. (Ред.1)

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

Урок 30. Реки в Космическом океане

Ребефинг, ченнелинг, регрессии памяти, путешествия в прошлые и параллельные жизни - все это лишь капли опыта, сливающиеся в поток, название которому *мистерии эпохи Водолея*.

Существовать или Жить - выбор каждого. Но в этом удивительном процессе выбора зачет идет по последнему участнику. Потому что: «никто не войдет в Царство Небесное по одиночке».

И первый шаг на духовном пути - рождение вновь (начальный Ребефинг). Мощная и, в то же время, по-матерински опекающая

техника. В первую очередь, она очищает от наслоений мертвого опыта и многих приводит к тому, что в древнем Китае называлось временем, когда «жизнь и судьба соединились».

Для одних Ребефинг проходил быстро и жизненные обстоятельства затем выстраивались, как колонки особенного теста на космическую зрелость. Для других - сам процесс переживания родовой памяти с ее сжатием и расширением становился дорогой со взлетами и свободным падением. Сам Ребефинг увлекал их настолько, что они переживали родовую память целых поколений своей семьи, близких и дальних родственников.

Некоторые старались в последствии пренебречь значением Ребефинга для их личной истории. Ну что же, так часто поступают дети, которые не видят и не ценят достоинств и космической власти родителей...

Эта часть работы написана, как завершающая. Однако я предвижу, что есть читатели, которые *начинают читать книгу с последних страниц*. И они не обязательно люди арабского или семитского происхождения. Просто их разум более иррационально-прагматичен, и познавательный опыт направлен своими силовыми линиями от правой руки к левой (от подсознательной части своего Я к сознательной). В общем, тенденция, изложенная А. С. Пушкиным «алгеброй гармонию поверить», в этом случае, как говорится, налицо.

Учитывая вышесказанное, заключительная часть по своему изложению может быть **начальной**. А медитативное упражнение, прилагаемое к нему, может быть одновременно и *начальным, и завершающим*.

Желаю успеха!



ПРАКТИКУМ К УРОКУ 30 «Путь к себе»

1. Сделайте приготовления к дыхательному тренингу.
2. Возьмите чистый лист бумаги.
3. Включите музыку для быстрого дыхания.
4. Дышите вторым классом дыхания 25-30 минут.
5. Интегрируйте энергию, пришедшую с дыханием.

6. Осядьте, возьмите чистый лист бумаги и запишите: - *принять себя - это (напишите все, что приходит в сознание) простить себя - это...*

осознать себя - это...

полюбить себя - это...

7. Отложите записи, подышите циркуляторным дыханием второго класса 5-10 минут.

8. Закончите упражнение удобным для вас способом.

В дальнейшем, прежде чем принять важное решение. прочтите эту страницу в вашем духовном дневнике.



СЛОВАРЬ

АФФИРМАЦИЯ (от англ. *affirmation* - утверждение) - в самом общем смысле - предложение, приводящее к замене негативного контекста на позитивный.

Работа с аффирмациями - поиск какой-либо ограничивающей неосознанной мысли, перевод ее в положительное, высвобождающее утверждение и многочисленное повторение ее в различной форме. Процесс работы с аффирмациями, основанный на концепции «мысли творят реальность», широко используется в Ребефинге и LRT.

БАЗОВЫЕ ПЕРИНАТАЛЬНЫЕ МАТРИЦЫ (БПМ) - впервые описанные С. Грофом комплексы ощущений, чувств и образов, которые возникают у человека во время его пребывания в лоне матери, начиная с появления зародыша до рождения ребенка. Выделены четыре БПМ, соответствующие различным фазам внутриутробного развития:

БПМ 1 - период от возникновения зародыша до первой стадии биологического рождения, начала схваток. Феноменология переживаний: - ненарушенная внутриутробная жизнь: переживание космического единства, океанического экстаза, любовь и изобилие; -

нарушенная внутриутробная жизнь: переживание опыта плохой матки (зародышевый кризис, болезни и негативные эмоции матери, ситуация близнецов, попытки аборта), неприятные физические ощущения, космическое поглощение, столкновение с метафизическими и злыми демоническими силами.

