

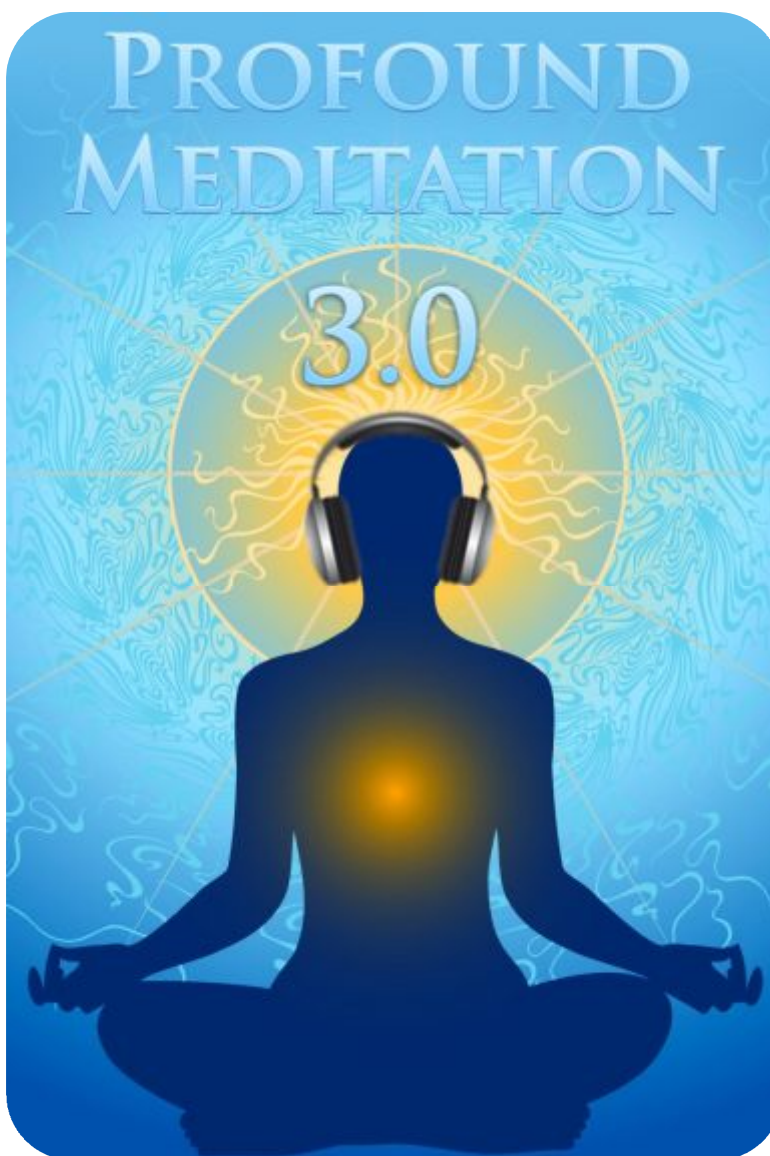


# PROFOUND 3.0 MEDITATION PROGRAM

Full-Spectrum Brainwave & Biofield Meditation  
Powerful. Flexible. Intuitive. Innovative. Transformative.

## МЕТАНОЙЯ 3.0: ГЛУБОКАЯ МЕДИТАЦИЯ

*Руководство на русском языке*



iAwake Technologies

*Синтез науки и безмолвия*

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Пользователь психоактивной аудиопрограммой «Метанойя: Глубокая медитация 3.0» («Profound Meditation Program»), далее обозначаемой как «Метанойя 3.0», 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:

- 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 3.0» 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 «iAwakeTechnologies, 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 «iAwakeTechnologies, 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. Прово, штат Юта, 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.

## Содержание

<b>Информация о файле для оптимальных результатов нейросинхронизации</b> .....	4
Рекомендация по наушникам.....	4
Совместимые проигрыватели.....	4
Важные замечания по использованию «Метанойи 3.0» .....	4
<b>Добро пожаловать в программу «Метанойя: Глубокая медитация 3.0»</b> .....	5
Инструкции по прослушиванию программы в медитации.....	5
<b>Как начать незамедлительно?</b> .....	6
Рекомендации по расписанию прослушивания.....	8
Как использовать плейлисты (списки проигрывания) для того, чтобы создать своё уникальное расписание прослушивания.....	9
Примеры расписания сеансов .....	10
<b>Введение</b> .....	14
Как получить максимальную пользу от «Метанойи 3.0».....	14
Для оптимальных результатов требуется ваше сознательное участие .....	15
Важнейший ключ к вашей личной трансформации .....	16
<b>Полезные ссылки: Для желающих ознакомиться с подробной информацией о программе «Метанойя 3.0»</b> .....	18
<b>Медитация</b> .....	20
Простая и глубокая медитация .....	20
Дальнейшее погружение в медитацию.....	22
<b>Глубокое эмоциональное освобождение — теперь просто!</b> .....	23
Техника эмоциональной свободы EFT без усилий.....	23
Значительно повысьте эффективность любой технологии эмоциональной разрядки .....	24
Способы использования воображения и сила намерения.....	24
Энергия биополя останется с вами .....	25
Механизм работы технологии биополя в процессах эмоциональной разрядки .....	26
Наша биополевая методика .....	26
Рекомендуемая литература по теме эмоционального освобождения.....	26
Советы по эмоциональному освобождению .....	27
Краткая заметка по нейроволновому паттерну «Эволюционировавший разум», содержащемуся в биополевых сигналах программы «Метанойя 3.0» .....	29
Каким образом можно легко усилить биополевую передачу «Метанойи 3.0» .....	30
Бесплатные медиаплееры .....	31
<b>Поддержка клиентов «iAwake» — ссылки</b> .....	32



### Информация о файле для оптимальных результатов нейросинхронизации

**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».



### РЕКОМЕНДАЦИЯ ПО НАУШНИКАМ

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

### Совместимые проигрыватели

#### WAV

- *Стандартные проигрыватели мультимедиа* – Windows Media Player (бесплатная программа); iTunes (бесплатная программа); Song Bird (можно бесплатно скачать по адресу: [www.getsongbird.org](http://www.getsongbird.org))
- *MP3-плееры* – большинство MP3-плееров проигрывает файлы расширения .wav.

#### APPLE LOSSLESS

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

### ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ «Метанойи 3.0»:

- ❖ Несмотря на то, что простое прослушивание нейросинхронизационно-стимулирующего материала «Метанойи 3.0» (без сопутствующей практики какого-либо метода медитации), **несомненно**, значительно углубит ваше духовное развитие, мы, тем не менее, рекомендуем **одновременно с прослушиванием практиковать один из методов медитации**. Если вы будете следовать этой практике, она приведёт к наиболее глубоким, трансформирующим результатам из возможных, поскольку в этом случае задействуется больше измерений вашего бытия, внутреннего осознания и приверженности духовно развиваться.
- ❖ Рекомендуем **выпить хотя бы один стакан воды перед сеансом прослушивания и один после**. Нейросинхронизация улучшает приток крови в головной мозг; если вы будете пить воду в больших количествах, это позволит мозгу эффективнее осуществлять процессы метаболизма.





# PROFOUND 3.0 MEDITATION PROGRAM

Full-Spectrum Brainwave & Biofield Meditation  
Powerful. Flexible. Intuitive. Innovative. Transformative.

## Добро пожаловать в программу «Метанойя: Глубокая медитация 3.0»

### Инструкции по прослушиванию программы в медитации



Использование наушников обязательно.

Выберите себе время в течение дня. Это поможет вашему телу и сознанию готовиться к прослушиванию и адаптироваться к нему как к «привычке», которую легче сохранять.



Идеальное время — сразу по пробуждении или перед ужином.

1 HOUR

Идеально — 1 час практики медитации ежедневно. Независимо от того, с какими именно трэками «Метанойи 3.0» вы медитируете, постарайтесь медитировать по меньшей мере час в день с использованием данной программы.



Рекомендуем сесть в удобное кресло с высокой спинкой, поддерживающей голову и шею, или же практиковать на подушке для медитации. Всегда сидите с прямой спиной, поскольку данная позиция наиболее способствует улучшению внимания, углублению сосредоточенности и течению энергии, наблюдаемым во время сеансов прослушивания.



Обычно мы рекомендуем медитировать с закрытыми глазами, поскольку это помогает сосредоточить внимание на внутренних процессах и уменьшить вероятность отвлечения; это способствует более эффективной нейросинхронизации. Но если вы практикуете медитацию с открытыми глазами (например, дзадзен или шаматху), пожалуйста, продолжайте прослушивание с открытыми глазами.



Разрешите себе отпустить себя и отдаться процессу синхронизации с аудиопотоком; это повысит эффективность сеанса.



**Не рекомендуется слушать основные медитативные трэки «Метанойи 3.0» 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.





