



iAwake
technologies

Синтез науки и безмолвия

www.ProfoundMeditationProgram.com

Метанойя: Глубокая медитация

2.0

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Эрик Томпсон iAwake Technologies

© Copyright 2011 iAwake Technologies, LLC

МЕТАНОЙЯ: ГЛУБОКАЯ МЕДИТАЦИЯ

2.0

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

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

Предупреждение

Пользователь психоактивной аудиопрограммой «Метанойя: Глубокая медитация» («Profound Meditation Program») 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 «МЕТАНОЙИ: ГЛУБОКОЙ МЕДИТАЦИИ» 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 наличии 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 правоприязания, 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 «Метанойя: Глубокая медитация» на основе технологии iNET?

Сеанс программы «**Метанойя: Глубокая медитация**» состоит из последовательности аудиочастот, которые тщательным образом упорядочены с целью обеспечения максимально полезного эффекта при регулярном прослушивании.

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 стимуляции, что может вызвать реакцию «борьбы-или-бегства». Это может привести 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 «**Метанойя: Глубокая медитация**» 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, оптимального функционирования мозга, усиления чувства благополучия и радикальных изменений в поведенческих установках.

По мере прослушивания вами психоактивной аудиопрограммы «**Метанойя: Глубокая медитация**» ваш мозг будет проходить процесс точной синхронизации с глубокими дельта-паттернами мозговых волн, характерными для состояний глубокой медитации.

Для максимальной пользы необходимы наушники.

ВАЖНО: Чтобы полностью испытать весь спектр несущих частот, задействуемых процессом iNET, мы рекомендуем использовать наушники с частотным откликом 20–20000 Гц.

Характеристики файлов для достижения оптимальных результатов от прослушивания

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 «Кодер 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.

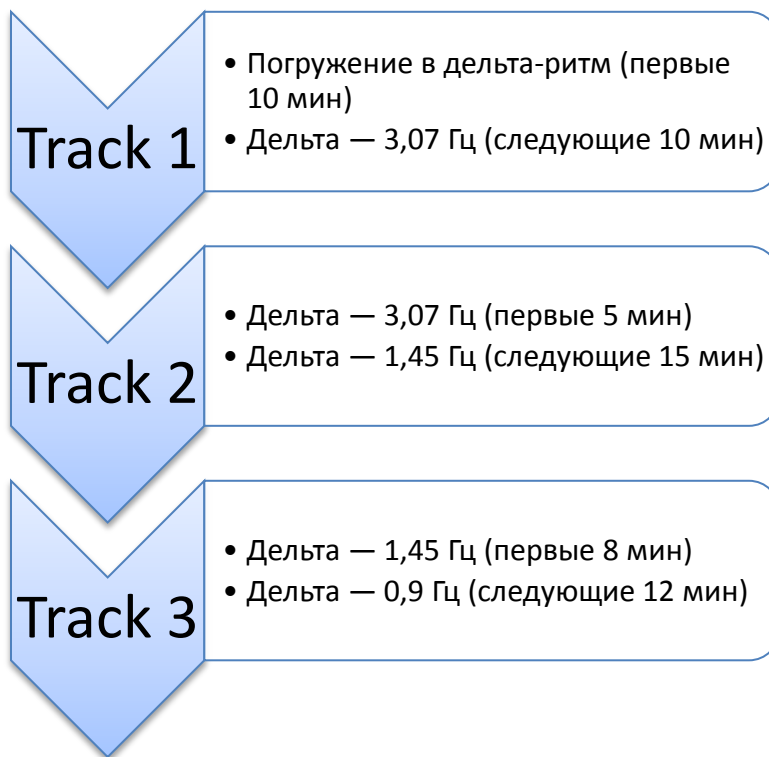
APPLE LOSSLESS

- *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.

Достижимые нейроволновые паттерны



ВАЖНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Несмотря на то, что простое прослушивание нейросинхронизационной стимуляции «Метаной» (без одновременной практики медитации), **несомненно**, значительно способствует вашему духовному развитию, мы всё же рекомендуем практиковать одновременно с прослушиванием тот или иной вид медитации. Это приведёт к наиболее глубинным и трансформирующим результатам, поскольку вовлекает в процесс больше вашего существа, осознания и приверженности к духовному росту.
2. Рекомендуем выпивать по стакану воды перед каждым сеансом и после него, поскольку это позволяет улучшить метаболизм вашей центральной нервной системы.

Общая инструкция по прослушиванию

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

- ✓ Использование наушников является обязательным условием.
- ✓ 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.
- ✓ Рекомендуем прослушивать, сидя в удобном кресле с высокой спинкой, поддерживающей голову и шею.
- ✓ 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.
- ✓ Мы обычно рекомендуем прослушивать программу с закрытыми глазами, так как это позволяет более эффективно сосредоточить ваше внимание на процессе нейроволновой синхронизации. Однако если вы практикуете медитацию с открытыми глазами (например, дзадзен или шаматху), продолжайте следовать привычной практике.
- ✓ Разрешите себе отпустить себя и отдаться процессу синхронизации с аудиопотоком; это повысит эффективность сеанса.
- ✓ **НЕ рекомендуется слушать «Метанойю» более 2 часов в день.**
- ✓ **ВАЖНО:** После каждого сеанса прослушивания выделите 1–5 минут для того, чтобы интегрировать состояние и постепенно вернуться к своим делам. Заякорите появившееся более глубокое состояние сознания путём направленного наблюдения и ощущения его в теле. **Позвольте себе пропитаться этим состоянием.** Затем закрепите в себе намерение сохранять это состояние и углублённое внимание в течение дня.

