



iAwake
technologies

Синтез науки и безмолвия

www.ProfoundMeditationProgram.com

Метанойя: Медитация глубокой радости

Эрик Томпсон iAwake Technologies



© Copyright 2011 iAwake Technologies, LLC

Медитация глубокой радости

Руководство пользователя

ВНИМАНИЕ:
Пожалуйста,
внимательно и
полностью прочтите
руководство перед
первым применением
данной программы.

Предупреждение

Пользователь психоактивной аудиопрограммой «Метанойя: Медитация глубокой радости» («Profound Joy Meditation») согласен с тем, что данная программа разработана исключительно для саморазвития, обучения, в качестве вспомогательного средства для расслабления, самомотивирования и экспериментации. Это приложение не рассчитано на использование в качестве замены психологического или медицинского лечения. Разработчики данного продукта не делают никаких медицинских заявлений, утверждений или обещаний. Следующие категории людей не должны использовать данную программу:

Следующие категории людей не должны использовать данную программу:

- Страдающие эпилепсией;
- Беременные женщины;
- Лица, носящие кардиостимулятор;
- Лица, у которых были судорожные припадки или которые имеют склонность к судорожной активности.

Следующие лица должны проконсультироваться у врача перед использованием данного продукта:

- Лица, находящиеся под влиянием лекарств или психоактивных веществ;
- Лица, имеющие психиатрический диагноз.

Данное приложение нельзя использовать под влиянием алкоголя или иных психоактивных веществ (как нелегальных, так и легальных). Дети младше 18 лет должны пройти обследование у врача на предмет наличия эпилепсии или заболеваний, которые могут привести к судорожной активности, прежде чем начать использовать данную программу, поскольку они более уязвимы для проявлений судорожной активности.

Наконец, **ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ПРОСЛУШИВАНИЯ «МЕТАНОЙЯ: МЕДИТАЦИИ ГЛУБОКОЙ РАДОСТИ» ВО ВРЕМЯ ВОЖДЕНИЯ ИЛИ УПРАВЛЕНИЯ ТЕХНИКОЙ.**

Пользователь данного продукта принимает на себя ответственность за все риски, связанные с его использованием, и снимает с себя право предъявить какие-либо юридические претензии компании «iAwake Technologies, LLC» и любым её партнёрам за любые случаи психических или физических травм. Пользователь также согласен принимать на себя юридическую ответственность, если он позволяет другим лицам использовать этот продукт.

Ни в коем случае «iAwake Technologies, LLC» или другие дистрибьюторы продукта не могут считаться юридически ответственными за несчастные случаи, а также случайные, преднамеренные и непреднамеренные повреждения, полученные в результате корректного или некорректного использования этой технологии, её инструкций и технической документации.

Стороны согласны попытаться разрешить любые разногласия, возникающие в связи с этим соглашением, в духе сотрудничества без формальных процедур. Любые разногласия, неразрешимые таким образом (без судебного предписания), должны решаться в арбитражном суде по наличию письменного требования одной из сторон. Арбитражное разбирательство будет проведено в течение 45 дней после получения письменного извещения в г. Боулдер, штат Колорадо, или в другом месте (или целиком или частично по телефону или при помощи других средств связи) в случае согласия сторон. Арбитражное разбирательство будет проводиться в присутствии мирового посредника в следующем порядке: каждая из сторон должна выбрать своего представителя, а представители должны выбрать мирового посредника. Мировой посредник назначит неформальное собеседование, выслушает аргументы сторон и примет решение. Каждая из сторон оплатит половину стоимости арбитражного разбирательства. Мировой посредник не будет иметь права на наложение штрафных санкций или любую другую форму удовлетворения правопритязания, не предусмотренного в данном Соглашении. В отношении каждого вопроса, заявленного на арбитражное разбирательство, решение будет принято посредством письменного разъяснения аргументации, на основании которого оно было принято. Арбитражное решение, если оно принято, может быть реализовано в любом суде, имеющем соответствующую юрисдикцию.

Что такое программа «Медитация глубокой радости»?



Сеанс программы «Медитация глубокой радости» состоит из последовательности аудиочастот, которые тщательным образом упорядочены с целью обеспечения максимально полезного эффекта при регулярном прослушивании.

Поскольку данная психоактивная программа обладает сильным влиянием, её рекомендуется прослушивать от 1 до 3 раз в неделю, с перерывом в один или два дня между сеансами прослушивания.

Для максимального эффекта требуются наушники.

Данные психоактивные аудиозаписи лучше всего прослушивать на максимально высоком, но при этом **КОМФОРТНОМ ДЛЯ ВАС** уровне громкости, сидя с закрытыми глазами. (Чем выше уровень громкости, тем более сильный эффект нейроволновой синхронизации. Однако, если уровень громкости слишком высок, то ваша симпатическая нервная система будет подвержена слишком сильной нейростимуляции. Это приведёт к затруднениям при расслаблении.)