БПМ 2 - соответствует первой стадии биологического рождения. Это период между началом схваток и раскрытием родового канала. Нарастающая тревога, беспредметный страх, восприятие абсолютной темноты, предчувствие чего-то неизбежного, безысходная ситуация, психические и физические страдания, бессилие, экзистенциальное чувство вины, отчаяние.

БПМ 3 - соотносится со второй клинической стадией родов, движение по родовому каналу, переживание борьбы смерти и воскрешения: мощная борьба за жизнь, пограничные ощущения между болью и удовольствием, плод пытается преодолеть чувство удушья, физического сжатия, вулканический вид экстаза, огромные потоки энергии. В образном пространстве моделируется в виде вулканов, стихийных потрясений - смерчей.

БПМ 4 - соответствует третьей клинической стадии родов, переживанию смерти и возрождения. Мучительность родовых схваток достигает апогея, продвижение по родовому каналу заканчивается. За ним следует мгновенное облегчение и расслабление, высвобождение, чувство святости, очищения, видения струящегося света, второе рождение и искупление.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ - в широком смысле - совокупность психических процессов, операций и состояний, не представленных в сознании человека. Представление о бессознательном чрезвычайно разнообразно: оно представляется как слой психического, отличного от сознания. Существуют фрейдистская, юнгианская модели, голографическая и др.

ВАЙВЕЙШН (*от лат. vivation. Vivo - жить, vividus - полный жизни, обнаруживающий жизнь, живой, сильный, пламенный*) - метод, основателем которого является Джим Леонард. В 1979 году им и Филом Лаутом было введено понятие интеграции и основано

движение интегративного Ребефинга. С 1987 года зарегистрирована торговая марка «vi-vation».

В Ребефинге Л.Орра существовало понятие «высвобождения». Высвобождение подавленного материала считалось целью и достаточным условием эффективности процесса связанного дыхания. По мнению создателей вайвейшн, необходимо не только высвобождение («выпустить тигра из клетки»), но и определенные методы работы с переживаниями, приходящими во время дыхательной сессии. Поэтому в вайвейшн существует понятие о пяти элементах процесса, позволяющих наиболее быстро и эффективно прийти к интеграции. В вайвейшн особое внимание уделяется технике дыхания (классы дыхания).

В основе концептуальной модели вайвейшн является экстатическое восприятие мира, приводящее человека к переживанию реальности как «океана блаженства».

В вайвейшн разработана система прохождения клиента по различным ступеням: - «сухой вайвейшн» (не менее 10 процессов), - «водный вайвейшн» (не менее 10 процессов): - «амбулаторный вайвейшн» (закрепление навыка интеграции в повседневной жизни: за едой, за рулем автомобиля и т.д.).

ГОЛОНОМНАЯ ПАРАДИГМА - система научных принципов, теорий, методов, в методологическую основу которых положена голографическая модель Вселенной и человеческого сознания. В философии вечного наиболее точной и метафоричной характеристикой этого подхода является описание образа ожерелья ведического бога Индры: «В небесах Индры есть, говорят, нить жемчуга, подобранная так, что если глянешь на одну жемчужину, то увидишь все остальные отраженными в ней. И точно так же каждая вещь в мире - не есть просто она сама, а включает в себе все другие вещи и на самом деле есть все остальное» («Аватамсака-сутра», Ригведы).

Голономная парадигма, выросшая из передовых исследований последних десятилетий в математике, лазерной технологии, голографии, квантово-релятивистской физике, физиологии мозга, является методологической основой трансперсональной психологии.

ГОЛОТРОПНОЕ (ХОЛОТРОПНОЕ) ДЫХАНИЕ (*от греч. holos - целый, tropein - ведущий*) - «дыхание, ведущее к целостности» - методика, автором и теоретиком которой является С. Гроф.

Теоретическая база голотропного дыхания - трансперсональная психология.

