"На самом деле при удовлетворении желаний мы ничего не получаем - просто избавляемся от "избытка энергии", воплощая её во внешнем объекте. Не заполняем "пустоту", а отдаем ту частичку неуравновешенной Силы, которая воспринималась нами как "пустота", то есть расходуем свою Силу на наполнение множества "сообщающихся сосудов". Так, что в нашем "сосуде" её остается только на донышке. Это обычный способ действия человека, который делает его все слабее и зависимей от внешнего мира.

Техника проста - прежде всего, нам нужно сильное желание - чтобы в максимальной степени ощутить энергетику происходящего. Если таких желаний нет, вызовите его искусственно - поголодайте денек, не курите несколько часов и так далее. Здесь важно достигнуть состояния "сосущей пустоты", ощущаемой внутри тела. Локализация большого значения не имеет - "животные" желания обычно образуют "пустоту" в области "живота", "духовные" - в области груди и шеи, но в данном случае это не важно.

Когда стремление к объекту желаний - например, к тарелке с вкусной едой - станет почти непреодолимым, просто сосредоточьтесь на ощущении "сосущей пустоту", как бы погрузитесь в неё. Через несколько секунд вы ощутите, как эта пустота начнет заполняться изнутри - очень необычное ощущение "текущей радости", сменяющееся ощущением "внутренней заполненности". Оно воспринимается на уровне движения Времени - мы чувствуем, что Время замедляется, а потом останавливается - и мы оказываемся в самом центре чего-то грандиозного. Даже если мы упражнялись лишь с "тарелкой каши".

После этого прислушайтесь к себе внимательно - бывает так, что стремление к объекту желаний пропадает полностью, более того, возникает что-то вроде отвращения к нему - это значит, что вы уже получили все, что вам нужно. Но бывает по другому - объект желаний становится даже более интересным, хотя главное меняется - вам хочется не "поглотить" его, а лишь ощутить его "вкус". Если так - сделайте это - любым способом, который придет вам в голову - чем свободнее вы будете себя вести, тем лучше будут результаты. В данном случае мы меняем форму своего "сосуда", дополняем её новыми, резонирующими с нами вибрациями - поэтому исполнение желаний оказывается лишь способом собственного развития. От реализации желаний такого рода отказываться не стоит.

Последнее, что нужно сделать - перенести этот навык на взаимодействие со всем миром. Это несложно - всегда есть ощущение "сосущей пустоты", связанной с каким-то конкретным объектом желаний, всегда есть возможность заполнить её изнутри, приняв "вращающуюся" форму и этого обычно оказывается достаточно. В некоторых случаях желание исчезает, открывая новые горизонты, заключающие в себе намного больше возможностей. В других случаях в нас возникает стремление действовать и сами действия становятся настолько интересными, что мы добиваемся всего, чего хотели почти без усилий, то есть не заставляя себя. Но главное в другом - в нарастающем ощущении восприятия себя как "вращающейся формы", которая почти не существует в видимом мире, то есть не зависит от него. Наоборот - мир вокруг нас начинает вращаться в нужную нам сторону, и это воспринимается почти на физическом уровне. Конечно, это только первый шаг на длинном пути, но и он может дать громадные результаты - так что стоит попробовать. "

Исполнение желаний – это искусство системно мыслить. Для того, чтобы желание сбылось, необходимо определиться с системой своих ценностей и с системой своих потребностей. Дело в том, что мы часто склонны обманывать не только других людей и представлять из себя не то, что мы на самом деле, но и обманывать себя. Вспоминайте «Сталкера»… Как часто мы слышим стоны своих друзей: «Я не могу себе позволить отдыхать, я так тяжело работаю, времени на отдых совсем нет, а мне так бы хотелось поехать отдохнуть». Стоп. Действительно ли у этих людей есть желание отдохнуть? У них есть страстная мечта быть нужными, незаменимыми – и поэтому сбывается именно это желание. Все мы прекрасно знаем, что люди, гневно вопрошающие: «Почему я должен делать все за вас?» - как правило, именно этого и хотят, и своим поведением провоцируют окружающих на безответственное поведение. Когда у человека есть несколько желаний, - сбывается более сильное. Хотите быть незаменимым – не будет отдыха. Если же страстно пожелали именно отдыха – его возможность придет, причем, возможно, оттуда, откуда Вы не ждете…

И вот здесь еще один совет: не ограничивайте путей, по которым к вам может придти тот результат, которого вы ждете. Представим себе, что у вас есть мечта – поехать в Таиланд. Что надо сделать, чтобы эта мечта сбылась? Не просто хотеть, а хотеть это правильно. Первое правило – нельзя загонять себя в узкий коридор теми ограничениями, которые мы налагаем на наши желания. «Я буду много работать – и заработаю денег на поездку в Таиланд». Это неправильно сформулированное желание. Конечно, если цель – заработать деньги, а не поехать в Таиланд, то все правильно… Но подумайте, неужели же есть только один способ «сбычи мечт»? Вполне возможно, что вы могли бы поехать туда в командировку по работе. Может найтись человек, который вам эту поездку подарит. Вы выиграете необходимую сумму в лотерею – или же поездку, отправив 5 каких-то ярлычков от кофе, сигарет или бульонных кубиков… Один мой знакомый так страстно мечтал побывать в Америке на халяву, что его нашли на улице какие-то сектанты и предложили на две недели съездить за их счет в США на программу обучения их религии. Он с радостью согласился (хотя даже не предполагал такого варианта воплощения мечты).