Как и в случае с физическими упражнениями, важно «упражнять» свой мозг ежедневно. Чем более регулярно вы прослушиваете данную психоактивную акустическую программу (например, каждый понедельник и пятницу или же каждый понедельник, среду и пятницу), тем больше будет проявляться положительных изменений. Устойчивая практика прослушивания приведёт к наиболее глубоким результатам. *К тому же после примерно месяца ежедневного прослушивания мозг начинает интегрировать изменения в виде новых способностей!*

Программа «Медитация глубокой радости» использует уникальную форму нейроволновой стимуляции для вызова здоровой волновой активности мозга посредством использования пульсирующего звука и психоэнергетики. Согласно современным исследованиям волновой активности мозга, определённая волновая активность является благоприятной для возникновения психических состояний **повышенного сосредоточения** и **оптимального функционирования мозга.**

По мере прослушивания программы «Медитация глубокой радости» ваш мозг будет **точно сонастроен** с нейроволновыми паттернами, сходными с наблюдаемыми у опытных медитаторов во время практики медитации любящей доброты в рамках традиции тибетского буддизма.

Характеристики файлов для достижения оптимальных результатов от прослушивания

Скачанные цифровые аудиотреки психоактивных программ линии «Метанойя» хорошо работают на iPod, iPad, компьютерах Apple и смартфонах, однако звуковые платы некоторых ПК имеют недостатки, которые ухудшают эффективность аудиотреков. В таком случае мы рекомендуем записать файл на CD для прослушивания при помощи музыкального проигрывателя. **Никогда не записывайте более 70 минут звука на CD.**

ВАЖНО: Мы не рекомендуем конвертировать наши аудиотреки в MP3-формат, потому что сжатие MP3 отфильтрует значительную часть синхронизационной мощности, которая встроена в высококачественный WAV-файл. Если вы хотите записать наши файлы на CD-R, записывайте их как WAV-файлы; это поможет достичь оптимальных результатов. В «iTunes» перейдите в меню «Edit» («Правка»), затем нажмите «Preferences» («Настройки»), найдите раздел «When you insert a CD» («Вставлен CD») в закладке «Общее». Нажмите кнопку «Import Settings» («Настройки импорта»), появится ещё одно меню. Для опции «Import Using» («Импортер») выберите «Кодек Apple Lossless».

Совместимые проигрыватели

WAV

- *Стандартные проигрыватели мультимедиа* — Windows Media Player (бесплатная программа); iTunes (бесплатная программа); SongBird (можно бесплатно скачать по адресу: www.getsongbird.org)
- *MP3-плееры* — большинство MP3-плееров проигрывает файлы расширения .wav.

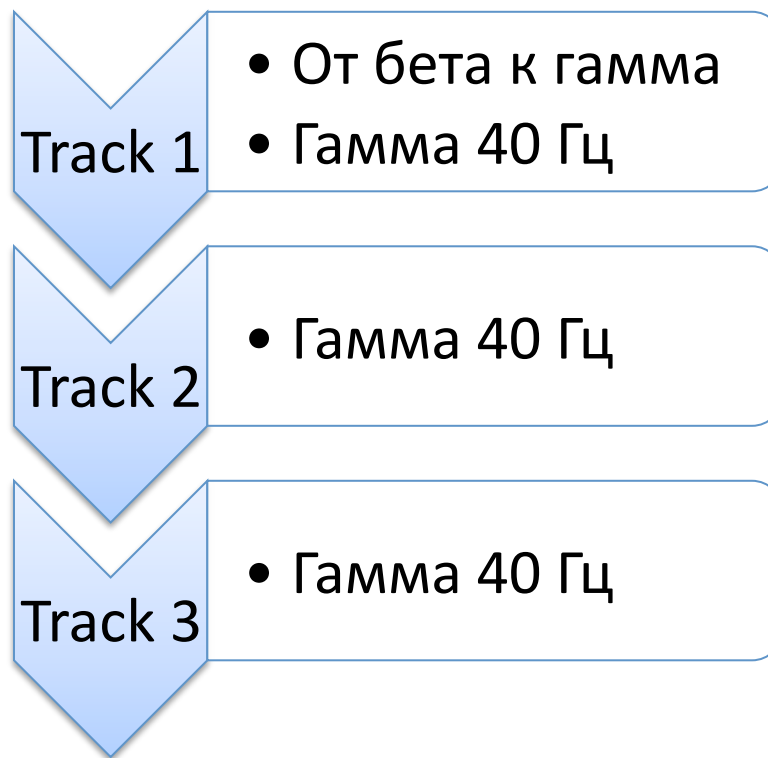
APPLE LOSSLESS

- *Стандартные проигрыватели мультимедиа* — iTunes
- *MP3-плееры* — iPod

Масштабируемая продолжительность сеансов

- В зависимости от личных предпочтений и доступного времени психоактивную аудиопрограмму можно прослушивать в течение 20, 40, 60 или 80 минут.
- Треки 1, 2 и 3 имеют продолжительность 20 минут каждый.
- Прослушивание всех трёх треков в данной последовательности занимает в общей сложности 60 минут.