Рекомендации по графику прослушивания

Ниже представлены лишь общие рекомендации. Оптимальных результатов от использования программы можно получить, доверившись своей интуиции и личному опыту. Они помогут вам наилучшим образом комбинировать использование основных медитационных аудиотреков с аудиотреками эмоционального освобождения. Это позволит создать (если вы будете придерживаться рамок, очерченных в настоящей инструкции и рекомендациях) трансформирующую духовную практику, которая идеально подходит для ваших потребностей.

Поскольку на новичков аудиотреки могут оказать очень сильное воздействие, мы рекомендуем начать с однократного прослушивания первого трека в течение нескольких дней (вплоть до трёх недель). Если вы почувствовали, что готовы к более глубокому опыту, начните прослушивать треки 1 и 2 и постепенно приближайтесь к полному часу ежедневной медитации. Выделите на это столько времени, сколько нужно. Вы поймёте, что выработали правильный график прослушивания, когда заметите значительные улучшения в настроении, внимании и общем благополучии. Ещё вы почувствуете живительный и комфортный «поток», который будет толкать вас к более высокому уровню жизни.

Самое важное — следовать графику медитации, который вам очень нравится и при этом позволяет хотя бы по чуть-чуть выводить вас за пределы зоны комфорта. Поддерживайте интерес к практике. Полный эффект может быть достигнут при регулярной практике программы «Метанойя: Глубокая медитация» по часу в день. В зависимости от распорядка дня некоторые люди предпочитают прослушивать первые два трека утром, а третий — рано вечером. Адаптируйте технологию к вашим склонностям и расписанию. Поделитесь своим опытом от работы с программой в наших официальных группах в соц. сетях и на [оф. вебсайте](#).

Аудиотреки программы «Метанойя: Глубокая медитация» настолько сильны, что каждый из них может синхронизировать ваш мозг с необходимым нейроволновым паттерном, даже если вы не прослушивали предшествующий по порядку трек. При прослушивании многих других программ нейроволновой синхронизации необходимо, к примеру, сначала прослушать альфа-трек, который начинается в бета-диапазоне, прежде чем приступить к прослушиванию тета- и дельта-треков. Программы от других компаний требуют этого, поскольку встроенный в них нейросинхронизационный стимул ограничен в своей эффективности и зависит от способности программы синхронизироваться с бета-диапазоном (паттерном, превалирующем в состоянии бодрствования), замедлить его, постепенно и линейно перевести из бета- в альфа-, тета- и дельта-диапазоны. Однако «Метанойя: Глубокая медитация 2.0» содержит улучшенную технологию, которая отменяет необходимость такой последовательности нейростимуляции.

Поэтому практикующие «Глубокую медитацию» при желании могут без проблем слушать 40 мин по утрам (треки 1 и 2) и 20 мин по вечерам (трек 3). Конечно же, можно также слушать 20 мин утром, 20 мин днём и 20 мин вечером.

Общие инструкции по медитации

- Закройте глаза и позвольте дыханию углубиться и замедлиться. Направьте своё внимание в область чуть выше межбровья. Не нужно напрягаться. Просто разрешите своему взгляду расслабиться в области «третьего глаза». Это наиболее естественное анатомическое положение глаз, которое они занимают в момент наибольшей релаксации, например во сне.
- Если вы обнаружили, что ваши глаза дрожат, просто расслабьте свой взор и позвольте глазам найти наиболее естественный фокус на точке между бровями. Это должно произойти относительно безусильно, но если через некоторое время вы обнаружите, что ваши глаза слишком расфокусировались, постарайтесь вновь мягко направить взгляд закрытых глаз в точку между бровями.
- На самом деле, самое основное заключается просто в том, чтобы держать глаза закрытыми. Совершенно необязательно направлять взгляд на точку между бровями, просто данная общая медитативная позиция помогла многим людям погрузиться в состояние ещё более глубокой медитации.
- Путём сосредоточения внимания на этой точке вы посылаете сфокусированную энергию (т. е. своё внимание) в гипофиз и шишковидную железу, которые, в свою очередь, начинают выделение нейропептидов, вызывающих реакцию расслабления и позволяющих погрузиться ещё глубже в медитацию.
- Эти железы также выделяют гормоны, способствующие оздоровлению и исцелению.
- После того, как вы сможете в течение некоторого времени удерживать своё внимание в этой точке, начинайте замечать мысли, чувства и другие феномены по мере того, как они возникают и исчезают в вашем сознании. Просто свидетельствуйте их появление без какого-либо суждения; и по мере углубления в процесс вы можете начать отмечать, что *вы не есть эти чувства или мысли: вы свидетельствующее сознание, безмолвно их наблюдающее*. Чем чаще вы будете возвращаться в пространство безмолвного свидетельствования, тем более тонкие и мощные измерения станут открываться внутри вас. Эти измерения представляют собой *вашу способность трансцендировать (превосходить) свои умственные и эмоциональные привычки*; это, в свою очередь, **позволит вам изменить их** и приобрести большую гибкость в поведении.
- Позвольте себе погрузиться в атмосферу звуков; это поможет погружению в более глубокое медитативное состояние.
- По завершении медитации разрешите себе просто несколько минут посидеть в тишине: это позволит вам легче и быстрее высвободить любой сознательный и подсознательный материал, всплывший в процессе медитации.