Ставя ограничение («я поеду только на заработанные деньги») вы запрещаете другие возможности. Возможности идут туда, где есть открытый доступ. Если вы настаиваете на способе исполнения желания – это усложняет задачу для сил, исполняющих желания. Очень поучителен в этой связи пример одной моей знакомой. Она очень хотела быть хорошо обеспеченной – и почему-то связывала выполнение этого желания только с работой. Но вот внезапно ее муж очень сильно разбогател, стал типичным «новым русским» и потребовал от нее, как положено всем «новым русским женам»- перестать работать .Конечно, это было не то, что имела в виду, а то, что она просила. О правильных формулировках желаний мы поговорим позже.

А пока начнем разбираться в технологии загадывания желаний. Да, в этом непростом искусстве есть свой алгоритм.

Шаг первый – анализ
Особенно эффективно загадывать желания на Новый год, День рождения – тогда, когда вы испытываете особый эмоциональный подъем, когда, как в детстве, не сомневаетесь, что чудеса возможны… Но, конечно, желания у нас появляются намного чаще, поэтому эта технология подойдет на любой день жизни.

Первое действие состоит в том, чтобы подготовить себя эмоционально к исполнению желания. Для этого надо проанализировать, что хорошего произошло с вами за последнее время. Вспоминайте случаи, когда действительно, стоило только подумать: «А хорошо бы…» - и это происходило довольно скоро. Таким образом мы подстраиваем свое восприятие на хорошее и реальное. Бывает важно вспомнить, как раньше вы получали маленькие подарки от судьбы и закрепиться в уверенности, что это не только возможно, что это – нормально и правильно. Опаздывал, но успел заскочить в вагон…. Думал о нужном человеке – и он появился… Вовремя вспомнил о дне рождения знакомого – и получил от него предложение об интересной работе…

Очень важно стараться видеть жизнь позитивно. Народная мудрость гласит: «Чего боялась – то и случилось». Люди, которые боятся чего-то больше всего, посылают эти послания Вселенной – и в результате получают на эти «письма» адекватный «ответ». Чем более позитивно наше отношение к жизни – тем больше шансов исполнения желаний.

Шаг второй – формулировка
«Господь наказывает нас исполнением наших желаний»
(восточная мудрость)

После этого на эмоциональном подъеме надо сформулировать свое новое желание. Здесь есть несколько очень важных правил:

1. Важно, чтобы формулировка желания звучала позитивно! Нельзя – «не хочу, чтобы это произошло». Скажите, чего вы ХОТИТЕ. Не «не хочу, чтобы болел ребенок», а «хочу, чтобы ребенок был здоров».

2. Желательно попытаться сформулировать так, чтобы в формулировке выполнение желания зависело не от других людей, а от вас. Не «хочу, чтобы принц пришел», а «хочу влюбить в себя принца». Впрочем, даже если формулировка будет « быть такой очаровашкой, чтобы он в меня влюбился» - тоже неплохо, потому что таким образом мы программируем себя на обаяние этого самого принца – и что-нибудь да и получится…

3. Надо формулировать желание согласно своим реальным жизненным ценностям. Моей знакомой, которой как источник богатства досталась роль новорусской жены, если она хотела сама заработать богатство, и желание надо было формулировать иначе. Например, «хочу работать за большие деньги, быть востребованной и получать от этого удовольствие».

4. Формулировать желание нужно либо очень-очень узко, тщательно прописывая каждое «условие», либо очень широко. Представьте, что Ваше желание принимает какой-то всемирный компьютер. Помните, как задается поиск в компьютере? Либо нужна очень точная формулировка, либо запрос должен быть как можно шире.

Допустим, девушка формулирует: «Хочу, чтобы пришел принц». А если принц придет в ее офис по делам – и уйдет? Она к предыдущей формуле добавляет: «…и влюбился». Возможно, желание сбудется, но нет ничего более ужасного, чем безответно влюбленный принц. Хорошо, добавляет: «…и я чтобы в него влюбилась». Но тут понимает, что нет ничего более ужасного, чем влюбленный и любимый принц, который несвободен…. И так дальше с вариациями. Условий этих за один раз не должно быть обговорено слишком много, лучше – не более 5… Вот забавный случай: две девушки «запрашивали» себе мужа. Написали, как положено, не больше 5 характеристик ожидаемого возлюбленного… И возлюбленные пришли – такие, как запрашивалось, и умные, и красивые, и богатые… Один – из Нигерии, а другой – из Арабских Эмиратов. Все было хорошо, только в своих запросах девушки не указали, что хотелось бы принцев «российского производства».

В некоторых случаях бывает полезно дать «широкий запрос». Например, не загадывать про принца или про соседа Васю, а просто попросить, «чтобы моя личная жизнь была устроена лучшим образом». Однако надо опять вспомнить правило, о котором мы уже упоминали: когда желания противоречат друг другу, сбывается более сильное. Если девушка хочет и семью, и карьеру, возможно, что «лучшим образом» для нее будет не иметь проблем с семьей для того, чтобы успешнее делать карьеру…

Здесь время опять поговорить о системности: при загадывании желания обязательно надо учитывать возможные последствия, так сказать, соблюдать «экологичность» желаний. Проводя радостные эксперименты по загадыванию желаний, я очень быстро убедилась, что это – еще и огромная ответственность. В какой-то момент я вдруг подумала: «Что это я денег не заказываю?». И решила «заказать» сумму, по тем временам казавшуюся астрономической – 5 тысяч долларов в месяц. Через неделю ко мне на тренинг пришел товарищ в черных очках и с 2 охранниками. В перерыве он отозвал меня и сказал: «Вы нам подходите. Мы предлагаем вам работу за 5 тысяч долларов в месяц на 2 года. Будете жить на нашей территории, консультировать нас по переговорам, а дальше как хотите, но информацию, которую вы получите, не будете иметь право разглашать». Мне стало плохо. Да, это было то, что я просила. Но только за эти деньги я бы хотела получать удовольствие, а не пулю в лоб через 2 года. Я до сих пор рада, что мне удалось тогда отвертеться от такого знакомства. И я добавила в желание слово «чтобы мне это нравилось!» …Правда, на осуществление этого желания с новой поправкой ушло не две недели, а пять лет.