Достигаемые нейроволновые паттерны





Что отличает программу «Метанойя: Медитация глубокой радости» от других программ нейростимуляции?

Процесс iNET (интегрированная технология нейроволновой синхронизации)

Процесс iNET, являющийся авторской разработкой компании «iAwake Technologies», подстраивается к активности мозга и затем постепенно способствует возникновению трансформирующих состояний сознания. Тогда как большинство программ нейроволновой синхронизации пытаются влиять на мозговую активность посредством типичных протоколов синхронизации (бинауральные или изохронические шумы и т. п.), iNET работает на множестве различных уровней с использованием современных достижений биоэнергетической психологии.

Традиционные виды нейроволновой синхронизации срабатывают потому, что их ритмические импульсы до определённой степени способны вовлекать ритмы нейрональной активности в свой заданный ритм. Однако поскольку мозговые волны и нейрональные процессы, по сути, имеют *нелинейный* и *динамический* характер, нейросинхронизационная стимуляция, генерируемая классическими формами синхронизации (например, бинауральными, изохроническими или моноауральными шумами), в высокой степени ограничена в способности вовлечь нейроэлектрическую модуляцию мозга в предзаданные колебания.

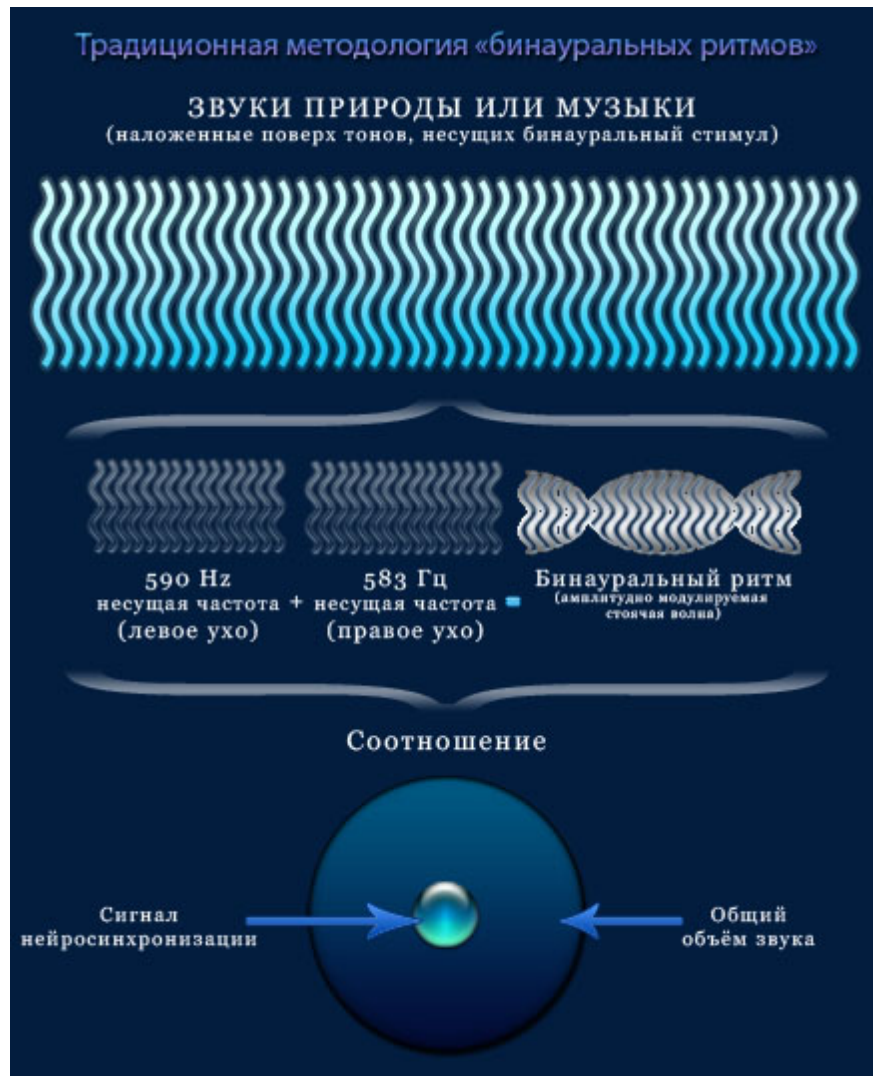
Процесс iNET значительно повышает эффективность нейросинхронизации посредством гармоничной интеграции **множества** методологий нейроволновой синхронизации *в единое синергетически мощное целое*, тем самым вовлекая большее количество нейродинамических процессов, вызывая синхронизированные по фазе мозговые волны и глубокие медитативные состояния. Это приводит к переживанию глубокой радости и преображения.