Основными элементами голотропного дыхания являются: - связанное дыхание, более глубокое и более быстрое, чем в обычном состоянии; - побуждающая музыка; - помощь голонавту в освобождении энергии посредством специфических приемов работы с телом.

Эти элементы дополняются творческим самовыражением личности, таким, как рисование мандал, свободные танцы, лепка из глины, терапевтическая игра в песочнице. Голотропное дыхание великолепно сочетается с практикой гештальта, психосинтезом Р.Ассаджиоли, техникой управляемого воображения и др. Форма работы, в основном, групповая, и при этом участники меняются местами в парах: в одном процессе они выступают в роли дышащих (голонавтов), в другом - в роли помощников (ситтеров).

ЗАЩИТА ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ - специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Функцией является «ограждение» сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний. В широком смысле термин «психологической защиты» употребляется для обозначения любого поведения, устраняющего психологический дискомфорт, в результате которого могут сформироваться такие черты личности, как негативизм, появиться «ложные», замещающие виды деятельности, измениться система межличностных отношений. Защита психологическая, понимаемая в узком смысле, ведет к специфическому изменению содержания сознания, как результату функционирования ряда защитных механизмов: подавления, вытеснения, отрицания, проекции, идентификации, регрессии, изоляции, рационализации, конверсии и др.

ИЗМЕНЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ ИЛИ РАСШИРЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ (ИСС, РСС). В пространстве опыта тренингов дыхания оба термина обычно применяются как синонимичные.

Процесс связанного осознанного дыхания - это способ и средство достижения ИСС (РСС). При этом возникающее ИСС является естественным физиологическим и психологическим феноменом.

ИСС (РСС) в данном случае характеризуется максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики, когда человек при помощи полного расслабления и осознанного связанного дыхания получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами, работе с бессознательным материалом, организмом в целом.

ИНТЕГРАЦИЯ (*от лат. integer - целый*) - понятие, введенное в Ребефинг ; Дж. Леонардом для объяснения цели и содержания процесса связанного дыхания.

Интеграция - слияние части с целым. При этом частью является определенная подавленная, вытесненная на уровень бессознательного структура (конфликт, стресс, негативная идея, табуированное желание и др.). В процессе связанного дыхания происходит осознание и принятие этой подавленной структуры, присоединение ее энергии к воспринимающей, осознающей личности. Интеграция - это процесс движения к целостности человеческого сознания. По мнению Джима Леонарда, это должно приводить к экстатическому восприятию мира. И сам процесс интеграции - экстатичен. Интегрированность - способность к целостному, экстатическому восприятию мира здесь и сейчас, в каждое мгновение потока жизни.

КЛАССЫ ДЫХАНИЯ - это условно выделенные типы связанного дыхания, каждый из которых имеет определенную внутреннюю структуру и функцию в процессе дыхания. Существуют основные требования к дыханию, которые практикуются в Ребефинге, вайвейшн, энергодыхании.

1. Цикличность, связанность. Между вдохом и выдохом нет никакой паузы, никакого перерыва. Вдох перетекает в выдох. Выдох перетекает во вдох. Это движение по кругу.

2. Выдох расслаблен, свободен, не напряжен и не контролируется.

3. Если вдох производится через нос (рот), то и выдох тоже производится через нос (рот).

В вайвейшн в зависимости от темпа и объема выделены три класса дыхания: - **глубокое и медленное**. Этот тип дыхания лучше использовать при вхождении в процесс, а также после того, как, интегрировав один блок, вы готовитесь к новому циклу интеграции; - **быстрое и поверхностное**. Этот тип следует использовать во время быстрого и глубокого прохождения процесса. Поверхностное дыхание дает возможность удержаться в процессе, а темп ускоряет интеграцию; - **быстрое и глубокое**. Такое дыхание предназначено для того, чтобы удержать сознание в теле во время ускорения процесса. Большой объем воздуха помогает вам не выйти за пределы тела, а темп ускоряет процесс интеграции (Дж. Леонард, Фил Лаут).

В Ребефинге используются четыре класса дыхания: - медленное и глубокое; - быстрое и глубокое: - быстрое и поверхностное; - медленное и поверхностное.

