



Первая Основа Просветления

# Осознанность

**Базовое управление вниманием**



Краткий курс из книги Семь Основ Просветления

# КРАТКИЕ КУРСЫ AVATAR

Краткие курсы Avatar дают Вам возможность увидеть и почувствовать, насколько упражнения Avatar на самом деле эффективны и, в тоже время, просты. Воспользуйтесь этим шансом узнать больше о жизни, о том, как ее проживаете именно Вы, и о том, с какой легкостью Вы можете ее изменить. Сделайте несколько упражнений Avatar!

## Ценность краткого отчета

Составление краткого отчета – это техника самоорганизации. Она подразумевает устные или письменные ответы на три вопроса: 1) Что Вы наметили сделать? 2) Что Вы сделали в действительности? 3) Что в действительности произошло?

Ценность краткого отчета состоит в том, что делая очевидными для себя свои намерения, действия и их результаты, а не полагаясь на чью-либо оценку Ваших действий (работы, проекта, задания и т.д.), Вы сможете понять, выполнена ли задача, правильно ли она выполнена, и насколько она соответствует тому, что Вы пытаетесь достичь. Если с помощью упражнения Вы намереваетесь снять эмоциональный блок, но при этом в действительности вы продолжаете быть эмоционально заблокированы, это значит, что данное упражнение либо незакончено, либо сделано неправильно, либо не соответствует поставленной Вами цели.

---

### Вниманию преподавателям:

Star's Edge предлагает Вам использовать Краткий Курс Avatar® как обучающие модули для Ваших студентов.



#### Миссия Avatar

Миссия Avatar в мире состоит в том, чтобы служить катализатором интеграции систем убеждений.

Когда мы понимаем, что разница между нами состоит лишь в наших убеждениях, а убеждения можно с легкостью как творить (create), так и рассотворять (discreate), игра в правых и неправых закончится, мы начнем вместе созидать, и наступит всеобщий мир.

©2010 by Harry Palmer. Все права защищены.

*Avatar®, ReSurfacing®, Enlightened Planetary Civilization® и Star's Edge International® являются зарегистрированными марками, принадлежащими Star's Edge, Inc. EPC™ и Love Precious Humanity™ являются марками, принадлежащими Star's Edge, Inc.*



Первая основа просветления

# Осознанность

**Базовое управление вниманием**



## Чеклист по базовому управлению вниманием:

### ЦЕЛЬ:

Улучшить способность студентов контролировать свое внимание.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Появление свободного внимания.

### УКАЗАНИЯ:

Заполните нижеследующий перечень.

- 1 Прочитайте: Введение \_\_\_\_\_
- 2 Сделайте упражнение 1: Марш войск вашего внимания \_\_\_\_\_
- 3 Сделайте упражнение 2: «Прилипающее» внимания \_\_\_\_\_
- 4 Задание по изучению: Поведение внимания \_\_\_\_\_
- 5 Сделайте упражнение 3: Улица с двусторонним движением \_\_\_\_\_
- 6 Сделайте упражнение 3: Глазами ребенка \_\_\_\_\_
- 7 Задание по изучению: Созерцание \_\_\_\_\_
- 8 Сделайте упражнение 5: Контроль и принятие решений \_\_\_\_\_
- 9 Задание по изучению: Беспокойство \_\_\_\_\_
- 10 Сделайте упражнение 6: Этот момент - особенный \_\_\_\_\_
- 11 Задание по изучению: Аналогия с аэростатом \_\_\_\_\_
- 12 Задание по изучению: Помощь страдающей планете \_\_\_\_\_
- 13 Сделайте упражнение 7: Получение послания \_\_\_\_\_
- 14 Прочитайте: Послесловие \_\_\_\_\_
- 15 Краткий отчет \_\_\_\_\_  
*На отдельном листе бумаги ответьте на следующие вопросы:*
  - a. Что вы наметили сделать во время этого краткого курса?
  - b. Что вы сделали в действительности?
  - c. Что в действительности произошло?

*Мы будем рады получить ваш краткий отчет на эл. адрес [avatar@avatarhq.com](mailto:avatar@avatarhq.com), или факсом на номер 407-788-1052, или почтой на имя Star's Edge International, 237 N Westmonte Dr, Altamonte Springs, FL 32714*

*Краткий курс:*

# Базовое управление вниманием

Этот краткий курс исследует способы сохранения и восстановления человеческого внимания, самого ценного из продуктов человеческой деятельности. Курс основан на эмпирических (основанных на личном опыте) упражнениях, результатом которых является процесс самообучения. Весь курс можно проделывать многократно, при этом с каждым разом происходит все более глубокое усвоение.

## Введение

Каждое существо наделено определенным количеством внимания. Создается впечатление, что количество внимания варьируется от человека к человеку, а также колеблется в одном и том же человеке в зависимости от времени и обстоятельств. Сравните состояние вашего внимания после того, как вы не спали всю ночь, и когда вы хорошенько выспались и ощущаете себя бодро.

Данное колебание во внимании замечалось в религии, философии, в программах по улучшению психического здоровья и, конечно же, в тренингах по самосовершенствованию. Интерес всегда состоит приблизительно в одном и том же: каким образом человек может приобрести больше свободного внимания или лучше использовать то, что уже имеется. Данный вопрос породил сотни ментальных процессов и медитативных техник, но лишь немногие, а то и ни одна из них, не является настолько же эффективной, как упражнения, изложенные в ReSurfacing, I части курса Avatar.

Слово «внимание» (attention) произошло из двух латинских слов – ad, что означает «навстречу» и tendere, что означает «тянуть». Когда вы обращаете внимание на что-то, вы к нему тянетесь. Когда ваше любопытство удовлетворено, ваше внимание перестает фиксироваться на том, на что вы смотрели, что слушали, осязали, пробовали на вкус, чувствовали, о чем думали и т.д., и перемещается на что-то другое. Или, по крайней мере, должно переместиться. Это его привычное поведение.

На следующей странице вы найдете первое упражнение. Помимо всего прочего, оно поможет вам определить роль, которую внимание играет в восприятии.