Дальнейшее погружение в медитацию

Ниже приведены некоторые простые, но крайне эффективные способы углубления медитативного процесса:

- **Метасознание:** Можете ли вы позволить себе осознать своё сознание? В базовой практике свидетельствования вы научились свидетельствовать свои мысли, чувства и эмоции. Следующий шаг состоит в осознании безмыслия: пустотного пространства обнажённого сознания, из которого возникают мысли. Просто сдвиньте своё сознание, чтобы осознать ощущение сознающего *присутствия*. Что означает осознание самого факта осознания?
- **Открытие Сердца:** Что вдохновляет вас на сердечное чувство приверженности высшей миссии? Бог ли это, Богиня, Дух, эволюция, «Большое Сердце», Любовь, вселенная, Космос? Что бы вы ни назвали, вы можете позволить этому углубить своё духовное служение и приверженность высшей цели, её связь со своим сердцем путём простого безмолвного повторения фразы «я открыт вселенной», осуществляемого одновременно с представлением, что вы словно бы «вдыхаете» Дух в сердце, а ваше сердце при этом расширяется. Но вместо того, чтобы повторять эту фразу в виде мантры, просто повторяйте её, следуя зову сердца. Это позволит вам погрузиться необычайно глубоко, на тот уровень медитации, который развивает не только сознание, но и выше служение высшему предназначению и смиренную оставление исключительного отождествления с «эго» в процессе этого служения. Ещё один способ соприкоснуться с силой сердца — позволить себе излучать глубокое чувство благодарности и любви предмету вашего служения.
- **Самопознание:** Обратите своё внимание вовнутрь и осознайте присутствие «Я есмь», того, что сознаёт. Откуда, где возникает это чувство «Я есмь»? Спросите себя: «Кто или что есть я?» Чем на самом деле является это «Я есть»?
- **Завершайте медитацию благословением:** По окончании медитации, когда вы пребываете в глубинных состояниях сознания, очень полезно выполнять практику безмолвного благословения от всего сердца своих любимых, друзей, учителей, наставников и мир, погружённый в страдание. По мере выполнения этой практики более глубокие слои вашего бытия отпечатываются в сострадательных объятиях, посредством которых вы охватываете мир. Чем больше вы следуете данной практике, как в процессе медитации, так и в повседневной жизни, тем более сильной становится ваша связь с окружающим миром, тем более открытыми вы становитесь для эволюционного импульса бескорыстного служения.



Введение в аудиотреки

«Освобождение»

Аудиотреки эмоционального «освобождения» («Release») созданы для того, чтобы их использовать в качестве альтернативы основной медитационной программе в iNET-системе. Они спроектированы для работы с вашими естественными циклами восстановления, поскольку ваше тело, мозг и нервная система имеют свой уникальный циклический ритм, посредством которого они адаптируются к стимуляции.

Стимуляция: Основные медитативные аудиотреки в iNET-системе позволяют сгенерировать мощную стимуляцию, направленную на ваш мозг и нервную систему. Это, в свою очередь, вызывает реакцию адаптации к стимуляции.

Энтропия: Поскольку iNET-процесс спроектирован для того, чтобы мягко втягивать ваш мозг на более высокие уровни функционирования, вы незамедлительно сможете обнаружить позитивные улучшения с точки зрения настроения, внимания, энергичности, оптимистичности и чувства благополучия. Это происходит отчасти благодаря используемым нами мощным несущим частотам.

Однако способность вашей нервной системы адаптироваться к подобной стимуляции колеблется по синусоиде («от высокого к низкому, от низкого к высокому, от высокого к низкому»). Наибольшая способность адаптироваться к стимулу возникает на пике цикла колебания; наименьшая способность адаптироваться наблюдается на низшей точке синусоиды цикла.

iNET-процесс мягко ведёт вашу нервную систему к пику своей адаптивной способности, делая это быстрее, чем традиционные системы нейроволновой синхронизации. Но поскольку ваша нервная система имеет естественную тенденцию не оперировать на своём пиковом уровне бесконечно, продолжительное использование iNET-стимуляции приведёт к генерации энтропии — переизбытка энергии, которой обычно субъективно переживается как чувство перевозбуждённости и ошеломления. Хотя с функциональной точки зрения состояние ошеломления может принести пользу (ибо оно является предвестником бифуркации — прорыва, реконфигурации системы на более высоком уровне функционирования), длительная подверженность состоянию ошеломления может принести вред.