Каждый класс дыхания имеет специфическое функциональное назначение в процессе связанного дыхания и позволяет осознанно входить в процесс, проводить эффективно работу внутри процесса и при необходимости прекратить процесс и плавно из него выйти.

КОНТЕКСТУАЛЬНЫЙ РЕБЕФИНГ - общее обозначение для некоторых ответвлений ребефинга, направленных на проработку конкретных психологических проблем.

Как известно, Ребефинг - методика, возникшая в специфическом контексте (травма рождения - второе рождение). Контекстуальный Ребефинг, используя связанное дыхание, а также специальную смысловую подготовку, особые медитации и визуализации, ритуальное пространство, повышает эффективность терапии и трансформации индивидуальных проблем личности. Как примеры контекстуального Ребефинга можно привести следующие: «Посвящение в физическое бессмертие», «Водный ребефинг», «Тренинг любящих взаимоотношений», «Сексуальная энергия и дыхание».

КОНТЕКСТУАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ - общее обозначение многочисленных семинаров в пространстве Свободного Дыхания, имеющих конкретную проблемную направленность и технологическую структуру, и использующих как основной способ

работы измененные состояния сознания. Эффективно заданный контекст (лекции, беседы, медитации, визуализации, телесноориентированные и другие психотехники), влияет на содержание процесса связного дыхания, активируя тот пласт психического, который тем или иным способом задается в контексте.

Таковыми примерами контекстуальных тренингов могут служить следующие семинары: - **«Изнанка жизни»** (глубокое погружение в опыт смерти при помощи телесноориентированных психотехник, особых медитаций, визуализаций, упражнений из психодрамы, процессов дыхания - работа с танатофобией, канцерофобией, суицидными и депрессивными состояниями на фоне девальвации экзистенциальных ценностей), - **«Дыхание любви»** (тренинг взаимоотношений на уровнях «Я - Я», «Я - Тело», «Я - Другой», «Я - Родители», «Я - Другие», «Я - Человечество», «Я - Бог»), - **«Круги жизни»** (использование реинкарнационной методики для решения личностных и семейных проблем) и другие.

Контекстуальные тренинги позволяют направленно работать с группами людей, имеющими сходные проблемы, и повышают эффективность дыхательной терапии.

Противопоказания: не следует самостоятельно практиковать Дыхательные тренинги беременным женщинам, а также лицам.

- страдающим тяжелыми психическими расстройствами и состоящими на учете у психиатра: - страдающим тяжелой формой онкологических заболеваний; - перенесшим инфаркт миокарда, инсульт; - имеющим порок сердца; - больным гипертонией с артериальным давлением выше 180/90 -100 мм рт.ст.

Во всех этих случаях необходимы индивидуальные занятия под контролем эксперта.

ПРОЦЕСС - принятое в России и в других странах, которые были частью супергосударства СССР, обозначение сессий связного осознанного дыхания, во время которых клиент достигает измененных состояний сознания. Процессы отличаются по глубине (от легких трансовых состояний до психоделических), по форме организации (групповые и индивидуальные), в зависимости от

среды, в которой проводится процесс, «водный» или «сухой», по технике (процесс вайвейшн, голотропного дыхания, Ребефинга и др.).

ПСИХОТЕХНИКА - система методов управления психосоматическими процессами и состояниями.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ, предложенные в интегративном Ребефинге в конце 70-х годов (Дж.Леонард, Фил Лаут), - неотъемлемые составляющие процесса связного дыхания: 1. Циклическое дыхание.

2. Полное расслабление.

3. Детальное осознание.

4. Интеграция в экстазе.

5. *Делайте то, что вы делаете, потому что работа- ет абсолютно все.*

РАСШИРЕННАЯ КАРТОГРАФИЯ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО - разработанное С. Грофом в ходе психоделических экспериментов (в основном с использованием ЛСД-25), голографическое представление о человеческой психике. Традиционно принятый уровень биографических воспоминаний расширенной картографии бессознательного дополняется перинатальной областью психики, сосредоточенной на смерти и рождении, и трансперсональной сферой, соотнесенной с широким спектром переживаний, традиционно рассматриваемых как религиозные, духовные, оккультные или мистические.