# КАК НАЧАТЬ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО?

## Основная медитация

Tier1 / Cd1  
Track 1



1) Начните с медитации при помощи трэка 1 основных медитативных трэков первого яруса программы, обозначенных как Tier 1/CD1. Оцените свои ощущения. Большинству людей подойдёт именно такое начало.

## Основная медитация

Tier1 / Cd1  
Tracks 2 & 3



2) Если у вас хорошие ощущения, продолжайте медитацию при помощи трэков 2 и 3. Если вы чувствуете, что это подходящий для вас уровень опыта (вероятно, для большинства людей так и будет), продолжайте использовать данные три трэка в ежедневной медитации. (Подробную информацию о трёхъярусной системе «Метанои 3.0» см. в разделе «Основные медитативные трэки».)

## Основная медитация

Tier2 / Cd2  
Tracks 1, 2 & 3



3) Когда вы почувствуете готовность, переходите на медитацию с трэками 1, 2 и 3 второго яруса программы (Tier 2). (Будьте уверены: благодаря тому, как эти трэки совмещаются друг с другом, три яруса основной медитации содержат достаточно мощности несущей частоты, чтобы непрерывно поддерживать ваш рост в течение многих лет. В разделе «Примеры расписания сеансов» показаны советы по наилучшему использованию потенциала, заложенного в программе.)

## Трэки освобождения



4) Некоторые лица, однако, могут быть очень чувствительными и посчитать, что основные медитативные трэки оказывают слишком сильный стимулирующий эффект; в таком случае им следует ежедневно медитировать при помощи трэков освобождения (Releasing Tracks). Такие лица будут готовы перейти к основным медитативным трэком, когда постепенно окажутся способны медитировать при помощи трэков освобождения в течение полного часа ежедневно и почувствуют свою готовность двинуться дальше.

## Эпсилон и гамма/гипергамма



5) В свободном порядке можете иногда добавлять к прослушиванию тот или иной трэк со второго или третьего ярусов программы (Tier 2, 3), а также из набора дополнительных трэков «Эпсилон» («Epsilon») и «Гамма/гипергамма» («Gamma/Hyper-Gamma») всякий раз, когда ощущаете потребность в большей стимуляции. Сильная сторона этого подхода состоит в том, что, к примеру, по средам и пятницам вы можете предоставить мозгу дополнительную стимуляцию, но всё ещё иметь возможность поддерживать умеренный уровень стимуляции в остальные дни, чтобы не стимулировать свою нервную систему в большей мере, чем та, к которой она комфортным для вас образом адаптируется.



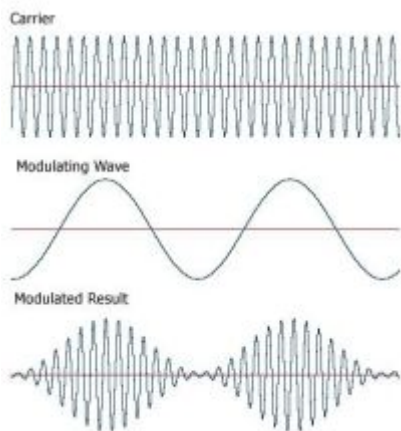
6) Если вы начинаете замечать симптомы сильной перетренировки/ошеломления, временно перейдите к ежедневной часовой медитации при помощи трэков освобождения (Releasing Tracks). Подробная информация о признаках ошеломления в разделе «Симптомы сильной перетренировки/ошеломления».



7) Когда почувствуете осязаемое изменение в общем ощущении благополучия, можете вернуться к медитации при помощи основных медитативных трэков.



- 8) По возобновлении медитации при помощи основных медитативных трэков вы можете выбрать любую последовательность трэков, которая, на ваш взгляд, предоставляет вам наиболее подходящий уровень стимуляции.



**ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ о мощности несущей частоты и трёхъярусной системе:** Сопоставление уровней «начальный / промежуточный / продвинутый» касается ТОЛЬКО несущих аудиочастот, используемых в программе «Метанойя 3.0». Важно помнить, что из-за очень мощной биополевой технологии, используемой в данной программе, каждый из данных «ярусов» может являться мощнее, нежели уровни других популярных систем, если с ними сравнивать. Дело в том, что биополевая технология «подталкивает» нервную систему совершенно иным образом, нежели последовательно понижающиеся несущие частоты (другие программы в нейростимуляции опираются исключительно на последние). Как следствие, непрерывное использование определённого яруса может привести к большему ошеломлению (при длительном использовании), нежели эквивалентные уровни других систем, так что рекомендуем внимательно подойти к вопросу выбора уровня медитации.



## Рекомендации по расписанию прослушивания

Приведённые здесь инструкции имеют характер рекомендаций. Оптимальные результаты от прослушивания появятся, если вы позволите своей интуиции и личному опыту провести вас через процесс выбора, каким образом для вас лучше всего совмещать использование основных трэков и трэков освобождения, чтобы составить трансформирующую духовную практику, которая наилучшим образом соответствует вашим потребностям (в рамках ограничений, налагаемых данной инструкцией и рекомендациями).

Правильный

порядок

прослушивания

Если обобщить, то лучше всего вначале прослушать трэк 1 перед прослушиванием трэка 2 и, соответственно, трэк 2 — перед прослушиванием трэка 3. Как правило, это наилучший способ обеспечить правильную синхронизацию мозга с стимульным материалом, поскольку при данном подходе мозгу постепенно предъявляются всё более глубокие паттерны стимуляции без попытки сразу же перевести его в глубокое состояние.

Тем не менее, трэки «Метаноия 3.0» достаточно мощны для того, чтобы каждый из них в отдельности мог бы синхронизировать ваш мозг с намеченным нейроволновым паттерном, даже если непосредственно перед этим не был прослушан предыдущий трэк; это зависит от вашей личной чувствительности к нейростимуляции.

Во многих других программах нейросинхронизации вначале требуется прослушать, к примеру, альфа-трэк, который погружает из бета-ритма в альфа-ритм, прежде чем прослушать тета- и дельта-трэки. Данные требования других программ объясняются тем, что нейросинхронизационный стимул в них ограничен с точки зрения эффективности и отчасти зависит от своей способности сначала синхронизироваться с нейрональной активностью бета-диапазона (поскольку данный паттерн доминирует в состоянии бодрствования), а затем медленно и линейным образом передвинуть его из бета- через альфа- в тета- и дельта-диапазоны. Однако этого не требуется в случае с программой «Метаноия 3.0» благодаря более высокой эффективности её нейросигнала.

Вследствие этого некоторые участники данной программы слушают по 40 мин утром (трэки 1 и 2) и 20 мин вечером (трэк 3). Другим гораздо комфортнее пропустить трэк 1 и медитировать с трэками 2 и 3. Равным образом можно слушать по 20 минут утром, днём и вечером.

### Свободно экспериментируйте!

Поскольку в программе «Метаноия 3.0» предлагается широкий диапазон паттернов мозговых волн, несущих частот, биополевых частот и общей стимуляции, многообразие способов смешения и совмещения трэков для настройки сеансов медитации именно под ваши нужды практически бесконечно. Поэтому свободно экспериментируйте и делитесь результатами на нашем форуме в Facebook: <http://www.facebook.com/groups/profoundmeditation>.

### Примечание для тех, кто почувствовал, что основные медитативные трэки слишком мощные

Поскольку данные трэки могут показаться для новичков слишком мощными, мы рекомендуем начать с ежедневного однократного прослушивания трэка 1 в течение нескольких дней (вплоть до трёх недель). Оцените свою реакцию после одного—двух сеансов. Если чувствуете, что готовы идти дальше, тогда начните использовать трэки 1 и 2, постепенно подготавливаясь к полной одночасовой ежедневной практике. Не стоит торопиться. Вы будете знать, что пришли к правильному расписанию прослушивания, поскольку заметите значительные улучшения в настроении, внимании и общем