Если честно, то мы, на основании своего опыта, считаем, что процесс роста и развития не должен обязательно быть полон трудностями. На самом деле, большинство, если не все, затруднения и мучительные переживания возникают вследствие нашего бессознательного *сопротивления* процессу дальнейшего развития. Если мы начинаем *осознавать* это сопротивление и *высвободить* его, развитие становится *лёгким, безуильным и радостным*.

Высвобождение: Как было упомянуто выше, переживание энтропии как субъективного состояния ошеломления служит показателем того, что мы сопротивляемся развитию и расширению на определённом уровне. И когда мы оказываемся способны — через готовность к осознанному сознанию — взглянуть в корень сопротивления (который может сопровождаться, а может и не сопровождаться интеллектуальным пониманием структуры сопротивления) и спонтанно освободиться от него, в нашей жизни естественным образом возникает более высокий порядок и более глубокое чувство благополучия.

Аудиопрограмма «Освобождение» («Release») в iNET-системе спроектирована для облегчения и ускорения процесса возникновения готовности, открытости, осознанности и спонтанной свободы. В результате появляется глубинное чувство свободы и обновления. При совмещении с основной медитативной программой эти аудиотреки составляют систему, которая позволяет настроиться с вашими естественными циклами восстановления. Один из основных ключей к успешности данной системы состоит в тренировке вашего интуитивного осознания своих циклов развития и восстановления. Способность к этому интуитивному осознанию будет возрастать по мере использования системы.

Как использовать аудиотреки «Освобождение»

- Прибегайте к ним всегда, когда чувствуете ошеломление. Их использование в общем предназначается как альтернатива основной медитационной программе. Поэтому когда вы не используете основные медитативные аудиотреки, вы можете использовать аудиотреки «Освобождение».
- В общем говоря, когда вы достигаете стабильного ощущения ошеломления, которое продолжается в течение нескольких дней, это означает, что пришла пора перейти на прослушивание аудиотреков «Освобождение» на срок хотя бы от одной до трёх недель, после чего вы можете вернуться к использованию основных медитативных аудиотреков. Руководствуйтесь своей интуицией в этом процессе.
- Если же вы хотите *добавить* к основной медитации дополнительные полчаса или час медитативного процесса, вы можете использовать аудиотреки «Освобождение» в качестве второй медитации. Например, вы можете слушать основные медитативные аудиотреки по утрам, а программу «Освобождение» по вечерам. Тем не менее, мы рекомендуем вам не перестараться, так как подобный распорядок поначалу может привести к большей интенсивности стимуляции, чем та, которую вы могли бы оптимально интегрировать.

- Прослушивайте их в той же медитативной позиции, в которой вы прослушиваете основные медитативные аудиотреки.
- Глубокие чувства блаженства и обновления возникнут сразу же после прослушивания, но также эти ощущения будут усиливаться в течение всех дней прослушивания, особенно если вы позволите себе расслабиться в процессе высвобождения.
- В дополнение к незамедлительному чувству обновления также будет возникать осознание настойчивых паттернов, требующих высвобождения. Вы будете осознавать их в форме напряжений, тревоги и сопротивления, проявляющихся где-то на фоне блаженства. Расслабьтесь, ведь это **ОЧЕНЬ** позитивный симптом: ведь по мере осознания вы теперь можете просто отпустить эти сопротивления. Ниже приложены инструкции и общие рекомендации по тому, как осуществить подобное освобождение.
- Вы также можете обнаружить углублённое чувство радости и блаженства, которое на самом деле откроет вам возможность ещё больше расслабиться и вступить в контакт с корнем сопротивления, постепенно выходящим на поверхность. И по мере естественного прохождения через эти процессы ощущение блаженства, обновления и оптимизма без каких-либо усилий с вашей стороны будет усиливаться в течение нескольких дней. Вы просто будете становиться всё более и более счастливы, а жизнь начнёт бить ключом. Мы также рекомендуем сохранять внимательную осознанность относительно необходимости «отпускать» и чувство блаженства по мере его усиления. Чем больше вы «отпускаете» и освобождаетесь от всего, что возникает в вашем пространстве (даже переживания блаженства), тем больше блаженства и света будет проникать в ваш чувственный мир. В конечном счёте это приведёт к погружению в углублённое чувство умиротворения и спокойствия.



Облегчение глубинного освобождения

Ниже представлены несколько простых, но вместе с тем действенных рекомендаций по освобождению от цепей сопротивления, связывающих вашу жизнь и не дающих ей бить ключом:

- Во-первых, очень важно понять, что практически все ощущения дискомфорта возникают из-за сопротивления; а сопротивление является чем-то, что мы активно *делаем*, просто, как правило, бессознательно и неосознанно. Более глубокое погружение в процесс поможет постижению того, что продолжительное влияние **всех** отнимающих энергию состояний бессилия (таких, как депрессия, безнадёжность, страх, ревность, похоть и т. д.) возникает из одного-единственного убеждения: *это убеждение в том, что предельное благополучие и глубочайшее чувство удовлетворения лежит где-то вовне, за пределами меня самого.*
- Только лишь когда мы всецело осознаем, что мы есть подлинный источник своего же счастья, мы сможем стать менее склонны к нездоровым проявлениям подобных состояний. И этот источник счастья имеет отношение не только к нашим деяниям, но и к непрерывному переживанию *нашей истинной природы*. Когда происходит углубление этого переживания, жизнеутверждающие действия появляются в качестве естественного следствия.
- Разрешите себе осознать напряжения в теле, связанные с состоянием ошеломления.
- Далее в инструкции вы найдёте вспомогательные вопросы, которые созданы для того, чтобы мягко привести вас к глубочайшему высвобождению из ловушек сопротивления и дальнейшему росту и развитию. Применяя к себе эти вопросы как во время медитации, так и в течение дня, вы сможете легко расслабиться во внутренней свободе. И по мере вашей практики такого расслабления в вашем мозге будут создаваться преобразующие нейрональные связи между теми зонами, которые отвечают за чистые эмоциональные переживания, и теми, что связаны с осознанностью и сознанием. Это приведёт не только к спонтанному высвобождению эмоциональной и энергетической энтропии, но также и к более тонким и комплексным эмоциональным процессам. В конечном счёте вам эти вопросы могут перестать быть нужны, так как вы сможете всё легче «вчувствоваться» в корень сопротивления и быстрее отпускать его.
- Глубокое, медленное, ритмичное и относительно свободное дыхание очень поможет процессу.
- Можете ли вы дать имя своему дискомфорту? Является ли это тревога относительно предстоящего события, чувство неполноценности, стыда, страха, фрустрации? Нейронаучные исследования показывают, что наименование (без осуждающих оценок) своих эмоций и чувств активизирует нейрональные связи, которые позволяют урегулировать опыт таких расстраивающих переживаний посредством снижения активности реакции страха в амигдале (миндалевидном теле).
- А теперь можете ли вы отпустить процесс наименования ощущений? Можете ли вы позволить себе просто окунуться в само ощущение без необходимости давать ему имя?

Хотя первоначально наименование чувств помогает состроиться с ними и почувствовать себя более комфортно в них, длительная привязанность к подобным ярлыкам мешает нам попросту ощутить корень дискомфорта, свободный от ожиданий, допущений и нездоровой привязанности.

- Сопротивляетесь ли вы чувству? Можете ли вы разрешить себе оставить сопротивление? Можете ли вы разрешить себе ещё больше отпустить сопротивление? И ещё больше? Готовы ли вы просто отпустить?
- Можете ли вы разрешить себе осознать ощущение пространства, окружающее и пронизывающее это чувство? Ограничено ли это пространство и ваше переживание его вашим телом? Распространяется ли это пространство далеко за пределы вашего тела и вашего переживания этого чувства? Можете ли вы разрешить своему переживанию этого чувства расширяться в пространство вокруг вас и далеко за пределы вашего тела? Можете ли вы теперь ощущать это чувство из бесконечного пространства, тишины, вневременности, окружающих ваше тело и распространяющихся далеко за пределами его? Осталось ли испытываемое вами чувство столь же интенсивным сейчас? Быть может, оно несколько рассеялось? Можете ли вы разрешить себе продолжать омывать данное чувство вашим сознанием безграничного пространства, тишины и вневременности?
- Можете ли вы разрешить себе просто мягко погрузиться в корень чувства? Можете ли вы позволить получившимся интенсивным чувствам омыть вас с полным осознанием и открытым принятием по мере их рассеивания в бесконечном поле вневременного пространства сознания?
- Можете ли вы позволить себе вообразить, что вам ничего вообще не нужно?
- Можете ли вы отпустить любую значимость или все смыслы, которые вы спроецировали на какое-то событие или ситуацию в жизни?
- Можете ли вы представить себя совершенно целостным и пребывающим в бесконечном умиротворении, без какой-либо нужды в чём-либо вообще? Можете ли вы позволить чувству беспредельной и совершенной целостности спонтанно возникать в пространстве вашего внимания?
- Если есть страх, можете ли вы разрешить себе взглянуть на него и примириться с ним? Как только вы окинете взором самое плохое, что может случиться, и примиритесь с ним путём принятия и высвобождения этого опыта, вы лишите этот страх власти над вами. Что самое худшее, что может произойти? Позвольте себе пережить наихудший сценарий из всех возможных с полным осознанием, и вы обнаружите, что страх в конечном счёте рассеивается (если побудете с ним достаточно долго), ведь вы обратили на него неизменное внимание.



Как сконструированы аудиотрэки «Освобождение»

Аудиотрэки «Освобождение» содержат биомгнетические энергетические матрицы, оптимизированные для обеспечения глубинного расслабления. Они также используют разновидность *пространственной* нейроволновой синхронизации, которая почти за гранью восприятия динамически осциллирует между левым и правым стереоканалами, обеспечивая билатеральную стимуляцию мозга. И, как и в случае репроцессинга десенситизации движений глаз (EMDR), по нашему мнению, эта билатеральная стимуляция позволяет высвободить больше ресурсов мозга для процесса оздоровления.