*Душевное спокойствие рождается не в результате призывов и мольбы, а вследствие обретения способности контролировать ваше собственное внимание.*



*Курс Avatar Мастера, Орландо, Флорида, Март 2006*



## УПРАЖНЕНИЕ 1: МАРШ ВОЙСК ВАШЕГО ВНИМАНИЯ

1. Посмотрите на стену впереди вас и найдите что-то, чего вы раньше не замечали.
2. Посмотрите на стену позади вас и найдите что-то, чего вы раньше не замечали.
3. Посмотрите на стену справа и найдите что-то, чего вы раньше не замечали.
4. Посмотрите на стену слева и найдите что-то, чего вы раньше не замечали.
5. Посмотрите на потолок и найдите что-то, чего вы раньше не замечали.
6. Посмотрите на пол и найдите что-то, чего вы раньше не замечали.
7. Посмотрите на стену впереди вас, но поместите ваше внимание на стену слева.
8. Посмотрите на стену слева, но поместите ваше внимание на звуке.
9. Прислушайтесь к звуку, тем временем пошевелите пальцами ног.

Поздравьте себя, если вы справились с этим упражнением. Если вы только прочитали упражнение и поразмыслили над ним, то вам следует рассуждать чуть меньше, а чувствовать чуть больше.



## УПРАЖНЕНИЕ 2: «ПРИЛИПАЮЩЕЕ» ВНИМАНИЕ

1. На протяжении нескольких минут перемещайте ваше внимание по комнате; заметьте, как оно к чему-то «прилипает» на несколько секунд, а по другим предметам только проскальзывает.
2. В тихом месте закройте глаза и вспомните события прошлой недели. Заметьте, что ваше внимание все еще задерживается на определенных воспоминаниях, в то время как другие воспоминания почти совсем не отложились в памяти.

## Поведение внимания

Некоторые вещи обладают качеством Velcro, в то время как другие – качеством Teflon. Внимание «пристает» к Velcro и скользит по Teflon. Большинство людей могут почувствовать разницу между взглядом на пол и взглядом в глаза незнакомца, а также между личной почтой и спамом. Если вы находитесь в знакомом вам месте, вы можете заметить, что сила «прилипания» и «скольжения» внимания одинакова для всего, что вас окружает. Если это так, то сделайте еще раз это упражнение в новом для вас месте. Вы также сможете открыть для себя, что существует разница в поведении вашего внимания при разных эмоциональных и физических состояниях и определенном отношении.

Каждый человек обладает ограниченным количеством внимания в определенное время. Это может быть продемонстрировано следующим образом: человеку можно давать все больше и больше заданий, пока количество его внимания не иссякнет. К примеру, похлопайте по голове и почесайте живот, при этом посчитайте в обратном порядке от двадцати до трех. Вы когда-нибудь говорили кому-то: «Не беспокойте меня сейчас?» Таким способом вы подаете человеку сигнал, что часть вашего внимания заполнена.

*Люди, которые неправильно воспринимают или относятся к другим несправедливо критично, действуют сквозь частицы предубежденного внимания.*

С целью всестороннего изучения данного вопроса, распределение внимания можно рассматривать в терминах величин, которые называются частицами внимания. В зависимости от поведения, мы можем классифицировать частицы внимания на несколько категорий.

На одном конце шкалы у нас находятся частицы беспристрастного внимания, и мы можем управлять ими (самонаправляемые). На другом конце шкалы находятся частицы внимания, которое остается фиксированным на чем-то (фиксированным неосознанно). Посередине, по мере убывания, находятся частицы предубежденного внимания, ориентирующегося на других внимания и дезориентированного внимания (см. внизу Шкалу поведения внимания). Предубежденное внимание имеет предпочтения. Ориентирующееся на других внимание следует или восстает против приказов. Дезориентированная часть внимания пребывает в замешательстве.

Давайте рассмотрим частицы внимания слева шкалы, а также то, как они влияют на нашу жизнь. Частицы самонаправляемого внимания, которые мы также можем назвать частицами свободного внимания, всегда подчиняются нашей осознанной воле. Частицы предубежденного внимания могут быть осознанно направлены, но у них своя голова. Разум и частицы внимания ведут себя похожим образом. Частицы самонаправляемого внимания – это яркие маленькие умишки, которые вы посылаете через ваши органы чувств, с целью собирать впечатления из мира. Частицы предубежденного внимания являются самоуверенными умишками, которые, даже когда их направляешь в мир, склонны видеть только то, что они хотят видеть.

Ваши органы чувств не слишком полезны, если вы не снабжаете их частицами свободного внимания.

## Шкала поведения внимания



	Частицы свободного внимания	Частицы предубежденного внимания	Частицы ориентирующегося на других внимания	Частицы дезориентированного внимания	Частицы фиксированного внимания
Как они направлены →	Самонаправляются в результате очень небольшого усилия	Могут самонаправляться, но только в результате усилий	Следуют или сопротивляются чужому намерению	Конфликтуют из-за противоречивых намерений	Застревание в прошлых травмах и болях
Как они воспринимают →	Воспринимают без суждения и предубежденности	Оценивают в соответствии с предубеждением	Смотрят на то, на что их направили	Смешивают восприятие прошлого и настоящего	Отсутствие восприятия настоящего времени
Как они реагируют →	Демонстрируют непредвзятый интерес	Демонстрируют желание и сопротивление (отторжение)	Демонстрируют внушение и/или обвинение	Демонстрируют злость, замешательство и перегрузку	Демонстрируют страх и/или печаль (когда им задаются вопросы)
Как они переводятся в более высокую категорию →	Самовосстанавливаемы	Переводятся в более высокую категорию с помощью покаяния и сочувствия	Переводятся в более высокую категорию в результате роста личной ответственности	Переводятся в более высокую категорию в результате приведения в соответствие с достойной целью	Переводятся в более высокую категорию после проработки и эффективной терапии

*Ценность тренировки заключается в том, что она сокращает количество свободного внимания, необходимого вам для того, чтобы сделать что-то. Из вашего личного опыта вы наверняка сможете вспомнить действия, выполнение которых впервые потребовало вашего всецелого внимания (таких как кататься на велосипеде или водить машину), но после тренировки вы могли выполнять их, почти не задумываясь.*

Если ваши родители или супруг(а) говорит вам, что вы не слушаете, на самом деле, они говорят, что вы не снабжаете ваши уши достаточным количеством свободного внимания. Запас вашего свободного внимания предназначен для того, что вы находите интересным.

Психическое истощение, раздражительность и стресс являются чувствами, которые возникают тогда, когда мир требует от вас больше свободного внимания, чем у вас имеется.