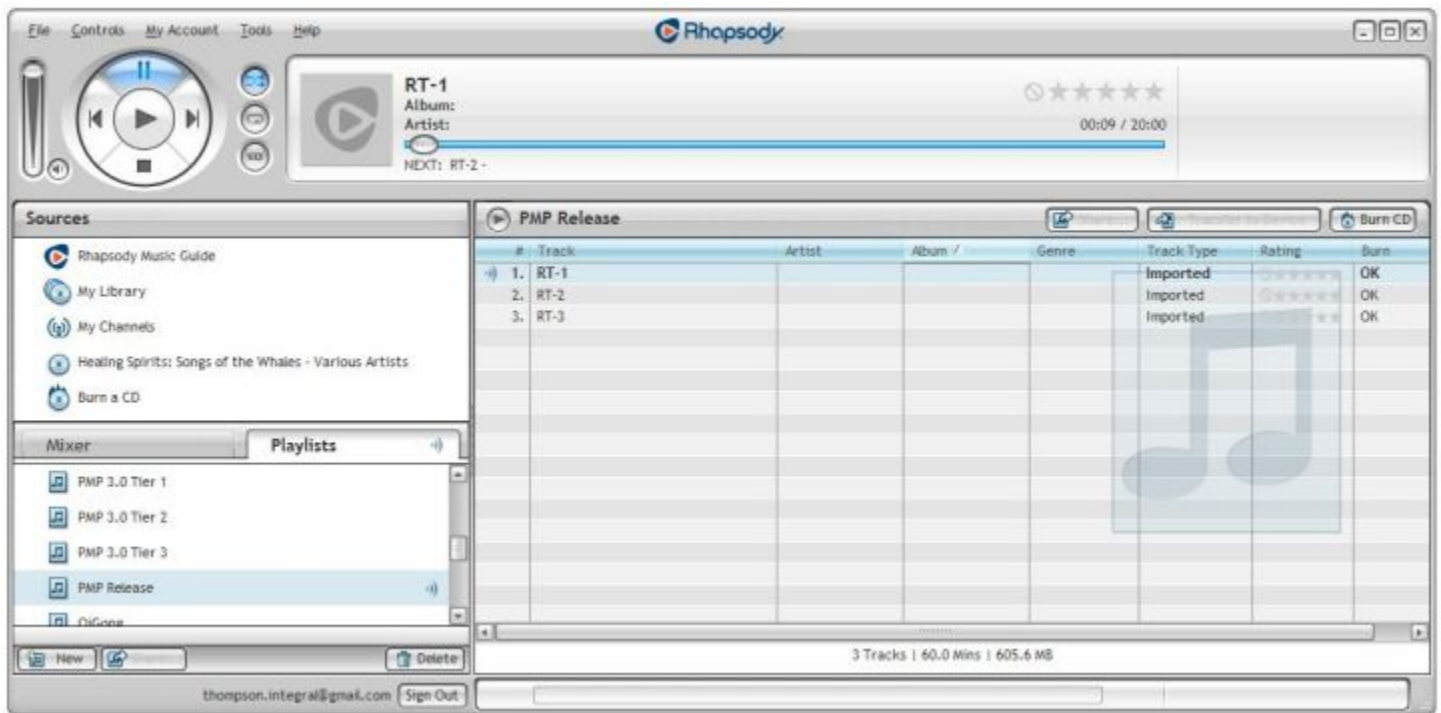


самочувствии. Вы также почувствуете радостное и комфортное энергетическое «подталкивание», наполняющее вас энергией для того, чтобы полностью перейти на более высокий уровень жизни.

Если у вас очень чувствительная реакция на основной трэк 1 первого яруса (Track 1, Tier 1), то ежедневно медитируйте при помощи трэков освобождения (Release Tracks). Продолжайте эту практику до тех пор, пока вы не сможете медитировать полный час при помощи данных трэков и не почувствуете, что готовы перейти к основным медитативным трэкам.

Основная идея состоит в том, чтобы придерживаться расписания медитации, который оставляет вас в очень хорошем состоянии, вместе с тем позволяя хотя бы немного расширять привычную для вашего организма зону комфорта. Сохраняйте настроение игры. Полный эффект достигается наилучшим образом при практике прослушивания программы «Метанойя: Глубокая медитация 3.0» каждый день в течение часа. В зависимости от присущего им распорядка, некоторые лица будут слушать первые два трэка утром, а третий трэк вечером. Пойдите навстречу технологии и адаптируйте её под ваше расписание. Поделитесь отзывами о том, что для вас работает наилучшим образом на нашем форуме в Facebook.

## Как использовать плейлисты (списки проигрывания) для того, чтобы создать своё уникальное расписание прослушивания



При взгляде на «Примеры расписания сеансов» на следующей странице вы заметите, что некоторые CD-диски и трэки приведены без внимания к порядку, предлагаемому по умолчанию. Наилучший способ создать списки проигрывания — загрузить CD-диски «Метанойя 3.0» в ваш медиаплеер (например, iTunes, Rhapsody, RealPlayer, Windows Media Player и др.) и создать там специальные плейлисты. Это позволит вам смешивать трэки так, как вам угодно, чтобы без каких-либо прерываний медитировать с их помощью, не тратя времени на то, чтобы менять диск или трэк в процессе медитации. Вы также можете закачать плейлисты с файлами на свой смартфон.

Если, к примеру, вы хотите сначала медитировать при помощи трэка 1 первого яруса (Track 1, Tier 1) основных медитативных трэков, а затем при помощи трэков 2 и 3 «Эпсилон», перейдите к меню «Файл» («File») вашего медиаплеера и выберите «Создать новый плейлист» («Create New Playlist»). Далее вы сможете назвать этот плейлист так, как вас устраивает. После чего найдите выбранные вами трэки программы «Метанойя 3.0» в музыкальной библиотеке на компьютере, выделите их и перетащите в плейлист. Вы можете упорядочить эти трэки так, как вам требуется.



## Примеры расписания сеансов

### ДЛЯ НОВИЧКОВ (НАЧАЛЬНЫЙ):

#### Пример №1:

- Трэк 1 первого яруса (Track 1, Tier 1) ежедневно в течение трёх дней (по 20 мин каждый день)
- После трёх дней прослушивания оцените своё самочувствие и начните медитацию при помощи трэков 1 и 2 первого яруса (Tier 1) по 40 мин ежедневно в течение недели
- Если чувствуете свою готовность после осуществления первых двух шагов, продолжайте медитацию при помощи трэков 1, 2 и 3 ежедневно (по 60 мин)

#### Пример №2:

- Ежедневно медитируйте при помощи трэков 1, 2 и 3 первого яруса
- На каждый третий или четвёртый день прекращайте использование основных медитативных трэков, а вместо них используйте трэки освобождения 1, 2, 3 (Releasing Tracks 1, 2, 3)

#### Пример №3:

- Медитируйте при помощи трэков 1 и 2 первого яруса по утрам
- Медитируйте при помощи трэка 3 первого яруса по вечерам

## Примеры расписания сеансов (продолж.)

### ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ:

Пример №1:



- Медитируйте при помощи трэка 1 первого яруса (Tier 1) и трэков 2 и 3 второго яруса (Tier 2)

Пример №2:



- Медитируйте при помощи трэков 1, 2 и 3 первого яруса по утрам
- Медитируйте при помощи трэков освобождения 1, 2 и 3 по вечерам

Пример №3:



- Медитируйте при помощи трэка 1 второго яруса и «Эпсилон»-трэков 1 и 2

### ПРОДВИНУТЫЙ:

Пример №1:



- Медитируйте при помощи трэков 1, 2 и 3 третьего яруса ежедневно

## Примеры расписания сеансов (продолж.)

Пример №2:



- Медитируйте при помощи трэка 1 третьего яруса и «Эпсилон»-трэков 1, 2 и 3

Пример №3:



- Медитируйте при помощи трэков 1, 2 и 3 третьего яруса, а затем повторяйте трэк 3 столько раз, сколько хотите

Пример №4:



- Медитируйте при помощи трэков 2 и 3 третьего яруса и «Эпсилон»-трэков 1, 2 и 3

Пример №5:



- Медитируйте при помощи всех трэков третьего яруса по утрам



- Медитируйте при помощи всех трэков «Эпсилон» по вечерам



- На каждое 4-е утро заменяйте трэки третьего яруса на «Гамма/Гипергамма»

## Примеры расписания сеансов (продолж.)

Пример №6:



- Медитируйте при помощи трэка 1 третьего яруса и «Эпсилон»-трэка 1 дважды или трижды (или столько, сколько хотите)

### Расписание для лиц с ограниченным свободным временем:

У вас есть только 20 мин для медитации в четверг и вы хотели бы получить от этого максимум? Попробуйте один из следующих вариантов:

- Медитируйте 20 мин при помощи любого из трэков «Эпсилон»
- Медитируйте 20 мин при помощи любого из трэков третьего яруса
- Медитируйте 20 мин при помощи любого из трэков «Гамма/Гипергамма»



# ВВЕДЕНИЕ

Сеансы программы «Метанойя: Глубокая медитация 3.0» содержат последовательность тщательно подобранных частот, которые упорядочены таким образом, чтобы способствовать глубокой медитации и появлению долгосрочных положительных эффектов при регулярном прослушивании.

«Метанойя 3.0» не содержит управляемых голосом инструктора медитаций. Вместо этого данная программа спроектирована для того, чтобы помочь вам научиться самостоятельной медитации более быстрым и простым способом, чем если бы вы этим занимались без помощи программы. Вы очень быстро войдёте в очень глубокие состояния медитации, которые обычно требуют многих лет стабильной практики с использованием только лишь традиционных методов медитации.