Release1: Проходит в синхронизированном по фазе альфа-ритме, присутствие которого связано со спонтанным прощением, отсутствие которого коррелирует с эмоциональным вытеснением. В типах медитации, дополненных механизмом нейрофизиологической обратной связи, альфа-паттерн считается королевской дорожкой в бессознательное. Он также связан выделением серотонина.

Release1 индуцирует синхронизированную по фазе глубокую альфа-активность, которая переживается как необычайно расслабляющая, успокаивающая и радостная. Проведя полные 20 минут в этом синхронизированном по фазе (т.е. высокоамплитудном, мощном) альфа-паттерне, ваша работа по освобождению и прощению (которую вы можете ненавязчиво практиковать во время медитации) будет спонтанно углубляться сама по себе практически без усилий.

Release2: индуцирует синхронизированную по фазе, глубокую тета-активность. Переживается как необычайно экстатическое и освобождающее состояние. Эта сессия способствует визионерским шаманским состояниям сознания, высвобождению эндогенных опиоидов (эндорфинов и т. д.), и драматическим переменам в установках и поведении.

Release3: Вызывает глубокие, эйфорические дельта-паттерны.

Вы будете наблюдать, как эти состояния углубляются в течение дня, даже много часов спустя сеанса медитации. Появятся естественные радость, энтузиазм, оптимизм. Будут развиваться чувство безопасности и готовность совладать со своими глубинными проблемами, что приведёт к освобождению от ещё большего эмоционального багажа — без усилий.

Легко. Спонтанно. Радостно

Метанойя: Глубокая медитация

2.0

Что отличает программу «Метанойя: Глубокая медитация» 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: Глубокая медитация» 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*.

Традиционная методология «бинауральных ритмов»

ЗВУКИ ПРИРОДЫ ИЛИ МУЗЫКИ

(наложенные поверх тонов, несущих бинауральный стимул)

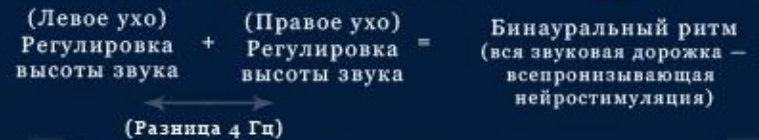


Соотношение

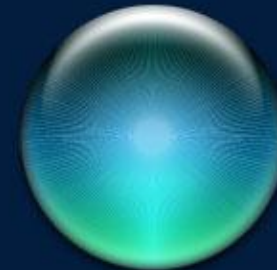


Подход INET к бинауральным ритмам

ВСЯ ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА



Соотношение

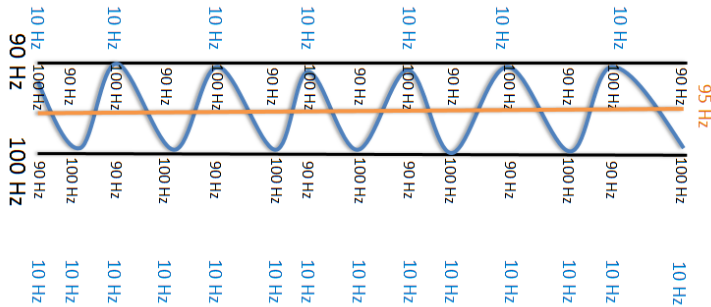


Процесс iNET, модернизируя типичные бинауральные технологии, применяемые на рынке психоактивных акустических программ, использует буквально все звуки, присутствующие на звуковой дорожке, в качестве носителей синхронизационных частот благодаря стратегическому динамическому соотношению левого и правого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

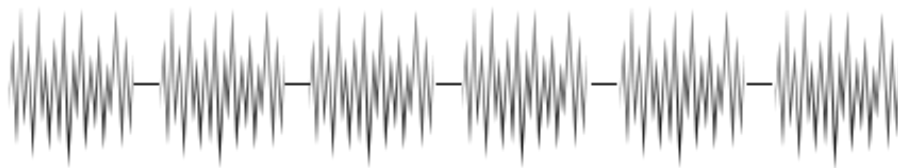


3) Гармоническое наложение

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.