Конечным результатом этого краткого курса будет увеличение количества свободного внимания, имеющегося в вашем распоряжении.

Если вы посылаете частицы предубежденного внимания получать для вас впечатления, они не приносят вам обратно достаточно информации. Сосуд частиц предубежденного внимания, предназначенный для хранения воспоминаний, уже занят предубеждениями, мнениями и предпочтениями. Поэтому он вмещает лишь смутные размазанные воспоминания, и чтобы они имели смысл, вам о них нужно поразмыслить. И угадайте что? Мир начинает выглядеть именно так, как вы думали, что он будет выглядеть.

Люди, которые неправильно воспринимают или относятся к другим несправедливо критично, действуют сквозь частицы предубежденного внимания. В результате задействования частиц предубежденного внимания не были сделаны важные новые открытия. Заканчивается тем, что люди воспринимают только то, что уже было у них в уме. Проблема заключается в том, что это дает им ложное чувство правоты в отношении чего-то. Если бы они посвятили время исследованию своего наблюдения, то обнаружили бы, что они скорее поступали согласно своим представлениям о правоте, чем объективно воспринимали реальность.

Если вы посылаете частицы свободного внимания собирать для вас впечатления, они приносят недвусмысленную, полезную информацию. Свободное внимание – редкое явление. Если бы вы могли внезапно дать людям импульс свободного внимания, они бы остались в полном изумлении от того, как они мало наблюдают в обычном режиме. Вау!

Свободное внимание наблюдает и возвращает точные впечатления, не добавляя эмоций и реакций (вспомните героев Спока или Дата из «Стар Трек»). Некоторые люди, в частности атлеты, описывают ощущение свободного внимания как функционирование «в зоне».

Если вы не получили ощущение свободного внимания в Упражнении 1, возможно, вам стоит повторить его еще раз. Если получили, время продолжить и исследовать силу свободного внимания.

## Частицы внимания



**Частица свободного внимания**

Наблюдает без суждения  
Демонстрирует интерес, но не фиксируется

**Частицы предубежденного внимания**

Частицы предубежденного внимания имеют предпочтения

**Частицы ориентирующегося на других внимания**

Частицы ориентирующегося на других внимания следуют или восстают против приказов.

**Частицы дезориентированного внимания**

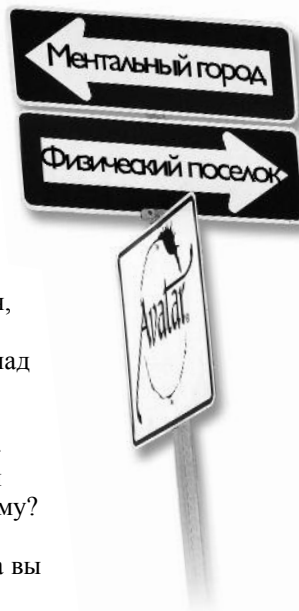
Частицы дезориентированного внимания пребывают в замешательстве.

**Частицы фиксированного внимания**

Озабоченные, страдающие навязчивыми состояниями, застрявшие в повторяющейся череде событий.

## УП УПРАЖНЕНИЕ 3: УЛИЦА С ДВУСТОРОННИМ ДВИЖЕНИЕМ

Так что же произошло в Упражнении 2? Ваше внимание отражало предпочтения вашего разума, ваши пристрастия и то, что вызывает у вас неприятие? Это именно то, что испытывает большинство людей. Вещи, которые вызывают в людях сильные чувства, будь то позитивные или негативные, склонны влиять на направление их внимания, в то время как внимание просто проскальзывает по вещам, в отношении которых они испытывают нейтральные чувства. Что это могло бы значить? Могло бы это означать, что вещи, которым вы уделяете наибольшее количество внимания, отражают то, о чем вы больше всего думаете? Данная мысль может казаться вполне разумной, но не задумывались ли вы над тем, что это может быть улицей с двусторонним движением? Если вы меняете то, о чем думаете, меняется и то, на что вы обращаете внимание; и если вы и меняете то, на что вы обращаете внимание, в этом случае также меняется и то, о чем вы думаете. Не кажется ли вам, что мы пришли к чему-то важному?



1. Сознательно заставьте себя улыбнуться, шире и шире, пока вы не почувствуете себя счастливым/ой.
2. Сознательно подумайте про себя «Я счастлив(а)» до тех пор, пока вы не улыбнетесь.

## УП УПРАЖНЕНИЕ 4: ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА

Если вам посчастливилось когда-либо прогуливаться с ребенком и разделить с ним его или ее открытие мира, вы наверняка знаете, что подразумевается под свободным вниманием. В невинном взгляде ребенка нет самосознания, нет смущения, нет суждения. Есть присутствие здесь и сейчас, которое все еще свободно от забот и предпочтений мира.

Немного попрактиковавшись, большинство людей могут воссоздать ощущение взгляда на мир глазами младенца.

1. Смотря глазами младенца, переместите свое внимание по комнате. Заметьте, как ведет себя ваше внимание.

Кажется ли вам картина более панорамной? Восприятие более точно? Вас больше привлекают движения, чем объекты? Возможно, вам не захочется смотреть так на мир все время, но такой взгляд предлагает другую точку зрения, альтернативу тому, как мы, взрослые, смотрим на вещи.

Когда вы воспринимаете мир глазами ребенка, вы видите поверх словесных этикеток.

2. Выберите что-то и опишите его, не называя, пока другой человек поймет, о чем вы говорите. (Например: Оно ходит на четырех лапах, имеет брюшко и издает звук «хрю»).



## Созерцание (*Contemplation*)

Созерцать означает внимательно изучать что-либо, пока в нем не обнаружатся едва различимые качества. Вы созерцаете что-либо, наблюдая или представляя его с разных ракурсов, и с разных точек зрения, с которых разные люди могут смотреть на это. Созерцание лучше всего работает как двухступенчатый процесс.

Вначале вы сосредотачиваете все внимание, которое вы можете аккумулялировать, на проблеме, вопросе, загадке, над которой вы раздумываете, а потом вы расслабляетесь и перемещаете свое внимание на что-то другое. Перемещайте внимание туда-назад столько, сколько вам захочется. Концентрация, расслабление, концентрация, расслабление, и т.д.