РЕБЕФИНГ (*неточная транслитерация англ. rebirthing - возрождение, второе рождение, духовное воскресение*) - первый по времени возникновения (начало 70-х годов), современный метод работы со связным осознанным дыханием. Основатель метода - Леонард Орр. Первоначально ребефинг использовался исключительно для проработки травмы рождения. В дальнейшем цели ребефинга были сформулированы Орром следующим образом:

1. Научиться вдыхать энергию так же легко, как и воздух.

2. Разгадать тайну рождения - смерти и включить тело и ум в сознательную жизнь Вечного Духа, стать сознательным выразителем Вечного Духа.

Ребефинг можно разделить на следующие смысловые и технологические блоки: а) высвобождение дыхания, высвобождение энергии; б) проработка пяти Великих Проблем: - травмы рождения; -

синдрома родительского неодобрения; - специфической негативности; - неосознанного влечения к смерти; - прошлых жизней:

в) концепция «Мысли творят реальность».

Внутри Ребефинга разработаны различные форматы: «водный» и «сухой» процессы, процессы с зеркалом, глаза в глаза и др. Особенное значение уделяется работе с аффирмациями. Форма работы с клиентом индивидуальная. Особым методом работы является «Консультация по сознательному преуспеванию».

Ребефинг послужил основой для многообразия интегративных дыхательных техник.

РИТУАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО - использование в структуре тренингов по связному дыханию оккультных обрядов, сакральных предметов, последовательных визуальных, символьных, словесных манипуляций. Внутри тренингов эти действия имеют психотехническую направленность: создание особой психологической атмосферы, удовлетворение потребности в трансцендировании, соприкосновение с мифологическим пластом мышления, быстрое расширение опыта дышащих.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ РЕБЕФИНГ (САМОРЕБЕФИНГ) - Ребефинг, проходящий без помощи Ребефера.

СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ - открытое пространство теорий, концепций, умозрительных моделей, процессов и навыков, пребывание в котором позволяет человеку обрести и поддерживать целостность своей жизни. Термин был введен Сергеем Всехсвятским в 1989 году как нейтральное объединяющее название для различных методов работы со связным осознанным дыханием таким, как ребефинг, вайвейшн, голотропное дыхание и др.

Теоретические и концептуальные схемы, популярные в Свободном Дыхании, построены на базе современной голономной научной парадигмы. Экспериментальные физиологические, а также психофизиологические, психологические, социально-психологические исследования Свободного Дыхания по логике построения и схемам интерпретации выдержаны в сугубо картезианском, позитивистском духе. В осмыслении процесса связного дыхания, его феноменологии, существует богатая палитра

пониманий от физикалистических до религиозно-мистических. В психотехнологиях Свободного Дыхания, используемых на фоне расширенных состояний сознания, возникающих при связном дыхании, присутствуют телесноориентированные психотехники, техники из гештальттерапии, НЛП, гипноза, психодрамы, групповой танцевальной динамики и хоротерапии. Рядоположно с ними, а иногда тесно переплетаясь с вышеуказанными техниками интеграции и трансформации личности, сосуществуют эзотерические ритуалы из магии дыхания, суфийские. Шаманские техники, различные медитации буддизма, тантризма, даосизма, кэмпо и др.

ТРАВМА РОЖДЕНИЯ - понятие, введенное З. Фрейдом для обозначения источника тревоги и беспокойства, которым являются экстремальные физиологические трудности, связанные с процессом рождения.

Отто Ранк, ученик З. Фрейда, рассматривал травму рождения в качестве первопричины того, что разлука воспринимается как самое пугающее и болезненное человеческое переживание. При этом основа травмы рождения - отделение плода от материнской матки, т. е. райской ситуации, в которой все потребности удовлетворялись и без приложения каких-либо усилий. Центральный человеческий конфликт состоит из желания вернуться в матку и страха, вызываемого этим желанием.