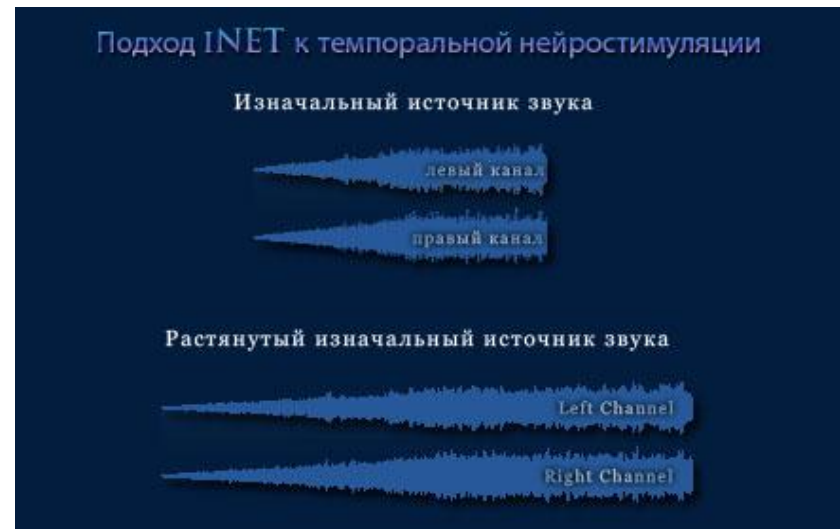


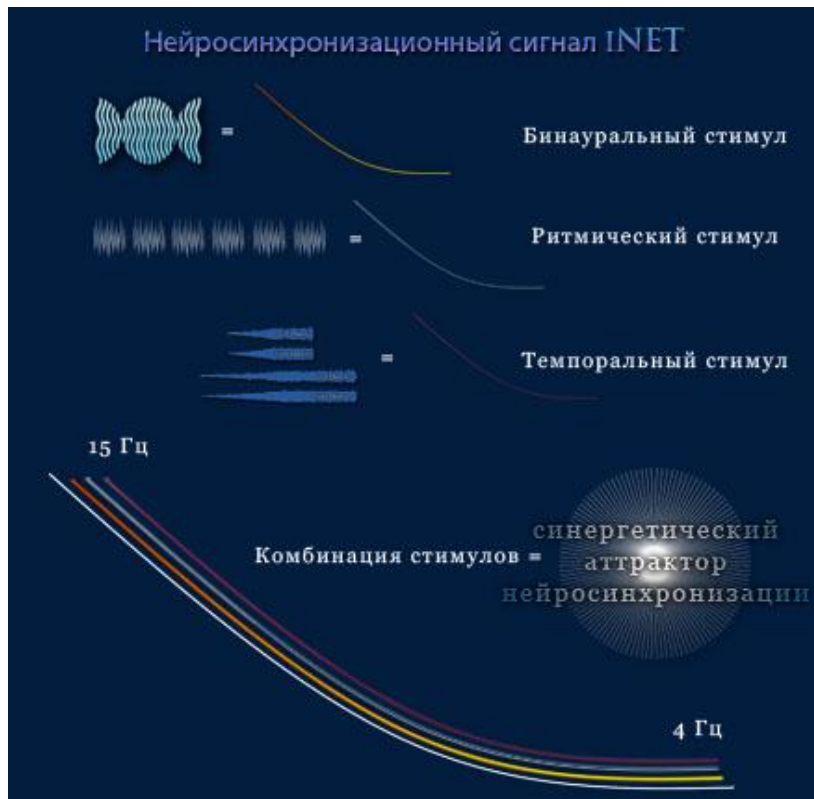
5) Темпоральная синхронизация

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.

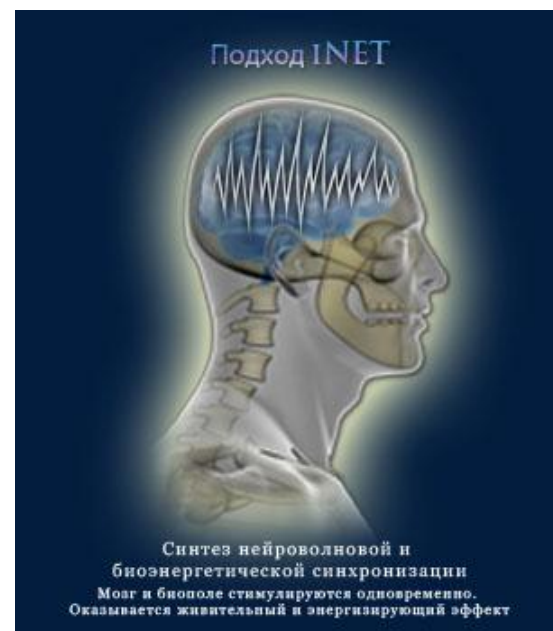




6) Биоэнергетическая стимуляция

При помощи специальной инновационной технологии в структуру звуковой дорожки в форме белого шума встроены биомагнитные 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) Терапия несущими частотами

Некоторые успешные технологии синхронизации прибегают к использованию несущих частот, которые применяются для генерации частоты бинауральных ритмов как дополнительного инструмента стимуляции мозга во время психоактивных сессий нейроволновой синхронизации. Как правило это достигается путём прогрессирующего понижения высоты несущей частоты.

Причина, по которой амплитуда и стимуляция увеличиваются по мере понижения несущей частоты, состоит в том, что тогда как базовый тон, используемый для несения сигнала, понижается, и *длина*, и *высота* (в данном случае — дистанция между долинами и впадинами звуковой волны, — т. е. **амплитуда**) несущей волны возрастает. Это порождает больше энергии, которая, в свою очередь, отражается от кривизны внутри черепа, пока она не превращается в **амплитудно-модулированную стоячую волну** — бинауральное биение. Этот подход равносильен использованию звука в биоэнергетической медицине.