Вы создаете и меняете возможности, двигаясь в направлении ясности, во время которой вы чувствуете озарение и, возможно, обнаруживаете ту самую «идею на миллион долларов».

Секрет созерцания заключается в упорном контроле за вашим вниманием; взгляните еще раз. Если вы сосредотачиваете свое внимание на чем-то и продолжаете удерживать его в этом месте, не прибегая к расслаблению и не делая шаг «расслабиться и переместить», ваше внимание будет двигаться вправо по шкале частиц внимания до тех пор, пока, в конце концов, не станет фиксированным, скучным для сознания, и вы потеряете контроль над ним. Это короткое объяснение феномена гипноза.



### УП **УПРАЖНЕНИЕ 5: КОНТРОЛЬ И ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ**

Каждый раз, когда во время выполнения нижеследующих упражнений ваше внимание начинает блуждать, возвращайте его обратно.

1. Выберите два неподвижных объекта, и направьте ваше внимание на один из них. Осмотрите его на протяжении одной-двух минут. Теперь переместите ваше внимание на второй объект, и осмотрите его на протяжении одной-двух минут. Используя те же самые два предмета, переместите внимание несколько раз туда-назад.
2. Создайте в уме два ментальных изображения, и направьте ваше внимание к первому изображению на одну-две минуты. Затем переместите ваше внимание на вторую картинку на одну-две минуты. Используя те же самые два ментальных изображения, переместите внимание несколько раз туда-назад.

На 3 и 4 шаге удостоверьтесь, что вы принимаете решение перед тем, а не после того, как вы перемещаете внимание.

3. Смотря на пол, решите, в каком направлении вы посмотрите затем. Когда вы приняли решение, посмотрите в этом направлении. (Повторяйте этот шаг, пока он не будет даваться вам легко.)
4. Закройте глаза и поместите свое внимание на определенный период в вашей жизни. Оставаясь с закрытыми глазами, примите решение, на какой период вашей жизни вы поместите свое внимание затем. Когда вы приняли решение, переместите внимание. (Повторяйте этот шаг до тех пор, пока вы сможете по своему усмотрению перемещать внимание на любой период вашей жизни.) Заканчивайте каждый сеанс этого упражнения, возвращая ваше внимание в настоящий момент и описывая то, что вы сейчас чувствуете.

## Беспокойство

Существует легенда о психологе, который подсчитал, сколько мыслей мелькает в голове среднего человека в течение дня. Оказалось, что это огромное число, измеряемое десятками тысяч.

Изюминкой в этой истории оказалось открытие того, что мысли человека в тот день лишь на 0,1% отличались от его мыслей на протяжении предыдущего дня. Беспокойство является периодически повторяющимся анализом смутных, размытых воспоминаний, которые возвращают частицы предубежденного внимания.

Основываясь на расчетах психолога, вы могли бы сделать заключение, что 99,9% внимания среднего человека может состоять из частиц предубежденного внимания. И наверняка вы окажетесь правы.

То, что люди используют лишь крошечную частицу их потенциальных умственных способностей, является не просто идеей – это правда.



### УПРАЖНЕНИЕ 6: ЭТОТ МОМЕНТ - ОСОБЕННЫЙ

1. Возьмите две монеты одного достоинства. Положите их рядом и найдите между ними, по крайней мере, 5 различий. Прделайте то же самое упражнение с двумя листиками с одного дерева, двумя листками чистой бумаги и двумя днями из вашей жизни.
2. Напишите список незаконченных проектов, в которые вы в текущий момент инвестируете свое внимание. Расположите этот список по приоритетам, согласно тому, сколько раз в неделю вы невольно думаете о них. Возьмите один из проектов, который вызывает у вас наибольшее беспокойство, и разбейте его на десять или больше выполнимых шагов.
3. Сочините песню или стихотворение о тяжелых испытаниях и несчастьях в вашей жизни. После каждой строфы добавляйте припев: «Все, такого больше не будет». (Пример: «Она разбила мне сердце, оставив без кола и двора, украла деньги и забрала кога. Никто мне не скажет: «сядь, отдохни», а счета все приходят и приходят, как не крути. Все, такого больше не будет»).



## Аналогия с аэростатом

Аналогии, даже нелепые, порой делают понимание определенных вещей более легким. Аэростат частиц свободного внимания является воображаемой конструкцией в форме воздушного шара, который спереди снаряжен присоской, сзади спутниковой антенной, а посередине дисководом.

Человек с помощью намерения управляет частицами свободного внимания на расстоянии. Чтобы посылать и направлять частицы свободного внимания, вы задаете аэростату направление движения. Аэростат подсоединяется к чему-то, загружает впечатление о том, к чему он подключен, на диск в дисковом, и затем передает вам обратно информацию.

На вашем конце вы анализируете информацию и узнаете дубовый шатающийся стул, или друга, или ваш любимый эпизод телевизионной программы.

Порой в каком-то особенном порте приема оказывается такое количество информации, что вы направляете два аэростата или даже целую флотилию аэростатов, чтобы собрать и передать вам информацию для анализа обратно.

*Поистине проникновенным является момент, когда человек начинает задумываться о том, что хроническая боль в его колене может быть передачей недоставленного послания от давно забытой частицы внимания.*

Некоторые вещи настолько заряжены интересом и важностью, что они привлекают каждый аэростат, который вы можете послать.

В конечном итоге, полагая, что любой поток информации заканчивается и ваш интерес удовлетворен (вы получили послание), вы направляете частицы свободного внимания в какое-то другое место.

В мире свободных частиц внимания есть несколько вещей, которые могут выходить из строя. Во-первых, входящей информации может быть больше, чем вы можете проанализировать, поэтому вы игнорируете послание и оставляете его на диске аэростата. Теперь аэростат не может загрузить прежнее количество информации. Теперь это аэростат с пониженной мощностью. Помимо того, что он меньше воспринимает, при передаче обратно он смешивает в своих блоках памяти старую информацию с новой, которую он только что получил. Прошлое и настоящее перепутываются, и все начинает выглядеть слегка нечетко, как будто в бреду.

Но это не худшее из того, что может произойти. Худшая из ситуаций в мире аэростатов свободного внимания возникает тогда, когда аэростат пытается передать какую-то информацию, с которой вы не хотите иметь ничего общего.