Первые пять методов нейросинхронизации затрагивают ритмический аспект технологии, последующие два метода концентрируются на добавлении интенсивности и энергетического оздоровления, а восьмой метод использует высокочастотные модуляции для генерации специфических компонентов «эффекта Томатиса».

Восемь методологий синхронизации мозговых волн:

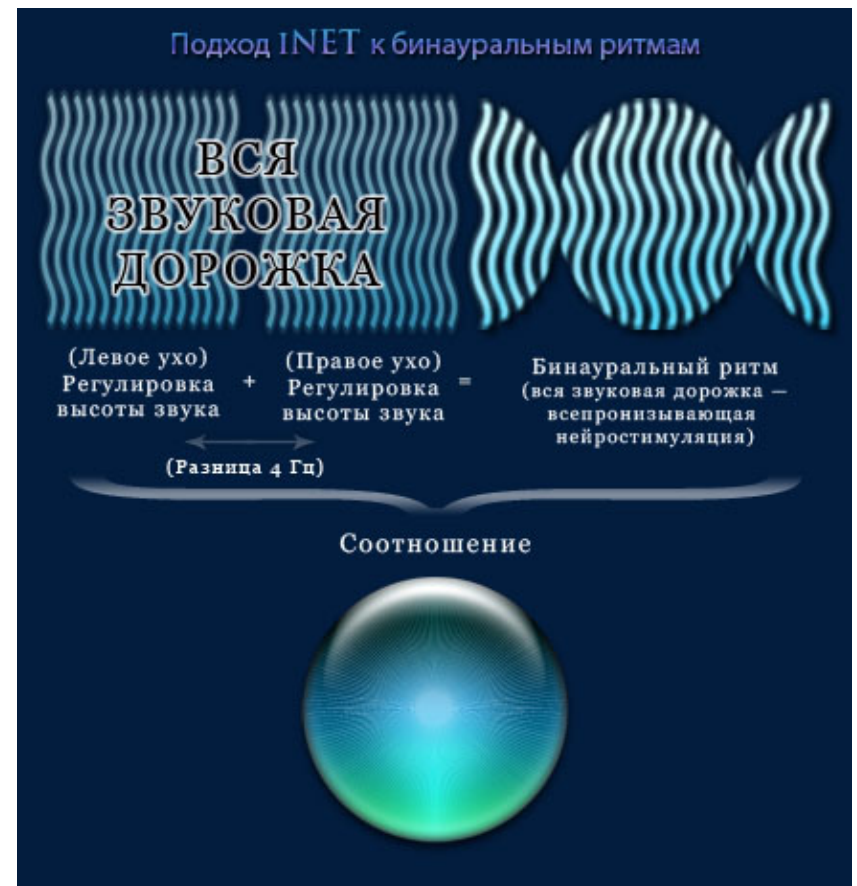
1. Всестороннее бинауральное кодирование

Буквально каждый звук в психоактивной аудиопрограмме «Метанойя: Медитация глубокой радости» закодирован бинаурально (даже звуки океанических волн), тогда как большинство нейросинхронизационных программ налагают природные звуки на бинауральные сигналы (слышимые как низкие, монотонные фоновые тона), что приводит к тому, что единственными синхронизирующими сигналами являются два тона *и более ничего*.



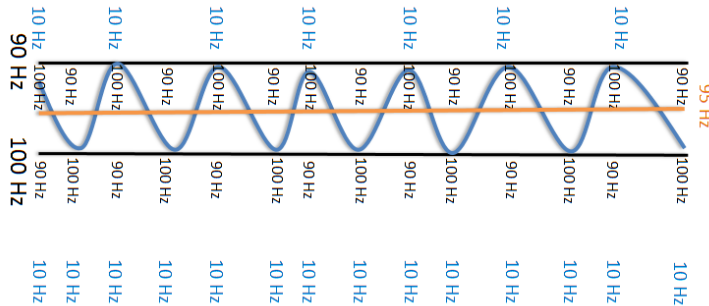
Процесс iNET, модернизируя типичные бинауральные технологии, применяемые на рынке психоактивных акустических программ, использует буквально все звуки, присутствующие на звуковой дорожке, в качестве носителей синхронизационных частот благодаря стратегическому динамическому соотносению левого и правого стереоканалов друг с другом.