Несущие частоты в данной психоактивной аудиопрограмме, используемые для модуляции амплитуды синхронизационного сигнала, располагаются в диапазоне от носителей входного уровня до очень продвинутых и сильных несущих частот, обеспечивающих существенную нейроволновую стимуляцию. Идея состоит в том, чтобы обеспечить тот же самый амплитудно-модулированный терапевтический эффект, как и тот, что представляется в продуктах других компаний, но в более целостной и мягкой форме. Также важно отметить, что благодаря использованию методологии iNET в течение считанных месяцев в организме и сознании происходят сдвиги, на которые в обычных условиях требуются *годы*, и **при этом не требуется постоянно покупать дополнительные уровни программы**.

Пользователи психоактивной программы будут испытывать воздействие широкого спектра несущих частот. Но они будут доноситься в умеренных дозах, что позволит расширять пределы стрессового порога не только быстрее, но и менее ошеломляющим образом. Термин «расширение стрессового порога» означает увеличение способности нервной системы легко адаптироваться к стрессовым ситуациям, ранее вводившим её в состояние ошеломления.

Предложенная ниже иллюстрация демонстрирует цикл, который, по нашему мнению, лучше всего соответствует устаревшей методологии, как правило используемой в других известных технологиях синхронизации мозговых волн:



Обратите внимание на то, как циклы стимуляции и восстановления десинхронизированы, и это приводит к тому, что, когда нервная система (включая все системы физического тела, поддерживающие нервную систему) меньше всего готова к восстановлению, стимул, тем не менее, продолжает воздействовать на полной громкости. Именно этот паттерн, на наш взгляд, производит зачастую ненужные чувства длительного ошеломления в психоактивных программах, основанных на подобных методологиях.

ДИНАМИЧЕСКИЙ АДАПТИВНЫЙ БАЛАНС

iNET модернизирует вышеупомянутую технологию посредством установления *адаптивного баланса* между циклами стимуляции (ян) и восстановления (инь). Этот динамический баланс — или ГАРМОНИЯ — устанавливается через последовательность двух стадий:

Стадия 1 — ОПТИМАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ: Продвинутое несущие волны в основных медитативных аудиотреках «Метанойи»

Основные медитативные аудиотреки начинаются с несущих волн вводного уровня, а кульминируют в очень продвинутых и сильных несущих волнах, приближающихся к нижнему пределу слышимого спектра человека.

Посредством использования пирамидной модели большинство сильных частот оказывают воздействие только на кратчайшие — по сравнению с другими частотами — периоды времени.

Данный подход позволяет достичь оптимальной стимуляции, одновременно с этим избегнув преждевременного возникновения синдрома «перетренировки».



Стадия 2 — ОПТИМАЛЬНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ: Треки для эмоционального освобождения

iNET повышает эффективность процесса восстановления путём включения в комплект альтернативной медитационной программы, которая использует менее сильные и, таким образом, менее ошеломляющие несущие частоты. Эта альтернативная программа, включённая в комплект, имеет название «Освобождение»; она специально спроектирована для ускорения процессов глубокого эмоционального высвобождения и обновления.

При использовании альтернативной программы «Освобождение» вместе с основными треками (включающими всеохватные несущие частоты) достигается углубление медитативного опыта. Одновременно с этим открывается возможность нервной системе перестроиться для функционирования на более высоких уровнях с оптимальной скоростью и минимальным ощущением ошеломления.

Посредством прослушивания менее стимулирующей, но при этом глубоко восстанавливающей альтернативной программы в периоды, когда чувство ошеломления выходит на передний план и становится более ощущаемым, мозг продолжает подвергаться **активной стимуляции**, однако при этом ему отпускается больше времени и энергии для адаптации к предыдущим, более сильным стимулам. В дополнение к этому значимое время, проводимое в паттернах нейроволновой активности, способствующих наиболее эффективному обеспечению *глубокого эмоционального высвобождения*, позволяет достичь ослабления внутреннего и внешнего сопротивления оптимальной адаптации.



Благодаря применению этой терапии несущей волной, совмещённой с другими компонентами iNET, по нашему убеждению, теряется необходимость в предложении десяти и более уровней медитации (как делается в программах других компаний).

Иными словами, благодаря iNET всего лишь в одном CD-диске умещается несколько лет трансформирующей мозг нейростимуляции. (Однако если мы будем стабильно получать обратную связь с просьбами создать дополнительный уровень программы, мы с радостью это сделаем.)

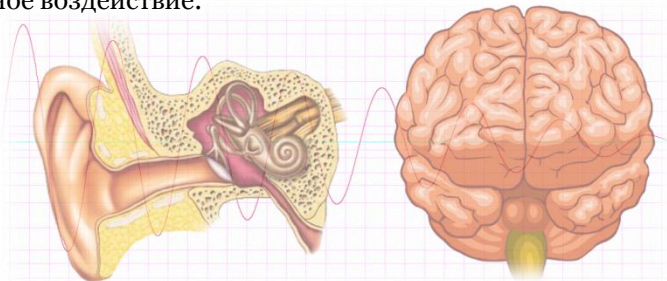
8) Частоты сольфеджио (только в трэках «Освобождение»):

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.

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



iAwake
technologies

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

www.ProfoundMeditationProgram.com

Метанойя: Глубокая медитация

2.0

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Эрик Томпсон iAwake Technologies

© Copyright 2011 iAwake Technologies, LLC