**Для максимальной пользы требуются наушники.**

**ВАЖНО:** Для оптимальных результатов мы рекомендуем прослушивать программу «Метанойя 3.0» в наушниках с частотным откликом 5–20000 Гц. Однако в общем частотного отклика 20–20000 Гц, присутствующий в большинстве качественных моделей современных наушников, будет достаточно. Однако медитация при помощи третьего яруса основных медитативных трэков будет наиболее оптимальной в наушниках с частотным откликом именно 5–20000 Гц.

## Как получить максимальную пользу от «Метанойи 3.0»: О важности прочтения настоящего руководства

Чтобы получить максимальную пользу от этой программы, мы рекомендуем, чтобы в течение нескольких последующих дней и недель вы выделили время, чтобы внимательно прочесть данное руководство и сопровождающие его материалы. Ещё лучше будет, если вы ознакомитесь с руководством несколько раз. При каждом новом прочтении вы понимать какой-то новый аспект.

Программа «Метанойя: Глубокая медитация 3.0» является мощной и многогранной программой для медитации, в которую встроена возможность развиваться *вместе* с вами в течение многих лет. Нет нужды покупать множество отдельных CD с уровнями возрастания мощности несущей частоты, чтобы поддерживать развивающую стимуляцию данной технологии. «Метанойя 3.0» спроектирована таким образом, чтобы эффективно способствовать вашему личному развитию и/или духовному пробуждению в течение последующих лет.

Тем не менее, с первого поверхностного взгляда можно во всей полноте не увидеть гибкость и потенциал данной программы для долгосрочного личностного развития. В данном руководстве предложены множество утончённых, но при этом сильных способов использования полного спектра возможностей «Метанойи 3.0»; хотя, возможно, потребуются некоторое обучение, чтобы выработать интуитивное «ощущение», каким образом эта технология может лучше всего послужить вам. Поэтому, пожалуйста, чаще возвращайтесь к данному руководству, чтобы получить от него всё.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В данное руководство включены ссылки на все ресурсы, которые мы создали, чтобы помочь вам получить всё от программы «Метанойя 3.0» и реализовать свой глубинный потенциал.

## Уровень громкости



Лучше всего прослушивать данные записи на самом высоком из **КОМФОРТНЫХ** для вас уровней громкости, с закрытыми глазами, в положении сидя.

## Для оптимальных результатов требуется ваше сознательное участие

Как и в случае физических упражнений, мозг и сознание очень важно тренировать ежедневно. Они могут вам сослужить отличную службу, если вы будете регулярно их упражнять. Хотя программа «Метанойя 3.0» может оказать значительную помощь в этом, сама по себе она не может выполнить за вас необходимую внутреннюю работу. Чем больше вы прибегаете к данным записям (выполняя все инструкции) и совмещаете их со своей внутренней проработкой, тем больше положительных изменений у вас произойдёт.

Следуйте следующим трём базовым принципам ежедневной практики, чтобы получать постоянные и вдохновляющие результаты:



1. Ежедневно прослушивайте программу «Метанойя 3.0», следуя инструкциям, чтобы упражнять свой мозг и систему тонких энергий, а также входить в глубокое медитативное состояние.



2. Обучитесь любому виду медитации, который наиболее вам подходит, и регулярно его практикуйте при прослушивании программы «Метанойя 3.0». (В разделе «Медитация» настоящего руководства мы предлагаем ссылки на бесплатные инструкции по медитации, а также советы и рекомендации на тему обучения медитации. Если вы всё же не захотите обучаться медитации, вы всё равно получите положительные результаты. Однако наибольшая польза будет получена при практике осознанной медитации.)

3. Изучите любую из следующих практик и следуйте ей ежедневно, даже когда вы не слушаете «Метанойю 3.0»:



✓ Осознание: Практика осознания, известная также как «свидетельствование», означает сохранение сознания и внимания в отношении настоящего мгновения.



✓ Сострадание (прощение): Активное культивирование открытого, щедрого, любящего сердечного отношения ко всем сознающим существам, включая и вас самих.



✓ Отпускание: Для окончательного решения любой проблемы требуется полное растворение самой проблемы. Это достигается путём *отпускания*. (Материалы по отпусканию доступны в разделе «Освобождение».)

## Почему же нужно ваше сознательное участие?

**Ответ:** Хотя «Метанойя 3.0» и способна помогать процессу развития и созерцания, для вас жизненно важно научиться проверенному и достоверному методу медитации, так как именно внутреннее намерение воссоединиться со своим духом (т. е. своим глубочайшим и непреходящим потенциалом) и осознанно сохранять с ним взаимосвязь вызывают способствуют глубинной трансформации. Ни одна система нейроволновой стимуляции, в т. ч. и «Метанойя 3.0», не выполнит вашу внутреннюю работу за вас. Однако «Метанойя 3.0» поможет облегчить эту внутреннюю работу через её ускорение и углубление за пределы всего, что обычно можно ожидать при использовании традиционных методов.

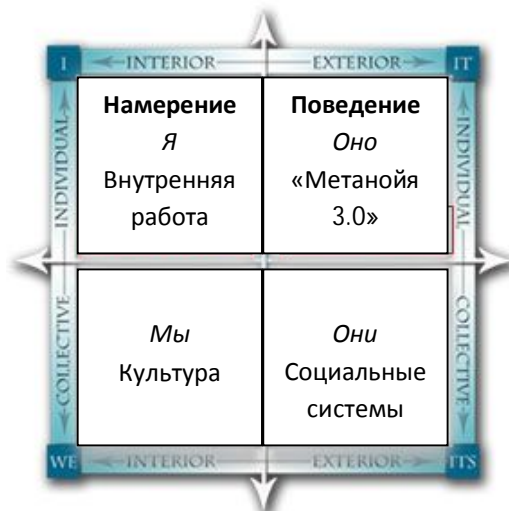
Если вы не практикуете никакой внутренней (то есть психопрактической и духовной) дисциплины в процессе медитации с программой «Метанойя 3.0», вас всё равно ожидают хорошие результаты, но полный потенциал будет реализован лишь при развитии внутренней медитативной дисциплины. В конечном счёте «Метанойя 3.0» не была создана в качестве замены внутренней медитации; скорее, это *катализатор* ускоренного совершенствования внутренней медитации. Нам известно, что некоторые организации утверждают, что их системы нейроволновой стимуляции способны заменить медитацию, но в ходе наших теоретических исследований и на личном опыте мы убедились, что подобный редуccionистский подход приводит лишь к ограниченным результатам.

(Пожалуйста, имейте в виду, что данные утверждения никоим образом не указывают на то, что «Метанойя 3.0» сколь-нибудь менее эффективна чем другие аналогичные программы. Скорее, эти утверждения указывают на то, что любая подобная технология не предназначена в качестве замены внутренней медитации, они служат активации и усилению намеренной психопрактики.)

## Важнейший ключ к вашей личной трансформации

Философ и духовный учитель Кен Уилбер предложил практичный способ для демонстрации, почему это так. Интегральной модели Уилбера характерна идея, что люди развиваются и живут в четырёх фундаментальных измерениях бытия:

1. Измерение **намерения** (индивидуальное субъективное — верхне-левый сектор в четырёхсекторной интегральной модели)
2. Измерение **поведения** (индивидуальное объективное — верхне-правый сектор)
3. Измерение **культуры** (межсубъективное — нижне-левый сектор)
4. Измерение **социальных систем** (межобъективное — нижне-правый сектор)



С точки зрения наших целей, наиболее важно понимать, что «Метанойя 3.0» создана для того, чтобы повысить общую согласованность верхне-правого сектора (поведение/биология/тонкая энергетика), чтобы более глубоко активировать и усилить вашу внутреннюю работу в верхне-левом секторе (внутреннее измерение, намерение). Тренировка *обоих* измерений вашего бытия, иными словами, приведёт к наилучшим результатам в вашем внутреннем и духовном развитии (в отличие от сосредоточения только лишь на каком-то одном измерении).

Теперь, когда у вас в распоряжении программа «Метанойя 3.0», способная помочь вам в психодуховном путешествии, для вашего личного преобразования наиважнейшим является *ваше внутреннее намерение и приверженность* (т. е. ДИСЦИПЛИНА) использованию этих мощных инструментов верхне-левого (инструкции в других разделах) и верхне-правого (технология «Метанойя 3.0») секторов. Стабильная внутренняя и внешняя практика являются ключом к росту, и ваша практика будет эффективна лишь в той степени, в какой вы остаётесь привержены цели своего пробуждения. Развитие высшего потенциала является неоценимым служением человечеству и планете, ведь когда вы пробуждаетесь, того же самого легче достичь и другим людям.

Мы здесь привели лишь очень упрощённую версию интегральной системы координат Кена Уилбера. Мы очень рекомендуем исследовать его труды на более глубоком уровне.

- Уилбер К. «Интегральное видение: Очень краткое введение в революционный интегральный подход к жизни, Богу, вселенной и всему остальному». — Москва: «Открытый мир», 2009.

# ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

## Для желающих ознакомиться с подробной информацией о программе «Метанойя 3.0»

(Нажимайте на ссылках, чтобы открыть их в интернет-браузере.)

### Компоненты программы «Метанойя 3.0»

#### Компонент 1 — Основные медитативные трэки (три яруса)

<http://www.profoundmeditationprogram.com/component-1-primary-meditation-tracks>

- 3 яруса постепенно усиливающейся стимуляции и активации - <http://www.profoundmeditationprogram.com/3-tiers>
- Паттерны мозговых волн в основных медитативных трэках - <http://www.profoundmeditationprogram.com/primary-meditation-brainwave-patterns>
- Таблица трёх ярусов несущих частот - <http://www.profoundmeditationprogram.com/3-tier-charts>
- Таблица трёх ярусов биополевых амплитуд - <http://www.profoundmeditationprogram.com/3-tier-charts>
- Ускоренное эмоциональное освобождение - <http://www.profoundmeditationprogram.com/emotional-freedom>
- Стратегическое применение паттернов мозговых волн - <http://www.profoundmeditationprogram.com/emotional-freedom>
  - ✓ Фаза стимуляции
  - ✓ Фаза восстановления
- Стратегическое применение несущих частот - <http://www.profoundmeditationprogram.com/emotional-freedom>
  - ✓ Фаза стимуляции
  - ✓ Фаза восстановления
  - ✓ Варьирование стимуляции в спорте и йоге - <http://www.profoundmeditationprogram.com/variety-stimulation>
- Стратегическое применение биополевой амплитуды - <http://www.profoundmeditationprogram.com/emotional-freedom>
  - ✓ Фаза стимуляции
  - ✓ Фаза восстановления
- Базовая стратегия основных медитативных трэков - <http://www.profoundmeditationprogram.com/primary-meditation-strategy>

#### Компонент 2 — Трэки освобождения

<http://www.profoundmeditationprogram.com/releasing-tracks-description>

- Признаки сильной перетренировки/ошеломления
- Нейроволновые паттерны в трэках освобождения
- Несущие частоты в трэках освобождения
- Разделы, посвящённые эмоциональному освобождению
- Заключительное замечание по трэкам освобождения

#### Компонент 3 — «Эпсилон» (доп.)

<http://www.profoundmeditationprogram.com/component-4-epsilon>

- Эпсилон
- Настолько глубоко, насколько душе угодно
- Нейроволновые паттерны в «Эпсилон»
- Важные замечания для обеспечения оптимальных результатов
- Доп. примечания

#### Компонент 4 — «Гамма/Гипергамма» (доп.)

<http://www.profoundmeditationprogram.com/component-4-gamma>

- Гамма/гипергамма
- Важные замечания для обеспечения оптимальных результатов
- Нейроволновые паттерны в «Гамма/Гипергамма»

#### Сравнение программы «Метанойя 3.0» и статичного многоуровневого подхода

<http://www.profoundmeditationprogram.com/comparisons>



- Общее сопоставление
- Сопоставление несущих частот

Несущие частоты «Эпсилон» и «Гамма/Гипергамма» - <http://www.profoundmeditationprogram.com/epsilon-gamma-charts>  
 Биополевая амплитуда «Эпсилон» и «Гамма/Гипергамма» - <http://www.profoundmeditationprogram.com/epsilon-gamma-charts>

**Технология нейроволновой аудиостимуляции в программе «Метанойя 3.0»**  
<http://www.profoundmeditationprogram.com/neural-tech>

Технология нейросинхронизации в программе «Метанойя 3.0» от iAwake

- Исчерпывающее бинауральное кодирование
- Двойные импульсные бинауральные сигналы
- Гармоническое расслоение
- Темпоральная синхронизация
- Биоэнергетическая (биополевая) синхронизация
- Терапия несущей частотой
- Циклы стимуляции и восстановления
- Распространённое заблуждение о несущей частоте
- Основное воздействие программы «Метанойя 3.0» на мозг

**Технология биополя**

<http://www.profoundmeditationprogram.com/biofield-technology-2>

- Введение в науку биополя  
<http://www.profoundmeditationprogram.com/biofield-science>
  - ✓ Часть 1 — Морфический резонанс
  - ✓ Часть 2 — Научные доказательства связующей матрицы
  - ✓ Часть 3 — Биополевая технология: Подключение к информационной и энергетической матрице
- Наша биополевая методика - <http://www.profoundmeditationprogram.com/our-biofield-technology>
- Таблица сопоставления биополевых частот/уровней сознания - <http://www.profoundmeditationprogram.com/biofield-chart>
- Биополевые формулы в программе «Метанойя 3.0» - <http://www.profoundmeditationprogram.com/biofield-formulations>
- Нейроволновой паттерн «Эволюционировавший разум» в биополевых сигналах программы «Метанойя 3.0» - <http://www.profoundmeditationprogram.com/evolved-mind-biofield-amplification>
- Как можно легко усилить мощность биополевой передачи программы «Метанойя 3.0» - <http://www.profoundmeditationprogram.com/evolved-mind-biofield-amplification>
- Доступные для бесплатного скачивания медиапроигрыватели (для усиления мощности биополевой передачи)- <http://www.profoundmeditationprogram.com/evolved-mind-biofield-amplification>

# МЕДИТАЦИЯ

## Простая и глубокая медитация

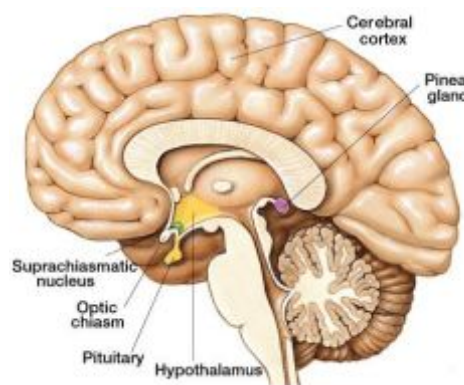


- ✓ Сядьте в удобное положение с прямой спиной. (Можно сидеть в кресле.)
- ✓ Закройте глаза и позвольте дыханию углубиться и замедлиться.
- ✓ Положение рук: А) ци-мудра; В) стиль дзадзен; С) скрещённые пальцы на коленях; D) любое удобное для вас положение



✓ Направьте своё внимание в область чуть выше межбровья. Не нужно напрягаться. Просто разрешите своему взгляду расслабиться в области «третьего глаза», в наиболее естественном положении для глаз. Если глаза дрожат, позвольте взгляду слегка опуститься.

- ✓ Направляя своё внимание в эту область, вы фокусируете поток энергии (т. е. вашего внимания) на гипофизе и шишковидной железе; они, в свою очередь, высвобождают нейропептиды, вызывающие реакцию расслабления и позволяющие вам погрузиться в более глубокое медитативное состояние.
- ✓ Гипофиз и шишковидная железа также секретируют гормоны, которые способствуют здоровью и исцелению.
- ✓ Углубите своё сосредоточение на этой точке, представив, что вы вдыхаете через «третий глаз» светло-золотой свет и жизненную энергию.



- Вдохните энергию через ваш «третий глаз», направьте её по спине в сердце, представив, что сердце расширяется, наполняясь этой мягкой и мощной биополевой энергией.
- Представьте, что ваше сердце расширяется подобно воздушному шару, наполняясь этой светло-золотой энергией. Позвольте этой энергии впитать в себя все ограничивающие эмоции, беспокойства, убеждения, привязанности, отвращения, тем самым их растворяя.
- При выдохе отпустите себя и представьте, что свет растворяет все ваши сопротивления саморазвитию, распространяясь по всему вашему телу, расширяя ваше биополе света (т. е. ауру).

- ✓ Если ваше внимание начинает отвлекаться и появляются мысли, просто возвратите его к вдыханию энергии через третий глаз в сердце. Удерживайте во внимании намерение воссоединиться со своим духом.

- ✓ Соберите все мысли и истории в сердце во время вдоха и позвольте им раствориться в свете.
- ✓ Осознанно воссоединитесь с ощущением жизненной энергии, которая протекает через ваше физическое и тонкое тела. Позвольте этому ощущению заполнить ваше сознание.
- ✓ После того, как вы научитесь удерживать своё внимание в области третьего глаза в течение некоторого времени, начните замечать мысли, ощущения, образы и т. д., то, как они приходят и уходят. Просто свидетельствуйте их без вынесения суждения об их качестве. В процессе свидетельствования отмечайте, что **вы не есть чувства или мысли; вы есть сознающий свидетель, безмолвно их наблюдающий**. Чем более вы можете обращаться к безмолвному свидетелю, тем более тонкое и мощное пространство открывается внутри вас, и это пространство представляет собой *вашу способность превосходить умственные и эмоциональные привычки*; это, в свою очередь, **позволяет вам изменять их**.
- ✓ Позвольте себе отдалиться звуковому сопровождению: это углубит вашу медитацию.