Здесь еще очень важное обстоятельство: существует понятие миссии каждого человека. И если человек следует тому, зачем его «послали» в этот мир – он получает подарки. Если же в вашей жизни вдруг начались ничем не объяснимые полосы неудач – самое время посмотреть, не свернули ли вы в какой-то момент с пути. Очень яркий пример такого «поворота» продемонстрировал мой знакомый: он занимался выведением алкоголиков из запоев, когда вдруг ему пришла в голову мысль уйти в серьезный бизнес. Он организовал фирму, но через какое-то время начал болеть, в семье пошли нелады, а кульминацией стал арест. 2 года он просидел – и, благодаря работе адвоката, вышел на свободу. Вопреки ожиданиям, вышел счастливым: в тюрьме он имел возможность обдумать все, почитать книги, он лечил людей, то есть делал то, что отлично умел. И после выхода стал опять лечить – он сам это объясняет тем, что «его вернули к тому, чем он должен был заниматься».

Шаг третий – «билетик в кино»
После того, как желание приобрело идеальность математической формулы, надо представить это желание, погрузиться, окунуться в него. Увидеть внутренним взором такое «кино», в котором это желание уже сбылось. Может быть, свадьбу с принцем или семейный отдых с вашими общими детьми… Кабинет начальника с тяжелым пресс-папье и красивую секретаршу, заносящую вам, начальнику, кофе…Вид Парижа с Эйфелевой башни… Свою фотографию на новеньком студенческом билете… Пресс-конференцию по поводу выхода вашей новой книги… Это «кино» должно вам очень нравиться, а его реальность сделает желание почти «осязаемым» и поможет ему сбыться. Самое главное! Вы должны обязательно быть главным героем этого фильма! Потому что иначе, вы можете встретить увиденный Вами кабинет, но к вам он не будет иметь никакого отношения… В таком «кино» обязательно должно быть подтверждение, что это ваше!!!

Шаг четвертый – «Ведь я этого достойна»
Надо найти некую формулу, «сезам, откройся», которая будет нас постоянно настраивать на позитивный лад - такое поддерживающее убеждение. Оно может быть любым, по Вашему вкусу. Например:” Я – любимое дитя Вселенной все силы природы существуют для того, чтобы выполнять мои желания. Eсли Бог создал меня, то он создал для меня все, что мне надо;
ни одно желание не появляется у человека без средств для его осуществления;я достоин хорошей жизни – и я всегда получаю то, что мне положено. Вселенная – дружественная среда, полная ресурсов.”
Эту формулу надо принять всем сердцем, проговаривать ее себе, убеждать себя.

При этом, если вы религиозны, значит, это молитва вашему богу. Если вы не связываете происходящее с высшими силами, значит, и утверждение должно быть вполне материалистичным. Например: «Я способен заметить хорошие события, происходящие со мной». Наши жизненные убеждения, как клумба: на ней есть и хорошие цветы, и сорняки. Вредные убеждения («ты ничего не стоишь», «ты не достоин лучшей жизни») нужно безжалостно выпалывать, а хорошие лелеять, поливать.. Для тренировки, ложась спать, попробуйте визуализировать выбранную формулу: например, представлять себя любимым ребенком Вселенной. Здесь можно не стесняться: ваше кино никто не увидит, можно воображать себе все, что угодно – от ласкового взгляда Бога до приветственных взмахов щупалец зеленых человечков или просто потока света. Важно, чтобы эта «любовь Вселенной» придавала вам уверенности.

Шаг пятый – времена, сроки и знаки
Обязательно, загадывая, обговорите сроки исполнения желания. Ведь как часто бывает, что желание, загаданное давно, все же сбывается – а оно уже не нужно. Соответственно, загадывая, надо назначить период, в течение которого вы ждете исполнения желания. Здесь есть только одно ограничение: не загадывайте исполнения через 15 минут, если не верите, что это возможно.

Следите за знаками, которые сопровождают вас по жизни. Если вы думаете о сложном деле по дороге домой, формулируете желание мысленно и, вскинув в этот момент глаза, видите на стене дома крупную надпись: «Зачем?» - ответьте себе на этот вопрос, он, скорее всего, не случаен.

Вы выходите из дома, безумно опаздывая, а машина ломается, наземный транспорт ходит плохо, но, преодолевая все препятствия вы приезжаете на важную встречу - а встреча отменилась. Знакомая история? А ведь можно было ее предугадать – надо было только следить за знаками. Человек, прислушивающийся к себе и к знакам, в следующий раз сделает то, что надо было сделать в первый же момент: позвонить и узнать, не отменилась ли встреча.

Фильмы «Ослепленный желаниями» и «Трасса 60» могут стать классным инструктажем по тому, как загадывать желания и что получается при несоблюдении технологии.