Возможно, он посылает какие-то печальные новости о друге, или особую сводку о травматическом событии личного плана, или буквально-таки живую ужасающую сцену несчастного случая. Ваша реакция на этот посыл заключается в том, что вы игнорируете (пребываете в намеренном неведении) передачу информации с аэростата. Аэростат оказывается забытым и покинутым, а вы не настолько наблюдательны, как обычно, и, как результат, ваша флотилия аэростатов сократилась.

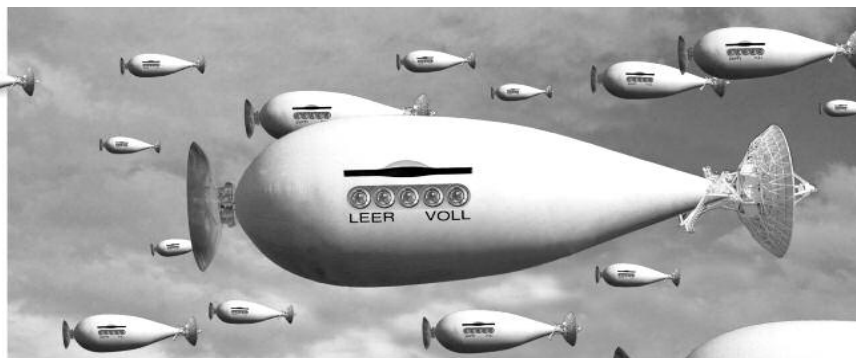
Когда вы утратили все аэростаты, вам придется полагаться на суррогат уже проанализированной информации теми товарищами, у которых все еще есть один-два рабочих аэростата. «Скажите мне, что вы видите». Это и есть начало внушения (indoctrination).

Сколько существует покинутых аэростатов внимания? Кстати некоторые представители квантовой теории полагают, что вся физическая вселенная является не более, чем искаженной передачей астрономического количества покинутых аэростатов внимания, которые многократно повторяют свои послания, а их продолжают игнорировать.

Возможно, более убедительными является растущие доказательства того, что люди поддерживают подсознательную связь с забытыми ними частицами внимания, и послание, которое их сознание отказывается услышать, передается снова и снова на уровне подсознательных волновых колебаний.

Поистине проникновенным является момент, когда человек начинает задумываться о том, что хроническая боль в его колене может быть передачей недоставленного послания от давно забытой частицы внимания.

*Некоторые вещи настолько заряжены интересом и важностью, что они привлекают каждый аэростат, который вы можете послать.*



## Помощь страдающей планете

*Данная статья впервые появилась в книге «Inside Avatar» («Avatar изнутри»). В ней описывается применение следующего упражнения в кратком курсе по базовому управлению вниманием.*

Одним из положительных эффектов Avatar является то, что он пробуждает в человеке желание облегчить страдания ближних.

Здесь я хотел бы воспроизвести сеанс, который провел для человека, ничего не слышавшего об Avatar. Это хороший пример того, почему ПУТ (СНР) является недостаточной мерой при необходимости оказания скорой помощи, в то время как срабатывает освобождение фиксированного внимания из рабочей тетради ReSurfacing.

Он был рад позволить мне помочь ему, но относился к этому скептически. Его правое колено болело так сильно, что он не мог спать, при этом его лечащий врач не мог найти какого-либо обоснования этой боли. Ему предложили предварительное обследование. Оказалось, как я и подозревал, это была устойчивая масса.

Я объяснил ему, что буду просить его сосредоточить внимание на колене, а потом на чем-то другом, и так мы будем двигаться туда-назад, по крайней мере, десять раз или до тех пор, пока он не почувствует облегчение. Я попросил его разрешения делать заметки для статьи и заверил его, что его имя упоминаться не будет. Он согласился.

• • • •

Для сеанса мы устроились в удобных креслах на закрытой веранде. Мы начали с внимания на колено. Он немного передвигает им, корчит страдающую гримасу и говорит: «Ну вот. Именно так оно болит большую часть времени. Особенно ночью. Что-то вроде стреляющей боли, которая начинается здесь», - указывая на внутреннюю часть колена, - «и спускается по ноге. Иногда я чувствую ее вплоть до лодыжки, и из-за этого у меня болит правая ступня. Тяжело описать».

«Хорошо», - говорю я и указываю на кормушку во дворе. «Посмотрите на это». Белка забралась в кормушку для птиц и выбрасывает семечки другой белке, которая поджидает ее на земле.

«Похоже, она беременная», - говорит он. «Там в кормушке, наверное, ее супруг». А потом, понаблюдав минутку, добавляет: «Конечно, чем желуди собирать, так куда проще».

«Как колено?»

«Ах, болит как всегда». На протяжении нескольких секунд он сосредотачивает внимание на колене и несколько раз двигает им. «Оно болит когда я двигаю им вперед». Он пытается продемонстрировать мне это. Почти в этот же момент к нему приходит первое откровение. «Самое смешное, что не всегда одно и то же движение вызывает боль».

«Это интересно», говорю я, и тут же возникает еще одно откровение.

«Да, кажется, причина не в движении, а в чем-то другом. Похоже, что движение лишь усугубляет боль».

«Вы можете описать, что это такое?»

Пока он ответил, прошло несколько минут. «Я, правда, не знаю».

Я понял, что наступило время перенаправить его внимание. «Куда побежали белки?», - спрашиваю я.

*ПУТ (СНР): Процедура Управления Творением (Creation Handling Procedure), продвинутое упражнение из Материалов Avatar, описывающее механизмы работы осознанности во вселенной.*

*Устойчивая масса: любое убеждение, над которым, по вашему ощущению, у вас нет контроля, такое как одержимость, невроз, боль или устойчивое состояние.*

*Я объяснил ему, что буду просить его сосредоточить внимание на колене, а потом на чем-то другом, и так мы будем двигаться туда-назад, по крайней мере, десять раз или до тех пор, пока он не почувствует облегчение.*

Он открывает глаза. «Я не знаю. Я полагаю, они могли увидеть ястреба».

«Они боятся ястребов?»

«Нет, но, я думаю, они просто осторожны. Как правило, ястребы едят ящериц. Здесь есть один ястреб, который иногда прилетает и садится на купальню для птиц. На самом деле, я видел, как белки его прогоняли. Я полагаю, что если бы он нашел молодую белку в гордом одиночестве, то она бы наверняка досталась ему на обед».