Благодаря этому получается намного более сильный бинауральный сигнал, эффективно превращающий всю звуковую дорожку в единый аттрактор мозговой синхронизации.



2) Тринауральное пространственное панорамирование

iNET использует инновационный и эксклюзивный формат генерации бинауральных сигналов, который совмещает преимущества бинауральной стимуляции и изохронической стимуляции в едином сигнале. Этот метод позволяет добиться повышенной эффективности нейроволновой синхронизации.

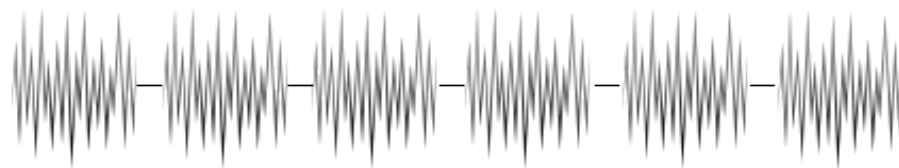


3) Гармоническое наложение

Множественные бинауральные сигналы гармонично распределены в слои для обеспечения наиболее эффективной нейроволновой стимуляции.

4) Ритмическая синхронизация

Посредством точного ритмического модулирования различных параметров звука (например, громкости, панорамирования и др.) генерируются дополнительные слои синхронизационных ритмов. При их комбинации с бинаурально кодированными звуковыми матрицами эффект нейросинхронизации оказывается более выраженным.

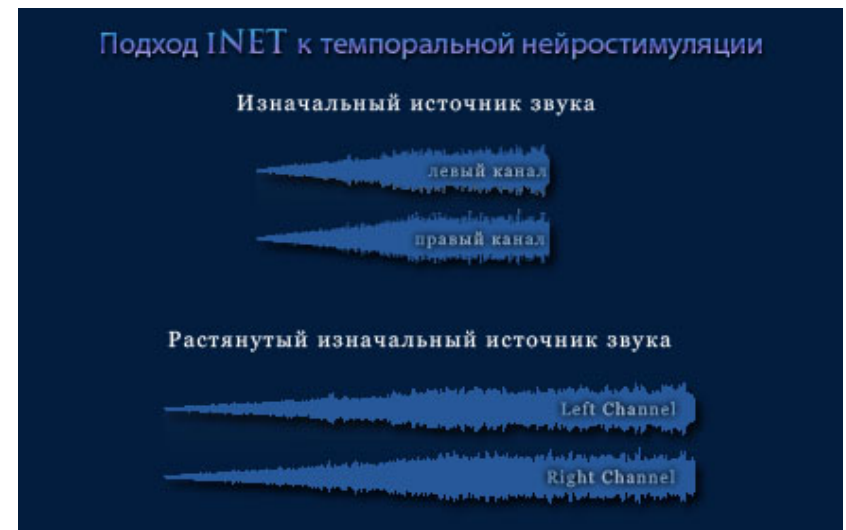


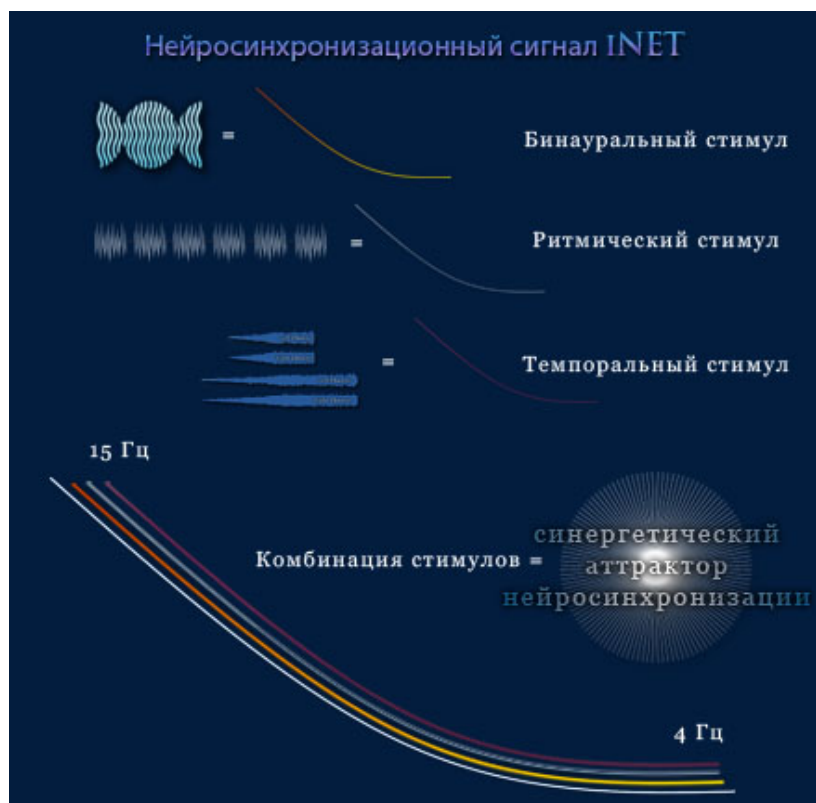
5) Темпоральная синхронизация

Углубление нейросинхронизации достигается путём изменения высоты и темпа звуков в такой форме, когда буквально все звуки становятся выше и ниже абсолютно синхронно с бинауральными и ритмическими сигналами. Такая методика выполняет функцию дирижирования системами организма, постепенно расслабляя дыхание и частоту сердцебиения.