пробуждении и сохранении здорового течения духовной энергии (т. е. кундалини).

✓ По завершении медитации позвольте себе безмолвно и неподвижно посидеть в течение нескольких минут. Это поможет вам с большей лёгкостью высвободить любой сознательный и подсознательный материал, который проявился во время медитации.

✓ В процессе медитации может быть полезно представить и то, что ваша спина — это «антенна для приёма шакти», которая естественно сонастраивается с жизненной энергией и впитывает её. Ощутите заряд радости и позвольте своему вниманию и сознанию скользить в пульсации шакти.

❖ В течение многих тысячелетий мастера-сиддхи удерживали внимание на «третьем глазе», чтобы естественным и безопасным образом пробуждать энергию кундалини-шакти.

❖ Мягкое, но мощное влияние биополевой энергии «Метанойи 3.0» будет способствовать возникновению и углублению данного медитативного процесса и поможет вам в

## 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.





# Глубокое эмоциональное освобождение — теперь просто!

## ТЕХНИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВОБОДЫ EFT БЕЗ УСИЛИЙ

Биополевая нейротехнология от компании «iAwake Technologies» невероятно облегчает и углубляет использование техники эмоциональной свободы (EFT) и иных сходных методик.

- ❖ Не нужно простукивать множество акупунктурных точек (можно вообще не простукивать).
- ❖ Не нужно запоминать или импровизировать какие-либо слова или фразы.
- ❖ Не нужно повторять процесс многократно без особого результата.



**Метод №1: При проигрывании «Метанои 3.0» (и других CD-дисков линии «NeuroFlow») при помощи MP3-плеера и смартфона.**

- Просто удерживайте проигрывающее устройство (будь то MP3-плеер, айпод, айфон или смартфон) в левой руке, если вы правша (это принимающая сторона вашего тела, соответствующая инь).
- Распознайте, где в вашем теле находится неприятное ощущение. (Нередко проявляется в виде ощутимого напряжения или чувства стягивания в животе, солнечном сплетении или сердце.)
- Позвольте сознанию удерживать сосредоточение на ощущении до тех пор, пока оно не рассосётся.
- Для ускорения процесса используйте своё намерение и воображение, чтобы «прочистить» биополевой энергией (подобно направленному лазерному лучу) глубинную корневую причину дискомфорта ощущения, пока напряжение не рассосётся. (См. раздел «Способы использования воображения».)
- Или просто применяйте свою обычную практику простукивания (если вы практикуете EFT); единственным новшеством будет то, что вам потребуется держать проигрывающее устройство в левой руке вместо того, чтобы простукивать ею те или иные акупунктурные точки. (Не

беспокойтесь! Мощнейшие импульсы энергии, вложенные в данные программы, будут очень быстро проникать в ваши акупунктурные меридианы и пронизывать энергетические блоки.)

**Метод №2: При проигрывании «Метанои 3.0» (и других CD-дисков линии «NeuroFlow») на CD-плеере или мультимедиа-проигрывателе на «Макинтоше» или персональном компьютере (ПК).**

- **Медиаплеер на ПК:** Прикоснитесь четырьмя пальцами левой руки к экрану или внешнему динамику; удерживайте руку в таком положении. **CD-плеер:** Прикоснитесь четырьмя пальцами левой руки к CD-плееру или любому внешнему динамику или наушникам, подключённым к CD-плееру; удерживайте руку в таком положении.
- Распознайте, где в вашем теле находится неприятное ощущение.
- Позвольте сознанию удерживать сосредоточение на ощущении до тех пор, пока оно не рассосётся.
- Для ускорения процесса используйте своё намерение и воображение, чтобы «прочистить» биополевой энергией (подобно направленному лазерному лучу) глубинную корневую причину дискомфорта ощущения, пока оно не рассосётся.
- Или просто применяйте свою обычную практику простукивания (если вы практикуете EFT); единственным новшеством будет то, что вам потребуется держать проигрывающее устройство в левой руке вместо того, чтобы простукивать ею те или иные акупунктурные точки.





## Значительно повысьте эффективность любой технологии эмоциональной разрядки

Технологии биополевой синхронизации от «iAwakeTechnologies» позволяют значительно ускорить и повысить эффективность практически любой высвобождающей эмоции методики, включая «метод Седоны», «технику разрядки», «эмоциональное очищение», «технику эмоционального освобождения (EFT)», ускоренную EFT, терапию мысленным полем, Но'оропоропо, процесс 3-2-1 работы с тенью, фокусирование, методику десенсибилизации и переработки движением глаз (EMDR) и т. д.

### Способы использования воображения и сила намерения

Как указано в базовой инструкции к безуильному эмоциональному освобождению EFT, техника эмоциональной свободы и практически любой другой процесс эмоциональной разрядки можно значительно ускорить и расширить путём (1) прочувствования, где в теле находится эмоциональное напряжение или ощущение стягивания, (2) безуильного сосредоточения внимания на этом ощущении и одновременно с этим использования воображения для того, чтобы наполнять энергией биополя корневую проблему этого ощущения до тех пор, пока ощущение не рассосётся и не возникнет выраженное чувство облегчения.

На это вы могли бы возразить: «Отлично, но я плохо справляюсь с визуализацией в виде образов». Не беспокойтесь, это не проблема. Когда я использую слова «воображение» или «визуализация», то не имею в виду, что вам нужно удерживать совершенно ясный или даже частичный зрительный образ, чтобы техника эффективно подействовала.

Независимо от того, осознаётся это вами или нет, вы прибегаете к воображению каждый день, но не обязательно в виде зрительных образов. Если бы, к примеру, я спросил вас, что вы думаете о ком-то, кто вас раздражает, ваш ответ, скорее всего, был бы эмоционально окрашен. И это эмоциональное качество вызывается из-за внутренних чувственных образов/воспоминаний (например, ощущаемых качеств, зрительных образов, запахов и, возможно, даже звуков), которые возникают в ответ на имя этого человека. Наше воображение ежедневно обращается к подобным чувственным (но необязательно зрительным) образам.

**Сильнейший растворитель:** По сути, мы используем энергию биополя в комбинации с намерением и приверженностью исцелению в качестве мощного растворителя для рассеивания любого препятствия, возникающего на пути духовного развития и служения: дисфункциональные эмоции, убеждения, зависимости, навязчивые мысли и действия, мнения и сомнения, страхи, самоограничения и т. д.

**Намерение:** Когда доходит до использования технологии биополевой синхронизации от компании «iAwake Technologies» для высвобождения привязанностей и ощущений неприязни или отвращения, самым важным катализатором исцеления служит ваше намерение использовать эту энергию для высвобождения всего, что препятствует вашему счастью, развитию и служению. Если вы просто вознамеритесь использовать эту мощнейшую энергию в этих целях, *ваша же собственная интуиция и созидательное начало проведут вас к использованию энергии биополя наилучшим для вас образом.* Вы можете научиться довериться вашему духу как проводнику. Данная мощная энергия биополя будет откликаться на ваше намерение и помогать вам легче и быстрее воссоединиться с внутренне присущей вам мудростью.

**Принятие:** Неважно, что вы хотите высвободить или разрядить, вы сможете более легко отпустить этот феномен, когда научитесь открыто, искренне и безоценочно принимать его в своём сознании.



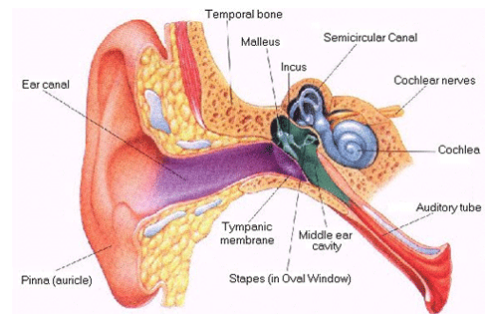
Прочувствуйте полностью свои ощущения, без привязанности к ним или отождествления с ними.



**Зрительный способ:** Если вы склонны использовать зрительное воображение, просто визуализируйте энергию биополя как целительный белый свет. Вы можете «направлять» энергию в корневую причину эмоционального напряжения или стягивания (т. е. ощущения в теле) или наполнять корневую причину напряжения этой сильнейшей, но при этом мягко воздействующей энергией, пока напряжение полностью не растворится.

**Кинестетический способ:** Если вы склонны к кинестетическому способу воображения (через тело), вы можете положить свою руку на тот участок тела, где вы ощущаете напряжение. Теперь просто направьте намерение на то, чтобы погрузить это ощущение в волны исцеляющей и мощной энергии биополя и просто представьте, как оно рассеивается. Энергия биополя откликнется на ваше намерение.