«Как колено?»

«Ах, болит. А знаете, что забавно?»

«Что?»

«Когда я пытаюсь переместить внимание с колена, оно болит больше, чем когда я помещаю внимание на него». Он задумчиво потирает колено. «Я полагаю, ему хочется внимания и его раздражает, когда оно его не получает». Он закрывает глаза и как будто погружается в сон.

«О чем вы думаете?»

«О, я думаю о том, как дети порой причиняют себе вред, чтобы привлечь внимание. Я размышлял, не поэтому ли болит мое колено».

«Как оно себя чувствует?»

«Ох, оно продолжает болеть. Как меня это угнетает».

«Как так?»

«О, из-за него я себя очень плохо чувствую. Я не могу найти этому обоснование, и нечего не действует. Я чувствую себя... беспомощным. Я чувствую себя как какой-то старый попрошайка на костыле. Я ненавижу свое колено. Я просто его ненавижу. Я стараюсь не позволить ему подорвать меня, но при этом я его просто ненавижу». Его голос задрожал: «Порой я думаю, что это должно быть какое-то наказание». Он закрыл лицо руками. Он пытается не показывать своих слез. «Простите». Он обрывает разговор. «Я не могу так продолжать. Это ни к чему не приводит».

«Такое ощущение, что с коленом связаны какие-то сильные эмоции. Как вы бы описали их?»

«О, Боже. Я просто не могу. Слишком сильно болит. Это больше меня. Я ничего не могу с этим поделать. Я пытался. Я действительно пытался. Оно поставило меня на колени». Его настроение внезапно поменялось. «Как забавно. Оно поставило меня на колени». Он смеется и плачет одновременно. Я жду, пока эмоции утихнут.

В конечном счете, обернувшись на кормушку для птиц, я спрашиваю: «Вы здесь когда-нибудь видели кардиналов?»

«Ах, да. Целая семья прилетает сюда около 4 часов. Для них пока еще слишком рано. Также прилетает маленькая коричневая птичка, у нее сверху на головке такой же бантик, как у кардинала. Я не знаю, как она называется. Они и вправду ручные. Иногда они садятся на подоконник».



«Как чувствует себя колено?».

«Вы знаете, лучше». Кажется, сработало. Думаю, оно чувствует себя лучше благодаря идее о «быть поставленным на колени». Думаю, я действительно борюсь с мыслью о том, чтобы быть поставленным на колени. Я не знаю, кто это был, наверное, мой отец... Он часто говорил: «Поднимись с коленей».

Словно по команде, яркий красный кардинал подлетел к кормушке. «Ну, вот и он. По его окрасу можно сказать, что это самец. Самки имеют более блеклый окрас».

Мы вдвоем наблюдаем за кардиналом на протяжении минуты.

«Что с коленом?» - спрашиваю я.

«Почти не болит. На самом деле, оно сейчас чувствует себя вполне терпимо. Но иногда боль уходит, а потом возвращается».

«Когда так было?»

«Я не помню. Я и вправду думаю о нем только тогда, когда оно болит. Если у меня был по-настоящему тяжелый день, оно болит всю ночь. Но потом на протяжении нескольких ночей, хоть и не многих, я его вообще не замечаю. Это напоминает мне фермеров, которые предсказывали погоду по боли в суставах». Он снова отключается.

«О чем вы думаете?»

«У моего дедушки был уличный термометр, и, забавы ради, я бросил в него камень, который разбил его вдребезги. Повсюду были мелкие осколки стекла. Порой у меня создается такое впечатление, что мой коленный сустав заполнен этими стеклянными осколками».

«Что сделал ваш дедушка?»

«Ну, думаю, он ничего не сделал, но помню, что я сильно боялся того, что он может сделать».

«Там маленькая коричневая птичка», - указываю я.

«Это он. Видите, у него такая штучка на голове? Хотя он двигается по-другому, гораздо быстрее, чем кардиналы».

Какое-то время мы наблюдаем, и его внимание вновь перемещается на колено. «Все же там еще что-то есть», - говорит он.

«Какие ощущения?»

«Ну, такое впечатление, что мне прострелили колено. Я представляю себе эту картину: гражданская война, солдат бежит по полю и ему простреливают ногу. Такой старой мушкетной пулей, от которой, должно быть, было так больно. Это может вас заинтересовать. Может, мое колено болит с прошлой жизни или что-то в этом роде. Вы бы в это поверили?»

«Да, иногда так бывает».

«Скажу вам, что если вам простреливают колено одной из тех мушкетных пуль, оно будет болеть так сильно, что вы никогда об этом не забудете». Он изучает свое колено. «Посмотрите на это. Здесь красное пятно, как раз размером с пулю. Или с зуб».

«Зуб?»

«Да, я как раз раздумывал над тем, почему может болеть мое колено, и подумал о том, насколько больно, когда что-то кусает тебя, и зуб сталкивается с костью. Только от мысли об этом мое колено начинает болеть. От этого хочется сбежать. Это снова страх. Думаете, страх и боль друг другу сопутствуют?»

«Я не знаю».

«Я думаю, да. Это именно то, чего я раньше не видел. Это пугает. О Боже, я это чувствую. Посмотрите». Он показывает мне, как по его руке пошли мурашки.

«Как колено?»

«Пока все хорошо. Это, должно быть, вас выматывает? Я бы с удовольствием вздремнул».

*Правда, которую несет Avatar Мастер, не требует громких названий или искусных технологий продвижения, - это исполненная любовью готовность делиться сознанием.*

—из ReSurfacing®

«Ощущение усталости проистекает от колена?»

«Я не знаю».

«Что вы чувствуете?»

«Такое ощущение, что мне хочется лечь прямо здесь и не двигаться». Он растянулся в кресле и лежит, совершенно неподвижно. Его глаза открыты.

«О чем вы думаете?»

«Передо мной снова картинка поля боя во время той гражданской войны. И я просто лежу там, ... хотя, погодите, это не совсем так. Я лежу во дворе полевого госпиталя, и они отрезали мне ногу. Они отрезали мою чертову ногу! О, Господи, помоги. Единственное чего мне хочется – это спать. Я ни о чем не хочу думать. Я хочу лишь спать. Это очень знакомое чувство».

После нескольких минут молчания он подумал о чем-то и начал смеяться и качать головой.