Поскольку организм естественным образом синхронизируется с окружающей средой (что включает в себя и акустическую среду), тело и мозг регистрируют тонкие изменения темпа и высоты звука в аудиодорожке. Это оказывает трансформирующий эффект на автономную нервную систему, которая, в свою очередь, дополняет сигналы нейросинхронизации, сгенерированные бинаурально и ритмически.

Дыхание и сердечный ритм значительно замедляются в результате прямой реакции на данную стимуляцию, а более эффективный сердечный ритм в свою очередь влияет на волновые ритмы мозга посредством возросшей электромагнитной согласованности.

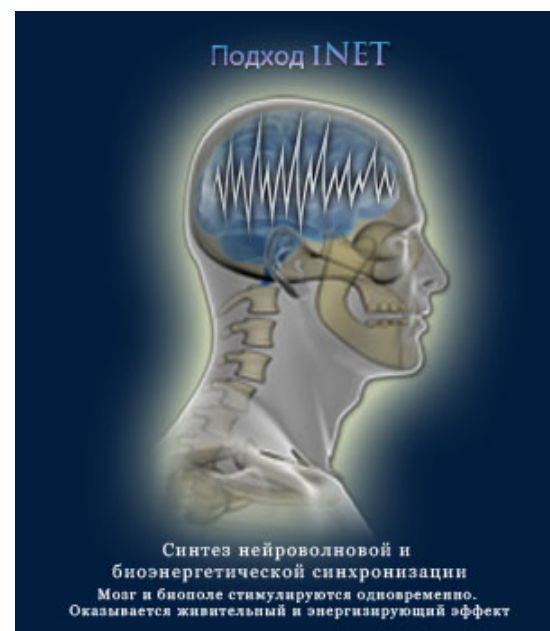




6) Биоэнергетическая стимуляция

При помощи специальной инновационной технологии в структуру звуковой дорожки в форме белого шума встроены биоманнитные энергетические частоты, повышающие настроение и приносящие ощущение блаженства. В результате в конце сеанса прослушивания возникает тонкое, но живительное телесное ощущение, напоминающее состояние выброса эндорфинов. На самом деле вы будете ощущать эффекты программы спустя длительное время после прослушивания, поскольку данная энергия продолжает взаимодействовать с вашим биополем.

Этот слой биоэнергетической синхронизации, аналогичный энергии духовной передачи, наблюдаемой в различных духовных традициях мира, переживается как глубочайшее расслабление, открытость и блаженство. Это возвышенное чувство пронизывает всё тело и усиливается в течение дня.



7) Частоты сольфеджио

Доктор Джозеф Пулео создал теорию шкалы сольфеджио, которая состоит из шести электромагнитных звуковых частот, оказывающих живительное влияние на организм и психику. Несмотря на то, что в настоящее время имеется мало научных данных в пользу эффективности этих частот для личной трансформации, множество частных отчётов (равно как и наш личный опыт с определёнными частотами), а также исследования в области киматики показывают, что эти частоты действительно оказывают полезное влияние на организм и психику.

Частота сольфеджио, используемая в программе «Метанойя: Медитация глубокой радости», равна 639 Гц. Считается, что она помогает установить сердечный контакт с людьми, местами и ситуациями как в близком, так и в дальнем окружении.

8) Модуляция сверхвысоких частот

iNET воссоздаёт определённые аспекты «эффекта Томатиса» в рекордно короткие сроки посредством модуляции сверхвысокочастотных ритмов (от высокочастотного основания до верхнего предела слышимого человеком звукового диапазона и обратно). Большинство взрослых не слышат данный стимул, производимый с частотой 6,5 раз в секунду.