**Аудиальный способ:** Если вы склонны к аудиальному воображению (через слуховой канал), то сведите к минимуму ваш внутренний диалог. Тип эмоционального высвобождения, описываемый в данной инструкции, сосредоточен на мягком, открытом и внимательном сознании, а не интеллектуальном размышлении и разговоре с самими собой. Однако использование различных вопросов может быть полезно для того, чтобы вызывать мягкую эмоциональную разрядку. Перечень возможных вопросов включает: «Могу ли я позволить себе изменить это ощущение в любовь?», «Могу ли я отпустить это?», «Могу ли я позволить себе прочувствовать это ощущение и его самую глубинную корневую причину?» Затем просто намерением наполните корневые причины ощущений целительной энергией биополя и позвольте себе представить, как ощущение растворяется. Не беспокойтесь, если у вас нет зрительного образа. Просто направьте своё намерение на исцеление и доверьтесь процессу, а затем отмечайте, как растворяется неприятное ощущение.



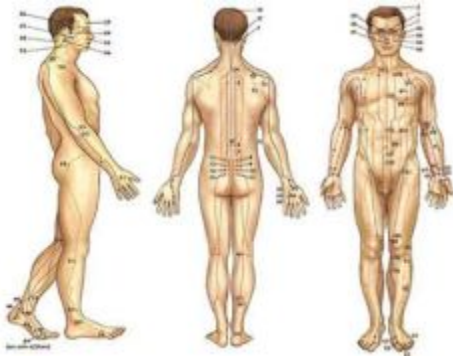
### Энергия биополя останется с вами

После медитативного прослушивания в наушниках программы «Метанойя 3.0» в течение часа и более вы заметите, что энергия биополя остаётся с вами в течение всего дня. Это происходит оттого, что мощная технология биополевой синхронизации наполняет энергией ваше биополе и организм, продолжая резонировать на тонком, но от этого не менее осязаемом уровне в течение дня. Это значит, что вы можете продолжать использовать энергию биополя при помощи вашего намерения и воображения для того, чтобы растворять любой эмоциональный дискомфорт, сопротивление, привязанность или неприязнь.

Ключевым моментом для духовного и личностного роста является процесс отпускания всего, что **не** есть вы, дабы всё, что вы **есть на самом деле**, естественно воссияло в вашей жизни. Уникальная технология биополевой синхронизации от «iAwake» позволяет облегчить процесс отпускания и высвобождения не только посредством преодоления эмоциональной «брони», которая скрывает корневые причины проблем, но также и путём увеличения вашего *потока жизненной силы*, который может переживаться как живительное и при этом расслабляющее блаженное ощущение. Усиление жизненного потока позволит вам подключиться к своему глубинному осознанию более простым образом, ощущать себя более комфортно, воссоединиться с источником силы. Так вы сможете исследовать обычно некомфортные и зачастую вытесненные ощущения, которые ранее заставляли вас застревать в собственных ограничениях.

Всего лишь немного практики, и метод безусильного эмоционального освобождения EFT станет... ну, практически безусильным. Когда вы замечаете что-либо, что не является чувством умиротворённости, радости или счастья, просто осознайте напряжение в теле и прогоните через него энергию биополя. За относительно короткий промежуток времени вы сможете разрядить застрявшие эмоции без каких-либо значительных усилий. Всё, что требуется, это ваше намерение и приверженность самоисцелению.

## Механизм работы технологии биополя в процессах эмоциональной разрядки



Энергия биополя будет посылать энергетические импульсы по ключевым акупунктурным меридианам для того, чтобы помочь быстрой разрядке и растворению блоков, которые ранее удерживали проблему на месте.

Хотя точные механизмы действия ещё не полностью изучены, имеющиеся данные говорят в пользу того, что данные импульсы целительной энергии проходят через акупунктурные меридианы, прерывают и растворяют привычные нейронные пути, являющиеся проводниками дисфункционального эмоционального паттерна, с которым ведётся работа.

Совмещение вашего намерения и исцеляющей биополевой технологии в значительной степени ускоряет и углубляет любую технологию, основанную на простукивании акупунктурных точек и меридианной системе.

## Наша биополевая методика

Мы используем цифровые энергетические частоты (записанные при помощи комплексных технологий тонких энергий и компьютерного обеспечения) различных веществ и состояний сознания, которые затем тысячекратно усиливаем при помощи уникального технологического процесса. Мы используем только те энергетические поля, которые прошли углублённое тестирование при помощи продвинутых методов радиоэстезии. Мы применяем только те энергетические сигнатуры, в отношении которых доказано, что они приводят к глубоко положительным физическим, эмоциональным и духовным эффектам. Во время проигрывания данные аудиофайлы излучают энергетическое поле, которое влияет на биополе человека и вызывает выраженные состояния блаженства и умиротворения.

### Подробнее о научных исследованиях биополя

Дополнительная информация по науке биополя доступна в специальном разделе нашего вебсайта — «Технологии биополя»: <http://www.profoundmeditationprogram.com/biofield-technology-2>.

### Рекомендуемая литература по теме эмоционального освобождения

Craig, G. *The EFT Manual*. Energy Psychology Press, 2011. На русском: Крэйг Г. Техника эмоциональной свободы: Акупрессура и депрограммирование сознания. — 2011.

Crane, L. *The Abundance Book: Teaching The Amazing Release Technique*. Lawrence Crane Enterprises, 1998.

Dwoskin, H. *The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness, Success, Peace and Emotional Well-Being*. Sedona: Sedona Press, 2003. На русском: Двоскин Г. Метод Седоны. — 2006.

Dwoskin, H., and L. Levenson. *Happiness Is Free: And It's Easier Than You Think!* Sedona: Sedona Press, 2002. На русском: Двоскин Г., Левенсон Л. Не в деньгах счастье. — 2007.

Gendlin, E.T. *Focusing*. New York: Bantam, 2002. На русском: Джэндлин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. — 2012.

Katz, M. *The Easiest Way to Live: Solve Your Problems and Take the Road to Love, Happiness, Wealth and the Life of Your Dreams*. Your Business Press, 2011.

McVea, N. *Release Dynamics*. Self-published in electronic format, 1996.

Ruskan, J. *Emotional Clearing: An East / West Guide to Releasing Negative Feelings and Awakening Unconditional Happiness*. R Wayer & Co, 2006.

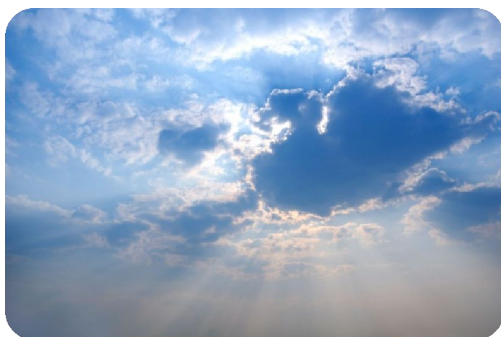


## Советы по эмоциональному освобождению

- Расслабляющие и приятные энергии «Метанои 3.0» будут сопровождаться также и углублённым осознанием важных фиксаций, которые вам важно отпустить. Вы ощутите их в виде напряжения, тревоги или сопротивления, скрывающихся где-то позади испытываемого блаженства. Будьте уверены: это **ОЧЕНЬ** положительный знак, ведь вы теперь всецело готовы отпустить эти разновидности сопротивления. Ниже приложены инструкции и рекомендации по ускорению процесса отпускания и высвобождения.



- Вы обнаружите, что углублённое чувство радости и блаженства на самом деле способствуют вашему ещё более глубокому расслаблению и погружению в корневую причину всех сопротивлений, которые проявляются



в вашем теле, сознании и жизни. И по мере того, как вы естественным образом их будете отпускать, ваше чувство блаженства, обновлённости и оптимизма без каких-либо усилий с вашей стороны будет усиливаться и сиять по прошествии дней. Вы просто будете всё более и более счастливы, а жизнь начнёт бить ключом. Ещё полезно обращать внимание на то, чтобы отпускать блаженство по мере того, как оно возникает. Чем более вы отпускаете всё, что возникает (даже блаженство), тем более блаженным и лёгким станет ваше самоощущение, пока в результате вы не высвободитесь в глубинное чувство спокойствия и невозмутимости.

- Важно понимать, что практически весь дискомфорт, испытываемый вами, имеет отношение к тому или иному виду сопротивления; а сопротивление есть нечто, что мы активно делаем, как правило — бессознательно. При более глубоком погружении можно обнаружить, что длительное действие **всех** состояний беспомощности (таких, как депрессия, бессилие, безнадежность, 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 длительным 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.

- Предыдущий совет имеет отношение к идее принятия полной ответственности за свою жизнь: то есть ваши восприятия, убеждения, привязанности, отвращения, проекции и так далее сотворяют ваш опыт реальности. В таком случае единственный способ изменить свой опыт — это принять ответственность за него и отпустить сознаваемые и бессознательные элементы, которые породили данный опыт. Ключ здесь состоит в том, чтобы не винить себя, ведь даже хотя вы и ответственны за свой опыт, в действительности большую его часть вы создаёте бессознательно. Подлинная ответственность, тем самым, требует скромности,



смирения, милосердия, терпения и благодарности за то, что вам представляется возможность поучиться на собственном опыте и, стало быть, изменить его.