«Знаете, что я на днях сказал доктору? Я сказал, что если он ничего не может сделать с коленом, то пусть отпилит мне ногу».

«Забавно». Мы оба смеемся.

«Знаете что это?» - спрашивает он, указывая на колено. И сам же отвечает на свой вопрос: «Вы когда-нибудь слышали о фантомной боли?»

«Что это такое?»

«Это когда человек, у которого ампутирована конечность, чувствует в ней боль. То есть он продолжает чувствовать ладонь, в то время как у него уже нет всей руки. Он вспоминает. Вот оно как. Это фантомная боль в колене».

Мы сидим в тишине, пока он смакует эту мысль. Такое ощущение, что что-то изменилось.

«Что ж», - говорит он, - «Я сказал, что был намерен никогда не забывать об этом, я и не забыл. Знаете, я чувствую себя на грани фантастики. Что вы со мной сделали?»

«Посмотрите, белки вернулись».

*(Повторный контакт через неделю подтвердил, что состояние колена продолжает улучшаться, и возник сильный интерес к тому, чтобы пройти курс Avatar).*





## УПРАЖНЕНИЕ 7: ПОЛУЧЕНИЕ ПОСЛАНИЯ

Следующее упражнение взято из рабочей тетради ReSurfacing, стр.70. В нем применяется все то, что вы усвоили в упражнениях 1-6.

### Освобождение фиксированного внимания

Многочисленное сознательное устремление внимания на область, в которой внимание фиксировано, с последующим его переключением, в конечном итоге, освобождает внимание от фиксированности в данной области.

Как правило, освобождение внимания происходит внезапно и сопровождается одним или более из нижеприведенных результатов:

- неожиданный инсайт (озарение), касающийся данной области
- возникновение решения
- исчезновение самой области
- освобождение от боли
- эмоциональная разрядка или душевное исцеление
- облегчение посттравматического состояния
- изменение точки зрения (смена приоритетов)

Выберите любую чувствительную для вас область из вашей жизни. Чередуйте между следующими видами деятельности: а) опишите область в деталях, пока ваше внимание не будет полностью сосредоточено на ней, после чего б) детально опишите что-то в окружающей вас обстановке, пока ваше внимание полностью не «выключится» из данной области (until your attention is off the area). Работайте в таком режиме, пока вы не достигните одного или более из указанных результатов.

*Примечание:* Будьте готовы работать в этом режиме продолжительное время. Могут открыться старые раны, и процесс не следует прекращать только потому, что двигаться дальше становится тяжелее. Вы – сильнее. Доведите дело до результата.

Некоторые области могут быть настолько фиксированными или заряженными эмоционально, что вы не можете мгновенно расширить свое внимание на них (подсознательная память) или отвести внимание от них (опасность). Такие ситуации решаются и устраняются в упражнениях в творении во II Части материалов Avatar.

## Послесловие

Парадигма реальности – это набор предположений, концепций, ценностей и практик, который устанавливает образец оценки реальности сообществом, которое ее проживает. Одной из положительных ценностей существования парадигмы реальности является то, что она позволяет создавать методы, посредством которых существующая реальность может изменяться. Это то, что вы делали при прохождении курса по базовому управлению вниманием, построенном на парадигме традиционного поведения внимания.

Достигнув некоторого предела, в процессе изменения мнения ваша реальность может быть фактически преобразована в новую парадигму реальности, которая потребует создания новых методов, чтобы продолжить ваше исследование. Некоторые называют это путем к духовной зрелости; из определенных методик мы вырастаем, и готовы приняться за более совершенные.

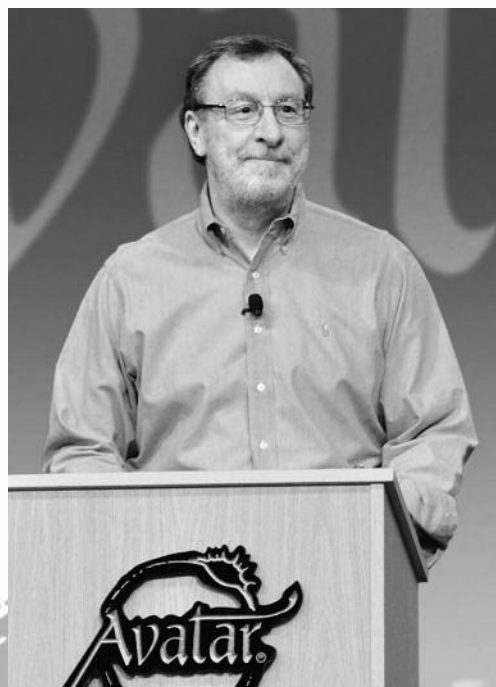
Более совершенные парадигмы поведения внимания применяются в курсе Avatar, еще более продвинутые – в курсе Волшебников Avatar, и еще более продвинутые – в парадигмах реальности, которые еще будут созданы. Если в процессе работы с этим курсом вы четко ощущаете раскрытие одной из таких высших парадигм поведения внимания, завершите использование представленных здесь методов и двигайтесь дальше.


Цель тренинга Avatar – скорее помочь вам переместиться по парадигмам реальности, а не регулировать этот процесс или утверждать, что это то, как должно быть.

Для более полного понимания о том, как функционирует внимание, вашим следующим шагом может быть регистрация на двухдневный курс ReSurfacing.

Если у вас есть какие-либо предложения или комментарии по поводу этого или любого другого их кратких курсов Avatar, мне бы хотелось их услышать.


С любовью,  
Harry Palmer, 2003





**Десять подсказок для создания  
свободного внимания**

1. Наведите порядок в вашем шкафу.
2. Пометьте запланированные встречи/неоплаченные счета в календаре.
3. Простите кого-то.
4. Покайтесь в недостойном поступке.
5. Разбейте большой проект на маленькие шаги.
6. Разделите долгосрочную цель на маленькие цели.
7. Выбросьте сломанный электроприбор, который вы собирались починить.
8. Приведите в порядок гараж/гардеробную/ящик письменного стола/старые папки.
9. Сделайте список текущих дел.
10. Примите решение выбросить из головы что-то, что вас волнует (*помочь в этом может упражнение 6, шаг 3*).



## СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Если Вы готовы исследовать глубинные паттерны Вашего собственного сознания и познакомиться с творением, которое Вы осознаете как «Я»...