«Если он уйдет – это навсегда»
Желание надо не только уметь загадать - им надо суметь воспользоваться. На эту тему есть притча. Некий человек попал в рай и, поскольку привык работать, попросил себе какое-нибудь занятие. Ему поручили разбирать картотеку от сотворения мира. Сначала он бездумно разбирал, потом прочитал одну из карточек… Там рядом с фамилией и именем жителя рая было указано, какие блага полагались ему в земной жизни. Мужик нашел свою карточку – и прочитал, что у него должны были быть в жизни отличная работа, трехэтажный дом, красавица жена, двое талантливых детей, три машины… И он ощутил, что его обманули. Он с жалобой бежит к райскому начальству, а оно ему отвечает: «Давай разбираться. Когда ты заканчивал 8 класс, мы тебе приготовили место в элитарной школе, но ты пошел в ПТУ за углом. Потом мы припасли тебе жену-красавицу, ты должен был встретиться с ней на юге, но ты решил сэкономить деньги, а в жены попросил «хоть Люську из соседнего подъезда». Мы не смогли тебе отказать… Была у тебя возможность иметь дом, когда тебя твоя тетка попросила приехать – ты отказался, а она хотела наследство тебе оставить… Ну, а уж с машиной совсем смешно получилось: даже лотерейные билеты тебе подсовывали, но ты выбрал Запорожец»…

Есть много людей, которые загадывают желания, но все равно не готовы к их исполнению, и, либо обесценивают эти желания, либо, когда они сбываются, начинают сомневаться, даже сопротивляться. Если вы загадали встречу с нужным вам человеком, то будьте готовы к встрече с ним, а при встрече – не пробегайте мимо, ведь следующего раза может уже не быть, дайте желанию сбыться. Знайте, что «любовь с 1 взгляда» существует – любовь с человеком, организацией, вещью. Не противьтесь идущему к вам в руки, потому что потом исполнить ваше желание будет сложнее.

Те, кто понял или почувствовал, что выполнение желаний «по нашему заказу» возможно или еще сомневаются, но готовы попробовать – дальше могут не читать. Романтикам лучше верить, что это просто волшебное заклинание! Это рецепт чуда! Попробуйте и убедитесь!

Если же вам кажется, что в нашем алгоритме слишком много волшебства – что же, вот вам разоблачение магии. Все мы знаем, что человек, который водит машину, переходит дорогу не так, как простой пешеход: он способен предугадывать поведение водителей и потоков машин. Фокус внимания нашего сознания – вот в чем фокус, извините за каламбур. Человек своими мыслями, словами, поведением программирует свой мозг на что-то. Если нам хочется купить туфли – по всему городу будут нам встречаться обувные магазины. Как только мы купим туфли и перейдем на что-то другое – нам будет встречаться возможность приобрести это другое. Наше подсознание выбирает именно ту информацию, которая для нас сейчас представляет ценность и интерес. Наша задача – создать условия, чтобы помочь сознанию уловить нужную информацию. Любой менеджер знает, что в бизнесе обязательно надо ставить себе конкретные цели. Почему? Если нет цели – трудно распределять ресурсы и не ясно, когда достигается и чем измеряется результат. Если мы не ставим себе цели – мы не сможем достичь ничего. Почему же к бизнесу мы более внимательны, чем к собственной жизни? Если в жизни мы научимся ставить цели (а что такое наши желания, как не формулировка некой цели?), то будем лучше понимать и свои ресурсы, и пути их достижения, будем лучше видеть сильные и слабые стороны, будем концентрироваться и искать способы выполнения целей.

Объясняем ли мы выполнение желаний нашей кропотливой систематизирующей работой или же вмешательством каких-то высших сил, неважно: желания могут сбываться!

И совет на будущее: если вы загадали желание, отследите, что оно исполнилось. Для того, чтобы четко подвести эти итоги, имеет смысл зафиксировать желание письменно и спрятать листочек… Человек – существо жадное: загадали «приход принца», а он зашел к вам по делу и вообще женат. Не пеняйте потом на судьбу, что желание не сбылось – лучше проверьте, что вы загадали. Исполнившиеся же желания вам очень помогут загадывать их в будущем – для первого шага, «артподготовки», такие примеры «сбычи мечт» будут очень полезны. Чем больший опыт исполненных желаний накопится, тем легче будет их загадывать каждый следующий раз. Позвольте же себе удивиться, когда ваше желание сбудется!

[Аспектика](http://vkontakte.ru/note7514956?oid=15614102)

В основе Аспектики лежит несколько важных предпосылок.

Первая – мы работаем с проблемой, как с отдельным аспектом личности – то есть грубо говоря, с четко выделенной «субличностью», которая отвечает за нежелательное поведение человека или какие-то проблемы. Берется проблема целиком, без ее дробления на куски как в БСФФ (однако в случае глобальных проблем, как и с БСФФ, надо раздробить основную проблему на суб-проблемы, но не производится анализ и дробление этих самих субаспектов на мелкие составляющие).

Вторая – это то, что любая наша проблема является нашим союзником, а не врагом.

Какой бы отвратительной на ваш взгляд не была часть характера, к примеру, она всегда несет в себе какое-то позитивное намерение. Или словами Славинского, «В Аспектике мы не рассматриваем наши личностные недостатки, нежелательные состояния и т.д., в качестве врагов, которых нужно контролировать, побеждать или удалять из жизни. Нет, мы смотрим на них как на наших союзников, которые стараются сделать нам лучшее из того, что возможно, они являются ключами к нашей Духовной свободе и интеграции. Они не мятежники, они не враги - они союзники, и следуя Технологии Аспектики, вы сами в этом убедитесь.» Впрочем, тут Славинский много нового не сказал – об этом же говорят многие, к примеру, Синельников.

Третья – это концепция работы с целями.

Каждый Аспект личности своим поведением пытается достигнуть некой Цели для нас. Как пишет Славинский, «Здесь нам достаточно знать, что Целевая Структура имеет 3 важных элемента: текущее состояние ума человека, цель, которую человек желает достигнуть, и эмоциональное напряжение, которое человек чувствует, пока он не достигнет этой цели.

Когда цель реализована, Целевая Структура рассеивается и исчезает, появляется удовлетворение в течение небольшого промежутка времени, после этого следует чувство пустоты и "безцелья". ЛРХ назвал бы это состояние "Концом игры". После этого, умственная суть человека получает новую цель, возрастает эмоциональное напряжение и т.д.»