Подобная высокочастотная модуляция повышает энергетику центральной нервной системы путём стимуляции вестибулярной функции. Как было обнаружено, этот метод оказывает следующее полезное воздействие:

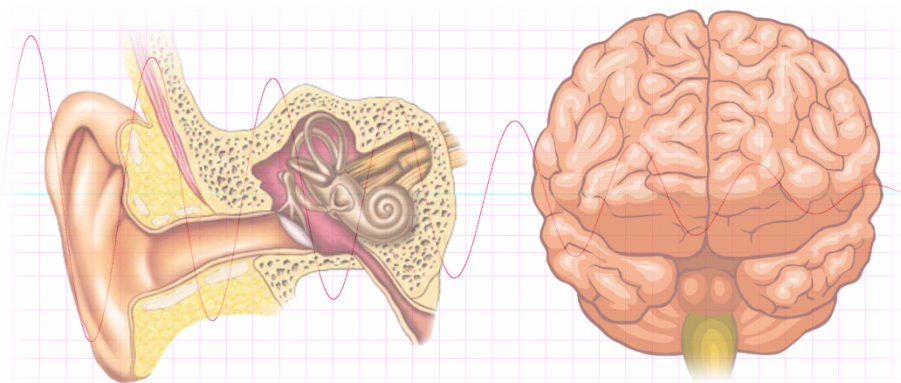
- Повышение энергии и жизненных сил
- Улучшение внимания, концентрации и памяти
- Усиление чувства благополучия
- Понижение раздражимости и уровня стресса

iNET интегрирует технологию нейроволновой синхронизации с описанной выше методикой высокочастотной модуляции; это, в свою очередь, создаёт дополнительный нейросинхронизационный слой.

Синергетический эффект синтеза индивидуальных компонентов iNET приводит к генерации эффективного синхронизационного аттрактора, способного вызывать не только глубокие медитативные состояния и опыт блаженства, но и поддерживать процесс непрерывной трансформации сознания.

Корреляты мозговых волн

- **Бета (13 Гц — 39 Гц):** Сенсомоторное сознание — Состояние бодрствования — Внимательность — Сосредоточенность — Сверхбыстрый анализ и ассимиляция новой информации — Комплексная обработка психических процессов — Наивысшая физическая и умственная продуктивность — Невозможно поддерживать в течение очень долгих периодов времени — Продолжительное влияние бета-волн может привести к состояниям истощения, тревоги и напряжённости — Индукция непродолжительных всплесков бета-активности использовалась для повышения когнитивного интеллекта
- **Альфа (8 Гц — 13 Гц):** Ускоренное научение — Начальные фазы сонливости — Расслабленная внимательность — Дзен-медитация — «Открытый фокус» (термин, предложенный д-ром Лестером Феми) — Может стимулировать выделение серотонина (играющего жизненно важную роль в регуляции настроения и цикла сна/бодрствования)
- **Тета (4 Гц — 8 Гц):** Гипнагогическое состояние — Сон со сновидениями — Творческое вдохновение — Живое воображение — Глубокая медитация — Переживание «выхода из тела» — Долговременная память — Спонтанное эмоциональное высвобождение — Глубинная трансформация установок и поведения
- **Дельта (0,5 Гц — 4 Гц):** Глубокий сон без сновидений — Бесформенное / безгранично расширяющееся сознание — Очень глубокая медитация — Исцеление и восстановление — Эмпатия, сопереживание



Общая инструкция по прослушиванию

(Пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием. Вы будете рады, что так поступили :-)

- Выделите себе определённое время для прослушивания. Это поможет вашей психике/организму адаптироваться к прослушиванию психоактивной аудиопрограммы и выработать «привычку», которую легче поддерживать. Идеально время прослушивания — утром, сразу после сна.
- Поскольку программа «Метанойя: Медитация глубокой радости» может оказывать весьма бодрящий эффект, мы рекомендуем слушать её первым делом рано утром.
- Эта программа осуществляет мощную нейроволновую стимуляцию, поэтому, возможно, вы захотите прослушивать **от 1 до 3 раз в неделю**, устраивая перерывы в 1–2 дня между прослушиванием.
- Создавайте себе условия для прослушивания психоактивной аудиопрограммы в том месте и времени дня или ночи, когда есть наименьшая вероятность, что вас побеспокоит телефонный звонок или соседи.
- Рекомендуем прослушивать, сидя в удобном кресле с высокой спинкой, поддерживающей голову и шею.
- **Прослушивайте программу с закрытыми глазами**, так как это позволяет более эффективно сосредоточить ваше внимание на процессе нейроволновой синхронизации.
- **Всегда сидите с прямой спиной во время прослушивания**, поскольку данная позиция наиболее способствует улучшению внимания, углублению сосредоточенности и течению энергии, наблюдаемым во время сеансов прослушивания. В положении лёжа вы не сможете испытать всех позитивных эффектов медитации.
- **Использование наушников является обязательным условием.**
- Вам следует прослушивать эти записи на наивысшем уровне громкости, который для вас остаётся **«КОМФОРТНЫМ»**. Не стоит себя насиловать: принцип состоит в том, что чем выше уровень громкости, тем более глубоким оказывается процесс нейроволновой синхронизации благодаря повышенному уровню стимуляции мозга. Тем не менее, **КОМФОРТ** очень важен. Если вы будете слушать записи на слишком большом уровне громкости, то это будет оказывать эффект, противоположный задуманному.