Дальнейшее развитие идеи травмы рождения нашли свое воплощение в учениях, Янова, Орра, Рэй, Мандела. Наиболее полное и развернутое понимание травмы рождения изложено в трансперсональной психологии С. Грофа (см. «Базовые перинатальные матрицы»).

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ - раздел общей психологии, выделивший предмет своего исследования «надличностные», «сверхличностные» состояния сознания. Основываясь на голономной парадигме как методологической основе своего направления, трансперсональная психология разрабатывает более расширенное, чем это принято в традиционной психологии, толкование онтологической и психологической сущностей человека. Трансперсональная психология зародилась в конце 60-х годов из недр гуманистической психологии (Маслоу, Сьютич, Уотс, Мэрфи).

Ассоциация трансперсональной психологии была создана в 1968 году. первый журнал трансперсональной психологии вышел в 1969 году.

Теоретическая мощь трансперсональной психологии объясняется не только тем, что ее разработчиками являются крупные ученые такие, как Гроф, Уилбер, Уолш, Воган, Капра, Тарт, Чью. Одним из первых трансперсональных психологов считается Карл Густав Юнг-основатель аналитической психологии.

Сила концепции объясняется специфическими особенностями этой новой философии человека: - экспериментальное изучение трансперсональных состояний сознания; - выделение созерцания как метода изучения, не сводимого к принятому в западной науке логицизму и эмпиризму; - губчатость направления, т. е. впитывание идей, смыслов, которые подтверждают концептуальную модель трансперсональной психологии из теологического, эзотерического, философского, научного, методологического прошлого и настоящего; - социальная ориентированность, социальная активность; - тесная связь между теорией и практикой.

ТРЕНИНГ ЛЮБЯЩИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ (LRT) - система и одноименная организация, созданная Сондрой Рэй, автором ряда книг по Ребефингу и работе с аффирмациями, ученицей Л. Орра.

Система состоит из множества упражнений, техник, процессов, позволяющих прояснять «негативные мысли». Они могут положить начало к улучшению качества взаимоотношений с собой, со своим телом, родителями, сексом, деньгами, работой, Богом и т.д. «Отношения - это все» (С. Рэй).

ЭНЕРГОДЫХАНИЕ - направление ребефинга, разработанное Дэном Бруле, основной целью которого является обучение «Дыханию энергией». Концептуальная модель тесно переплетается с китайскими и индийскими учениями о человеке как биоэнергетической системе. В практике используются многие техники из пранаямы, цигун. Ребефинг определяется как «кратчайший путь к просветлению» (Д.Бруле).

Примечания



Кудрявцев Михаил Леонидович - медицинский психолог, занимается трансперсональной психологией с 1987 года. Профессиональный ребефер, провел более 150 обучающих семинаров-тренингов. Писатель, [Город Творцов](#), член Союза писателей Украины, автор и разработчик оригинальных обучающих программ по теме «Психология успеха».

Михаил Кудрявцев. [Город Творцов](#). Научно-популярное издание. - Днепропетровск, Изд-во IMA-прес, 2001. -144 с. **ISBN 966-7179-67-2.**

Виртуальный редактор: **Петр Петрович Староселов** Обложка: **Борис Анатольевич Мухин**

Эта книга о Ребефинге. Что привлекает людей к изучению этой психологической техники? В первую очередь то, что Ребефинг помогает им творчески жить и работать, быстро восстанавливать эмоциональное равновесие, становиться менее зависимым от внешних воздействий, принимать людей и ситуации такими, какими они есть, обучиться лучше владеть своим телом, эффективно делать выбор, когда это требуется, чувствовать Радость, Любовь и Мир.

Занятия Ребефингом являются безопасным, простым, приятным и современным методом интеграции сознания и исцеления тела.

© М.Л. Кудрявцев, 2001.

© IMA-прес, 2001.

_____ **Для корреспонденции:** 49000 Украина г. Днепропетровск, главпочтамт а/я 1480

[Город Творцов](#)