Четвертая – и очень принципиальная, заключается в следующем (Цитирую Славинского):

«Движение вверх по цепи все более и более высоких целей
В Технике Цепи, которая является основой процесса Аспектики, мы движемся вверх по цепи все более и более высоких целей, пока не достигнем Высшей Цели (Это всегда Статика, Пустота, Тао . Восточная философия твердит тысячи лет, что все, повторю ВСЕ, в этой проявленной вселенной имеет непреодолимое стремление к Высшему. Моей исходной идеей было: если это истинно, то даже "плохие" Аспекты наши личностные недостатки, нежелательные состояния и т.д., все они хотят того же самого - Высшей Цели. И я обнаружил, что это истинно!!

Наши Аспекты (нежелательные состояния и т.д.) обычно имеют первую цель - негативную, т.к. они неспособны видеть достаточно далеко, точно также как и мы не можем видеть достаточно далеко. Однако если мы дадим им возможность реализовать их первую цель, затем вторую и т.д., то они быстро придут к высшей. В Аспектике мы обычно достигаем Пустоты после 5-6 целей на цепи целей.»

Пятая – «Реализация целей в нашем сознании

Имеется два способа, которыми Существо (Тэтан, Атман и т.д.) может реализовать свои цели: в социо-физической реальности и в своем собственном сознании. Именно второй способ и используется в Аспектике. В Аспектике мы проходим через цепь реализованных целей, и таким образом, даем возможность нашему Аспекту ускорить свою эволюцию - достигнуть Высшего за 10-15 минут, вместо 10-15 миллионов лет.

Предполагается, что практикующий теоретически знает, что высшей целью, которую он может достигнуть, является Статика/Пустота. Если мы попытаемся достигнуть этого сразу, то это будет рассозданием (not-ising) более низкой цели, прежде чем она установилась. И мы завязнем в этом навсегда.

Нет, нашим путем в Аспектике будет испытывать все это, с полным эмоциональным принятием. Как только мы сделаем это, цель исчезнет, и так же исчезнет целевая структура, мы снова будем иметь "конец игры", и будем способны посмотреть на более высокую цель в цепи целей.

Идя таким путем, мы достаточно быстро достигнем Высшей Цели. В этот момент ИСЧЕЗАЕТ ЦЕЛЕВАЯ СТРУКТУРА В ЦЕЛОМ, и этот Аспект может интегрироваться в Пустоту (Статику), как в высшую сущность своего бытия.»

Таким образом, Аспект при достижении Пустоты как Высшей цели, просто интегрируется с вашей основной личностью и перестает действовать, то есть мы получаем решение исходной проблемы.

Шестая – «Динамическая Пустота, как действующий элемент процесса Аспектики

В восточной философии все изображения Пустоты и Великого Непроявленного являются теоретическими. Использование этого, как действующего элемента, впервые было реализовано в Аспектике. Только в этой системе (насколько мне известно!) вы будете учиться использовать это практически и в действии»
Теперь собственно сама процедура:

1. Выберите Аспект, с которым вы будете работать: проявление, которое вы желаете изменить - нежелательное поведение, недостаток, телесное расстройство и т.д.. Например, недостаточная терпимость к детям, гнев в отношении какого-либо человека, ревность к партнеру, страх экзамена, тревога, бессонница, депрессия, переедание, агрессивное поведение, приступы ярости, напряженность в присутствии начальства, боязнь публичных выступлений и т.д..
2. Помните, что при общении с Аспектом, сообщения Аспекта могут появляться в виде человеческого голоса, телесных ощущений, чувств или интуитивной догадки, т.к. именно это является языком, используемым Аспектом.

3. Заявить отрицательное подтверждение. Например, "Я напряжен, когда общаюсь с незнакомыми людьми!".

4. Затем, вы должны закрыть глаза и расслабиться. Спросите себя: "В каких ситуациях это проявление появляется (речь идет о проявлении действия Аспекта, с которым мы работаем)? Каковы ТИПИЧНЫЕ ситуации, в которых это проявление появляется". Опишите вслух или про себя такие ситуации в нескольких словах.

5. Найдите ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЕ событие, в котором это проявление появляется. Введите себя в это событие в своем уме. Увидьте то, что вы тогда видели, услышьте то, что вы тогда слышали, почувствуйте то, что вы тогда чувствовали. В то же самое время начните замечать, как ваш Аспект проявляется.

6. Определите место, в котором живет ваш Аспект. Если он в вашем теле, то в какой части тела вы чувствуете его сильнее всего? Если он живет вне вашего тела, то где он располагается?

7. Определите характеристики Аспекта. Какова его форма? Каков его размер? Каков его вес? Каков его возраст? Какого он цвета? Какова его температура? Какова его сила на шкале от 1 до 10? Каков его уровень сознания на шкале от 1 до10?

(Если вы считаете, что Аспект не обладает такими характеристиками, помните: "Это именно вы даете характеристики своему Аспекту! Если бы Аспект имел размер, то насколько большим он бы был? : Если бы он имел форму, как бы она выглядела? : Если бы он имел цвет, то каков бы он был? : Если бы он имел вес, то насколько тяжел бы он был? : Если бы вы могли определить его возраст, то каков бы он был? Если бы он имел силу, то какова бы она была на шкале от 1 до 10? Если бы он имел сознание, то каково бы оно было на шкале от 1 до 10?)

(Обратите внимание – это важный этап работы, тут мы выделяем аспект из «общей массы», в нечто вполне конкретное, с которым можно общаться и работать.)