- Рекомендуем выпивать по стакану воды перед каждым сеансом и после него, поскольку это позволяет улучшить метаболизм вашей центральной нервной системы. И, коль скоро «Метанойя: Медитация глубокой радости» улучшает мозговой кровоток, стакан воды позволит повысить эффективность нейроволновой синхронизации как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.
- Хотя простое прослушивание данной психоактивной аудиопрограммы в положении сидя, с закрытыми глазами, позволит достичь положительных эффектов, прослушивание может стать ещё более эффективным, если вы будете практиковать тибетско-буддистскую медитацию любящей доброты, инструкции для которой включены в настоящее руководство.

Инструкция по практике тибетско-буддистской медитации любящей доброты (метта)

- Сядьте и начните безмолвно осознавать своё тело
- Распределите внимание по телу, осознав каждую мышцу, позвольте мышцам расслабиться
- Осознайте сердечную область и позвольте себе погрузиться в созерцание сердца
- Просто сознавайте все свои ощущения
- Позвольте всему, что происходит, быть таким, каким оно в данный момент является вам
- Наблюдайте своё состояние без суждения о нём

Стадия 1 — Любящая доброта, направленная на себя

- Подготовьте для себя короткую серию медитативных установок, которые могут содержать следующие смыслы:
 - «Пусть я буду благополучен»
 - «Пусть я буду счастлив»
 - «Пусть я буду свободен от страдания»
- Повторяйте эти или сходные установки (всё, на что вы откликаетесь) от всего сердца
- Позвольте образу самого себя возникнуть в сознании; позвольте этому образу излучать сердечное сочувствие и сострадание по отношению к себе
- После 5–10 минут стадии 1 переходите к стадии 2

Стадия 2 — Любящая доброта по отношению к близкому другу

- Подготовьте для себя короткую серию медитативных установок, которые могут содержать следующие смыслы:
- «Пусть [имя] будет благополучен»
- «Пусть [имя] будет счастлив»
- «Пусть [имя] будет свободен от страдания»
- Повторяйте эти или сходные установки (всё, на что вы откликаетесь) от всего сердца
- Позвольте образу друга возникнуть в сознании; позвольте себе излучать сердечное сочувствие и сострадание по отношению к другу
- После 5–10 минут стадии 2 переходите к стадии 3

Стадия 3 — Любящая доброта по отношению к нейтральному человеку

- Подготовьте для себя короткую серию медитативных установок, которые могут содержать следующие смыслы:
- «Пусть [имя] будет благополучен»
- «Пусть [имя] будет счастлив»
- «Пусть [имя] будет свободен от страдания»
- Повторяйте эти или сходные установки (всё, на что вы откликаетесь) от всего сердца
- Позвольте образу нейтрального человека возникнуть в сознании; позвольте себе излучать сердечное сочувствие и сострадание по отношению к нему
- После 5–10 минут стадии 3 переходите к стадии 4

Стадия 4 — Любящая доброта по отношению к неприятному человеку

- Подготовьте для себя короткую серию медитативных установок, которые могут содержать следующие смыслы:
- «Пусть [имя] будет благополучен»
- «Пусть [имя] будет счастлив»
- «Пусть [имя] будет свободен от страдания»
- Повторяйте эти или сходные установки (всё, на что вы откликаетесь) от всего сердца
- Позвольте образу неприятного человека возникнуть в сознании; позвольте себе излучать сердечное сочувствие и сострадание по отношению к нему
- После 5–10 минут стадии 5 переходите к стадии 6

Стадия 5 — Любящая доброта по отношению ко всем осознающим существам

- Подготовьте для себя короткую серию медитативных установок, которые могут содержать следующие смыслы:
- «Пусть все осознающие существа будут благополучны»
- «Пусть все осознающие существа будут счастливы»
- «Пусть все осознающие существа будут свободны от страдания»
- Повторяйте эти или сходные установки (всё, на что вы откликаетесь) от всего сердца
- Позвольте образу всех осознающих существ возникнуть в сознании; позвольте себе излучать сердечное сочувствие и сострадание по отношению к ним



«Медитация значит то же самое для мозга, что аэробные упражнения — для сердца».

— Рик Хэнсон, Ph.D. (автор книги «Мозг Будды»)



iAwake
technologies

*По вопросам поддержки
обращайтесь по эл. почте:
iAwake.team@gmail.com*

www.ProfoundMeditationProgram.com

Метанойя: Медитация глубокой радости

Эрик Томпсон iAwake Technologies



© Copyright 2011 iAwake Technologies, LLC