## ИССЛЕДУЙТЕ ДРУГИЕ ШЕСТЬ ОСНОВ

### КРАТКИЕ КУРСЫ AVATAR

Эта книга является материалом, который содержит семь кратких курсов Avatar и может быть использован в домашних условиях. Эти краткие курсы представляют собой возможность увидеть и почувствовать, насколько эффективными и простыми являются упражнения Avatar. Воспользуйтесь этим шансом узнать больше о жизни и о том, как ее проживаете Вы – получите Ваш собственный опыт от упражнений Avatar.



Краткие курсы, изложенные в пособии Семь Основ Просветленности, исследуют основные характерные черты просветленности:

1. Осознанность (Базовое управление вниманием)
2. Инсайт (Управление убеждениями)
3. Решимость (Курс по базовой воле)
4. Перспектива (Создание определения)
5. Сочувствие (Выбор в пользу прощения)
6. Цельность (Курс по личной цельности)
7. Приведение в соответствие (Базовое приведение жизни в соответствие)

### ЗАКАЗАТЬ

Свяжитесь с местным Мастером Avatar, посетите [AvatarBookstore.com](http://AvatarBookstore.com), напишите на [Avatar@AvatarHQ.com](mailto:Avatar@AvatarHQ.com) или позвоните 407-788-3090.



## THEAVATARTIMES.COM

ИССЛЕДУЙТЕ И ПОЙМИТЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ВАШИМИ УБЕЖДЕНИЯМИ И ВАШИМИ ОЩУЩЕНИЯМИ.

Гарри Палмер, автор материалов Avatar, создал бесплатную 26-недельную серию почтовой рассылки, исследующую такие темы, как: Улучшение Вашей способности управлять жизнью; Ощущение настоящего счастья и радости; Два основных подхода к уменьшению стресса, и многое другое. Информационные бюллетени переводятся на многие языки.

Подпишитесь на **БЕСПЛАТНУЮ** рассылку Avatar Times на [TheAvatarTimes.com](http://TheAvatarTimes.com)

## AVATARRESULTS.COM

ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ И ИНСАЙТЫ ОТ СТУДЕНТОВ AVATAR

После каждого курса Star's Edge получает множество писем, в которых студенты Avatar делятся своими инсайтами, любовью, благодарностью и поддержкой.

На этом сайте доступна небольшая выдержка из более 500,000 писем, которые Star's Edge получил от наших студентов.

## THEAVATARCOURSE.COM

ВАШ ИСТОЧНИК ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОЙ ЭФФЕКТИВНОЙ ИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ ПРОГРАММ ПО ЛИЧНОМУ РАЗВИТИЮ

Хотите знать больше о пути Avatar? Можно начать с этого сайта. Вы можете загрузить статьи Гарри, посмотреть видео Avatar, подписаться на бесплатную рассылку Avatar Times, связаться с местным Мастером Avatar, подписаться на AvatarJournal, и многое другое.

## AVATARJOURNAL.COM

ИНСАЙТЫ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ СОЗНАНИЯ

Avatar Journal является бесплатной онлайн публикацией актуальных новостей и статей со всего мира Avatar. Зайдите и прочтите хорошие новости.

## AVATAREPC.COM

ВНЕСТИ ВКЛАД В СОЗДАНИЕ ПРОСВЕТЛЕННОЙ МИРОВОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

На этом сайте Вы найдете информацию о Star's Edge International – компании, которая координирует проведение курсов Avatar, а также ссылки на другие сайты Avatar.

## AVATARBOOKSTORE.COM

ПУБЛИКАЦИИ И ПРОДУКЦИЯ AVATAR

Вы хотели бы поделиться с другом книгой «Жить Осознанно» и «ReSurfacing»? Вы ищете речь Гарри «Жизненные Испытания» на DVD? Вам хотелось бы иметь футболку «Love Precious Humanity»? Это сайт публикаций и продукции Avatar.

WWW.AVATAR.COM





## **ДОГОВОРИТЕСЬ О ВСТРЕЧЕ С МЕСТНЫМ AVATAR МАСТЕРОМ**



Вы хотите узнать больше о себе и о мире, в котором живете? Вы хотите глубже изучить творение, которое вы считаете своим «я»? Тогда свяжитесь с Avatar Мастером. Среди тысяч Avatar Мастеров по всему миру наверняка есть кто-то, кто находится поблизости от вас. Вышлите нам ваше имя, адрес и телефон по адресу:

Star's Edge International  
237 N Westmonte Dr  
Altamonte Springs, FL 32714 USA

*тел:* 407-788-3090 or 800-589-3767

*факс:* 407-788-1052

*e-mail:* [avatar@avatarhq.com](mailto:avatar@avatarhq.com)

*веб-сайт:* [www.AvatarEPC.com](http://www.AvatarEPC.com)

*Сообщите нам о наиболее подходящем для вас времени и способе связи, и лицензированный Avatar Мастер свяжется с вами.*



## **КТО ТАКОЙ ГАРРИ ПАЛМЕР?**

---

Писатель, преподаватель, лектор, ученый, программист, защитник окружающей среды, бизнесмен, духовный лидер, исследователь - Гарри Палмер поистине является человеком Возрождения. На протяжении более 30 лет Гарри иргал выдающуюся роль в области развития сознания. Его бестселлер “Жить Осознанно” (на сегодняшний день переведенный на 19 языков), в котором описывается его собственное открытие просветленности, заложил основу признанного во всем мире высокоэффективного тренинга, который называется Курс Avatar. На сегодняшний день его возвышенная цель - внести вклад в создание просветленной мировой цивилизации - разделяется десятками тысяч людей.

В основе этой цели лежит обучение людей эффективным техникам для улучшения их жизней в соответствии с их собственной программой, авторами которой являются они сами.

У тех, кто на сегодняшний день досконально изучил техники Гарри Палмера, нет сомнений в глубинном влиянии, которое его работы оказывают на массовое сознание в мире.

Russian



# Avatar®



**Star's Edge International®**  
237 N Westmonte Dr  
Altamonte Springs, FL 32714 USA

*тел:* 407-788-3090 or 800-589-3767

*факс:* 407-788-1052

*e-mail:* [avatar@avatarhq.com](mailto:avatar@avatarhq.com)

*website:* [www.AvatarEPC.com](http://www.AvatarEPC.com)