8. Поблагодарите Аспект его появление, и попросите Аспект проявить себя настолько сильно и полно, насколько это возможно. Скажите Аспекту телепатически: "Я знаю, что ты желаешь мне добра. Спасибо. Прояви себя свободно, и настолько сильно и полно, насколько это возможно, с тем, чтобы мы могли общаться."

9. Теперь спросите свой Аспект: "Чего ты хочешь для меня с помощью этого проявления (поведения)?" "Какой ЦЕЛИ для меня ты желаешь достигнуть?"
"Обращайте внимание на все, что появляется как на ответ: картинки, голос, чувства и телесные ощущения"

Если ответ приходит сразу, очень хорошо. Если присутствует 10-15 секунд тишины, помните, что ответ может придти мгновенно, но иногда Аспекту нужно время на то, чтобы найти свою цель. Дайте ему это время, т.к. это новый опыт для Аспекта.

Если ответа по прежнему нет, Вы можете повторить эти вопросы своему Аспекту: "Чего ты хочешь для меня с помощью этого проявления?" "Какой ЦЕЛИ для меня ты желаешь достигнуть?" (Делайте ударение на слове "ЦЕЛЬ").

10. Запишите ответ, который Аспект даст. Он является Первой Целью в Цепочке Целей.

В том числе принимайте и негативную цель, если Аспект ее заявляет, например, желание смерти, ненависть, агрессия, желание отомстить, наказать других или себя, и т.д.. Обычно, следующая цель в цепочке целей будет позитивной, логичной, этически или Духовно ориентированной.

11. Скажите "Спасибо" своему Аспекту за ответ, который он вам дал.

12. Создайте в своем уме ситуацию, в которой эта цель реализуется, создайте опыт достижения цели. Всецело почувствуйте это. Войдите в этот опыт вместе с Аспектом, т.к. он является частью вас, и почувствуйте это полностью."

Когда будете готовы, оставайтесь все это время в состоянии достигнутой цели, повернитесь к своему Аспекту и спросите:

"Когда ты полностью достиг этой цели, тем способом, каким ты хотел, какую цель ты хочешь для меня реализовать, так чтобы эта цель была более важной и БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ? (делайте ударение на "БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ").

Дождитесь ответа и запишите его. Это будет второй целью в Цепи Целей. Вам снова нужно поблагодарить свой Аспект за ответ.

13. Повторяйте вопрос и процесс аналогичным способом до тех пор, пока не достигнете последней цели в Цепи Целей, которая представляет собой ПОРОГ Исходного Состояния Пустоты. Это, согласно своей природе, является Духовным состоянием. Разные люди выражают это состояние в различных терминах. Наиболее часто как - "Мир" (здесь, в смысле не война), "Полный Мир", "Гармония со всем миром", "Истина", "Истинное Бытие", "Истинный Я", "Я есть", "Бог", "Божественная Благодать", "Все есть так, как оно должно быть", "Единство", "Единство мира", "Любовь" и т.д.. Могут быть состояния напоминающие оккультные явления, но обладающие, неподдающейся описанию, Духовной сутью: "Свет", "Золотой Свет", "Тепло, проходящее через меня и уходящее в бесконечность", "Металлический шар в области живота излучающий в бесконечность", "Неясные очертания, не имеющие окончания" или нечто подобное. Впрочем, у вас может быть что-то свое такого же типа.
14. Хотя я говорю "последняя цель на цепи целей", на самом деле это та-что-перед-последней целью. Достигли ли вы предпоследней цели, которая является Духовным состоянием, вы узнаете с помощью того факта, что вы сможете сказать, без каких-либо сомнений, что нет ничего дальше этой цели. В этот момент вы верите, что это последняя цель.

То есть когда вы спрашиваете свой Аспект, "Когда ты полностью достиг этой цели, тем способом, каким ты хотел, какую цель ты хочешь для меня реализовать, так чтобы эта цель была более важной и БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ?", и вы отвечаете: "Там больше ничего нет" или "Ничего нет", то вы находитесь перед лицом ПУСТОТЫ.

15. Определите своими собственными словами ту пустоту, на краю которой вы сейчас стоит, которое ускользает от описания и определения, т.к. находится выше представления и невыразимо в словах. "Как бы вы назвали это ничто? Просто Ничто, или Пустота : Вакуум : Покой : Тишина : Свет : "

Примите любой ответ, который указывает на то, что это является Высшей Целью.
"Теперь войдите в эту пустоту (Ничто, Вакуум , и всецело почувствуйте ее! Отождествитесь с ней, станьте ей! Позвольте ей пронизать все ваше Существо, до мельчайшего атома!".

Почувствуйте и испытайте это Исходное Состояние Пустоты (от 20 секунд до минуты).

16. Когда вы проведете некоторое время в этой пустоте, скажите себе следующее:
"Давай посмотрим как твое осознание Пустоты (Ничто , которая является сущностью твоего Существа, повлияет на предыдущую цель в Цепи и как оно изменяет эту цель."

Повторяйте этот вопрос, СПУСКАЯСЬ ВНИЗ по Цепи Целей, и делайте короткие паузы на каждой Цели с тем, чтобы иметь возможность интегрировать это опыт.
В большинстве случаев вы будете говорить, что Пустота усиливает состояния и цели, которые были позитивными или морально приемлемыми, или, что они остаются теми же самыми. Но если цель негативная, то вы скажете, что эта цель кажется ненужной, тупой или бессмысленной, или что ее больше нет, или что она исчезла, или нечто подобное.

17. Когда, спускаясь по Цепи, вы придете к Аспекту или нежелательному поведению, с которого вы начинали процесс, вы должны увидеть - как Пустота повлияет на него или изменит его.

Спросите себя: "Как осознание Пустоты, сущности моего Бытия, влияет и изменяет мой Аспект в сравнении с тем с чего я начинал, который есть (произнесите первоначальное ограничение или недостаток)?"

Если Техника Цепи была предоставлена надлежащим образом, то это ограничение исчезнет или просто не будет существовать в данный момент. Вы будете говорить, что оно исчезло, что оно никогда не существовало, или что является более обычным, что оно кажется теперь тупым, бессмысленным или бессодержательным.

18. Далее следует окончательный тест. Попробуйте дать то же самое негативное подтверждение, с которое вы давали в начале (в этом примере подтверждение было: "Я напряжен, когда общаюсь с незнакомыми людьми"). Вы не будет способны сделать это! Или вы сможет произнести это без какого бы то ни было эмоционального дублирования, и это будет совершенно ясно.

19. Следующий шаг является чрезвычайно важным. Он проверяет, существует ли противоположный ответ. Я акцентирую на этом внимание, потому что Практикующие имеют тенденцию забывать, когда нежелательный Аспект становится интегрированным. Задайте самому себе вопрос: "Какой либо из моих Аспектов чувствует сопротивление или выступает против того, что предыдущий Аспект (формулирует нежелательное состояние), испытывает интеграцию со всем моим Существом?"

20. Если такой Аспект существует, то вы начинаете с ним новый процесс.

21. Важный последний шаг: вы должны заполнить светом то место, где нежелательное состояние ранее находилось. Просто вообразите точку света в том месте его тела, в котором вы чувствуете себя сильнее всего. Обычно это грудь или, иногда, голова. Затем, дышите, и делайте этот свет больше с каждым вдохом. Пусть он в вашем воображении примет ту же самую форму, которую имел нежелательный Аспект. Затем, поместите этот свет в то же самое место. Мы знаем, что ничто, ни в природе, ни в человеческом уме, не терпит пустоты, и поэтому должно быть заполнено. Поэтому, заполните это светом, который есть эссенция добра."

Полезные советы по процессу Аспектики для практикующих:

Очень важно четко выделять аспект! Для этого мы погружаемся в ситуацию, где он проявился, чтобы его хорошенько прочувствовать. И далее мы делаем важный шаг – даем ему субъективные характеристики, такие как положение, вес, возраст, цвет итп. Все это служит одной цели – как можно лучше и точнее описать то, с чем мы будем работать.

Иногда случается, что в процессе работы вы как бы натыкаетесь на стену – не хочется работать, не видите дальнейшей цели Аспекта. В этой ситуации ЭТО надо взять как новый аспект (нежелание дальше работать, к примеру) и проработать его с начала Аспектикой. Потом вернуться к первоначальному Аспекту и может оказаться, что он уже исчез.

Бывает, что процесс идет «через пень-колоду», и есть совершенно явственное сопротивление и саботаж, типа «я не смогу», «это все туфта», «да пошли вы все с этой аспектикой» «это не для меня» «у меня точно нифига не получится» итп. В этом случае следует эту штуку, которую вы чувствуете (сопротивление) взять в качестве Аспекта и проработать, после чего дальнейший процесс идет уже довольно шустро. Особам склонным к ментальной мастурбации и копанию в залежах дерьма в своем уме, этот совет может оказаться очень полезным, так как умственный самосаботаж у них весьма высок (по себе знаю).

Если есть более сложный Аспект, или упорный, нам следует проработать над диаметрально противоположными вещами также. К примеру, если первоначальный аспект был «плохие отношения с женой», то следует также проработать аспект «любовь к жене». Следует заметить – проработка этого аспекта (любовь к жене) не вызовет исчезновения любви ! В этом случае просто будут достигнуты более глубокие результаты, чем при проработке одного полюса. Кстати, бывает что диаметрально противоположная полярность всплывает сама после проработки исходного аспекта, когда вы запрашиваете противостояние (то есть, есть ли другой аспект, который противится интеграции).

Если у вас ужасная проблема и вы в плохом состоянии, и не можете добиться от аспекта вразумительного ответа, прямо спросите его – твоя цель это моя физическая смерть? Если ответ «да» - работайте с этой целью как с первой в цепочке.

Бывает, что после проработки какого-то сложного аспекта и его интеграции, всплывают другие более глубокие аспекты. Этот процесс хорошо знаком тем, кто занимается БСФФ, когда после ликвидации какой-то проблемы вдруг вылезает новая. В случае Аспектики, мы берем новый аспект и его прорабатываем стандартным методом.

Конечное явление всего этого процесса – это интеграция аспекта в вас, а это весьма деликатный процесс. Не ожидайте грома и молнии или того, что ангелы господни вострубят. Это будет похоже скорее на легкий ветерок, или на ощущение, когда ручеек впадает наконец в море. Со временем вы сами и ваше окружение начнет замечать в вас и в вашем поведении очень большие изменения, но это не будет происходить вот сразу так. Впрочем, БСФФники знают, что такое «время на интеграцию изменений», так что они будут готовы к таким вещам. Так же как и с БСФФ, следует не ждать результата, а просто процесситься ежедневно, и через пару месяцев вы себя не узнаете.

Результатом применения Аспектики в течение большего времени является состояние полной интеграции личности. У вас больше не будет частей личности или каких-то аспектов, вместо этого вы станете Единым.
Ну и теперь об ошибках.

Всегда входите в созданное вами в уме состояние осуществления цели ВМЕСТЕ с аспектом, а не оставляйте его смотреть как вы там находитесь. Аспект должен пережить осуществление цели вместе с вами! Это очень важно. Также, переживайте состояние осуществления цели аспекта по максимуму – как можно полнее, погружайтесь в него , а не просто быстренько нарисовали себе картинку и сказали «вот, чувак, твоя цель типа осуществлена, будь доволен, давай следующую». Задействуйте все органы чувств. Не умеете? Тренируйтесь, елы палы!

Не меняйте основные слова и процедуру! Понятно что каждый является великим гуру, который умнее всех, и знает тучу примочек из разных книжек, но сделайте себе одолжение – пока вы в совершенстве не овладеете техникой Аспектики, делайте как написано. Потом, со временем, вы поймете, можно ли вам что-то поменять, и главное – нужно ли это. Экспериментируя на начальном этапе, вы можете завалить всю работу.

Важно понять, что цели аспекта – не для него, а для ВАС. Поэтому в формулировке вопроса о цели, надо подчеркивать это – обратите внимание – «Когда ты полностью достиг этой цели, тем способом, каким ты хотел, какую цель ты хочешь для меня реализовать, так чтобы эта цель была более важной и БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ». Также очень важно делать акцент на фразе «БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ» - буквально настаивать на этом. Дело в том, что если этого не сделать, Аспект вам может надавать миллион других целей, и вы будете париться до скончания века, осуществляя их в уме, но это будут всего лишь равнозначные цели из ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ плоскости целей, а нам надо с каждой целью подниматься по цепочке вверх ВЕРТИКАЛЬНО, это принципиально. Поэтому если аспект дал вам цель, которую вы видите как равнозначную предыдущей, то поблагодарите его и задайте вопрос еще раз, сделав специальный акцент на «более высокой». Большинство проблем в Аспектике возникает из-за блуждания по горизонтальным плоскостям в связи с недостаточным пониманием или акцентированием этого момента.

Не придумывайте цели аспекта сами, вместо него! Если есть ощущение что это вы сами себе придумали, а не он ответил, то спрашивайте его - "Правильно ли я понял, что цель, которую ты хочешь достигнуть для меня этим проявлением - это ...?".

Важно ПОЛНОСТЬЮ выключить любую ментальную мастурбацию и самоанализ. В аспектике (как и в других техниках Славинского) упор на ум практически нулевой. Поэтому не надо разводить там бодягу типа «Скажи мне аспект, что является причиной того, что у меня есть ненависть к моей матери» итп. Работа строится просто. Задал вопрос о цели – получил цель – осуществил, задал вопрос о следующей – и так далее до Пустоты. Все. Никаких анализов, никаких размышлений.

Если вы получаете от аспекта две или более цели – типа «чтобы меня все любили и чтобы я был красивый и вкусно пах» - поблагодарите аспекта, и попросите его выбрать что-то одно. Мы работаем с ОДНОЙ целью и постоянно движемся вверх по цепи.

Иногда некоторые граждане высказывают другой аспект в качестве цели первого. Это ошибка! Если выскочит что-то типа «Я боюсь что я умру» или типа того, это не цель! Это – другой аспект, следует его отставить в сторонку и проработать потом (если только он не требует к себе срочного внимания и не блокирует проработку первоначального аспекта, в каковом случае мы берем его на процессинг сразу). А первоначальный аспект попросить дать ЦЕЛЬ.

Некоторые граждане высказывают свои цели, а не цели аспекта. Это принципиально. Ваши цели в данном случае совершенно не важны, мы работаем ТОЛЬКО с аспектом и с ЕГО целями. Так что всегда спрашивайте его, а не себя, о цели.

Первая цель в цепочке часто негативная, или эгоистическая. Может быть «Чтобы они все страдали за то, что мне сделали» или «чтобы все умерли» или «чтобы все поняли, что я на самом деле крутой чувак». Вторая тоже бывает негативной, но реже. А вот третья и четвертая и далее негативной быть вообще не может в принципе. Если такое случилось – обратите внимание аспекта на то, что цель должна быть БОЛЕЕ ВАЖНОЙ и БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ с упором на последнее. То же самое – если после нескольких позитивных целей вдруг приходит негативная.

Иногда случается, что после процесса человек чувствует себя хуже, чем до него. Это невозможно в принципе, при правильно проведенном процессе. А возможно только если где-то схалтурили, и сделали вид, что пережили процесс осуществления цели, а на самом деле нифига. Значит надо проверить процесс шаг за шагом и найти, где была халтура. И поправить.

Некоторые граждане говорят что все цели на цепи были негативными (эти редко встречаются) и тем не менее они достигли интеграции. Это невозможно. Значит, они двигались горизонтально вместо того чтобы идти вертикально в более высокой цели. Акцентируйте внимание аспекта на этом моменте при работе – от него ожидается БОЛЕЕ ВЫСОКАЯ цель.

Любые отклонения от процесса чреваты тем, что процесс заглохнет. Если у вас вдруг начинают появляться картинки матери которая на вас орет или страх перед карликами во время работы над аспектом «Я боюсь кошек» - запишите отдельно на бумажечку эти новые аспекты и возвращайтесь к работе над основным. Все это, что всплывает, совершенно неважно для работы, и должно пресекаться. Нас интересуют только цели аспекта, и их осуществление.

ОЧЕНЬ важно правильно описывать аспект, а для этого надо погрузиться в КОНКРЕТНУЮ ситуацию, где он проявился, а не говорить себе «а, он проявляется всегда». Нет, дайте конкретную ситуацию, в которую можно войти – так как в «всегда» погрузиться просто невозможно. То же самое и с расположением аспекта. Не подходят варианты типа «Он у меня везде». Если он у вас «везде», где он ощущается больше всего? Не давайте вашему мастурбирующему уму играть с вами в игры, будьте конкретными!

Напоследок. Аспектика - это чрезвычайно мощный процесс, который при его правильном и регулярном применении способен привести к полной трансформации личности.
 [www.prorabotka.ru/aspektika.html](http://vkontakte.ru/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.prorabotka.ru%2Faspektika.html)