- Разрешите себе осознавать напряжения в теле, связанные с состоянием ошеломления.



- Далее в инструкции приведены вспомогательные вопросы, которые созданы для того, чтобы мягко привести вас к глубинному высвобождению из ловушек сопротивления дальнейшему росту и развитию. Применяя к себе эти вопросы, как во время медитации, так и в течение дня, вы сможете легко расслабиться и пребывать во внутренней свободе. И по мере 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 и к более тонким и комплексным эмоциональным процессам. В конечном счете, вам эти вопросы могут перестать быть нужны, так как вы всё легче и легче будете «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 активирует 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 настроиться с ними и почувствовать себя более комфортно в них, длительная привязанность к подобным ярлыкам мешает нам просто 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 позволить себе осознать ощущение пространства, окружающее и пронизывающее это чувство? Ограничено ли это пространство и то, как вы его переживаете, вашим телом? Выходит 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 его пределы? 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?

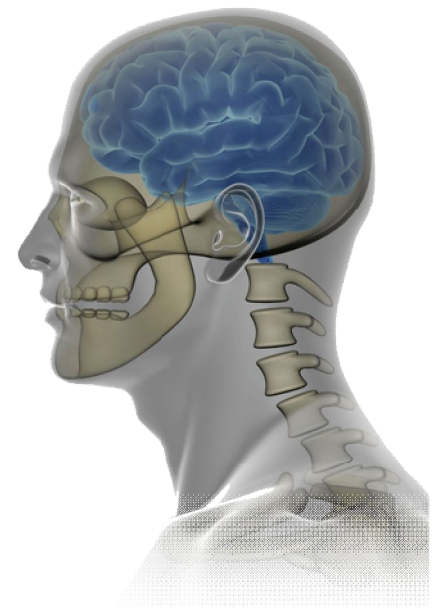
- Можете ли вы просто разрешить себе мягко погрузиться в корень чувства? Можете ли вы позволить получившимся интенсивным чувствам омыть вас, пребывая в полном осознании и открытом принятии по мере того, как они рассеиваются в бесконечном поле вневременного пространства сознания?
- Можете ли вы разрешить себе представить, что вам ничего вообще не нужно делать?
- 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 предельной и совершенной целостности спонтанно возникать в пространстве вашего внимания?
- Если есть страх, можете ли вы разрешить себе взглянуть ему в глаза 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, как результате страх рассеется (если пробудете с ним достаточно долго), ведь вы обратили на него неизменное внимание.

### **Краткая заметка по нейроволновому паттерну «Эволюционировавший разум», содержащемуся в биополевых сигналах программы «Метанойя 3.0» (только в следующих трэках: основные медитативные; трэки освобождения; «Эпсилон»)**

В то время, как выделенный Си Максвеллом Кэйдом нейроволновой паттерн под названием «пробуждённый разум» («Evolved Mind») довольно хорошо известен среди практикующих медитацию, гораздо менее известно, что он открыл другой, ещё более продвинутый паттерн, названный им паттерном «эволюционировавшего разума» («Awakened Mind»).

При помощи «Зеркала разума» («Mind Mirror») — уникального ЭЭГ-аппарата, сконструированного данным учёным, он открыл наличие экстраординарного баланса между высокоамплитудной бета-, альфа-, тета- и дельта-активностью в мозге опытных медитаторов и духовных практиков. В его интерпретации, данный паттерн является глубинным мостом, интегрировавшим в едином потоке сознающий разум с подсознанием, а также индивидуальным и коллективным бессознательным. Этот паттерн регистрировался, когда испытуемые сообщали о переживании ничем не обусловленного чувства радости, блаженства и безграничного сознания.

Биополевые сигналы, закодированные в «Метанойе 3.0», содержат этот паттерн мозговых волн «эволюционировавшего разума». Как следствие, вы не только на своём опыте переживёте искомые нейроволновые паттерны, обеспечиваемые звуковой стимуляцией, встроенной в эту программу (альфа), но благодаря сигналам биополевой синхронизации вы сможете ещё и насладиться множеством других нейроволновых паттернов. Это позволяет применить более сбалансированный и естественный подход, который способствует большей интеграции подсознательного и бессознательного материала, который в противном случае ограничивал бы духовное и эмоциональное развитие.



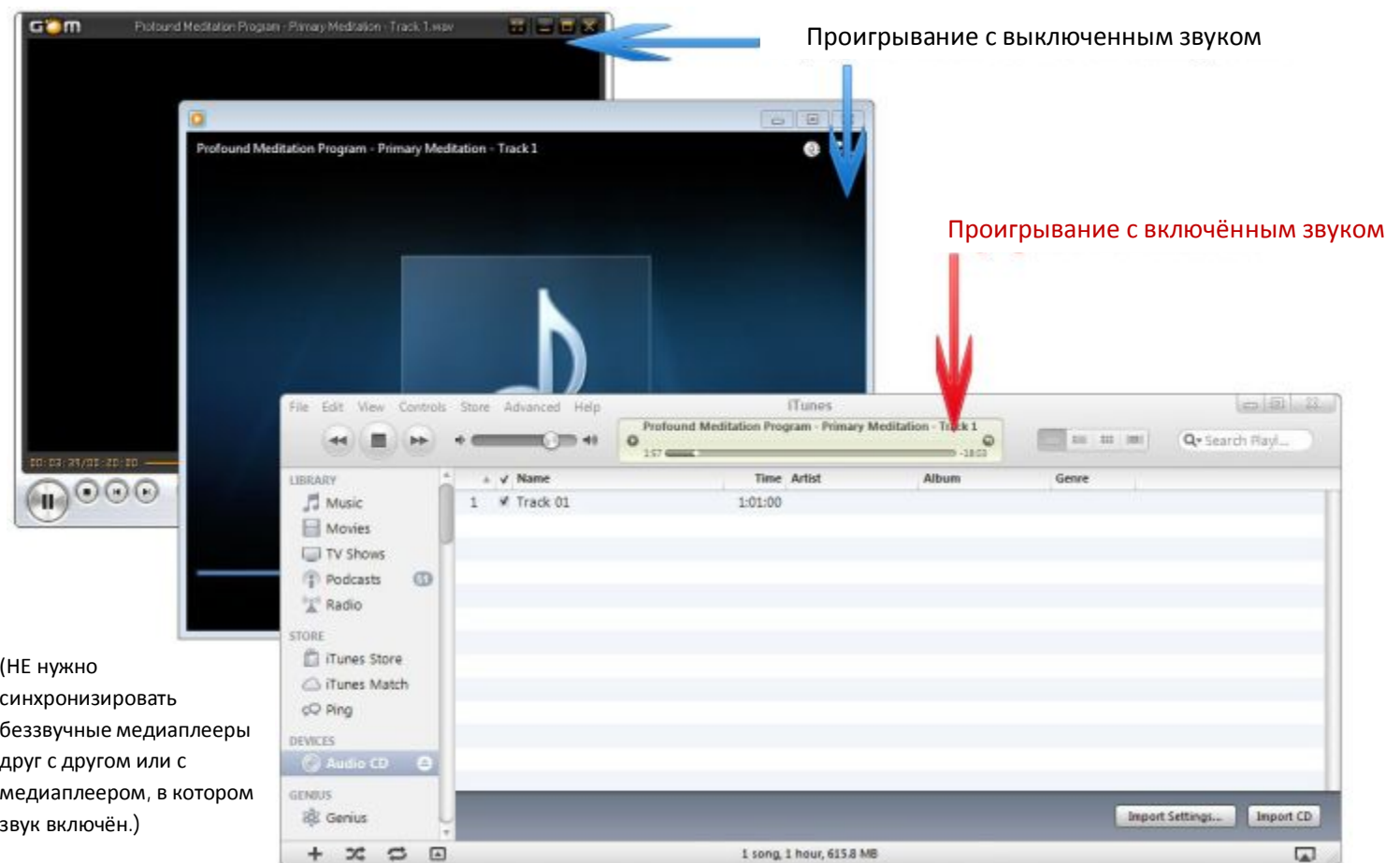
Чтобы более проявлено испытать на себе действие паттерна «эволюционировавшего разума» в процессе медитации, вы можете обратиться к следующему разделу — «Каким образом можно легко усилить биополевую передачу „Метанойи 3.0“».

## Каким образом можно легко усилить биополевую передачу «Метанойи 3.0»

### Беззвучная стимуляция

Иногда вы можете оказаться в ситуации, когда вы хотели бы пережить на себе умиротворяющие эманации биополевых частот «Метанойи 3.0», но при этом было бы неуместно носить наушники или слушать музыку. Нет проблем! Просто поставьте «Метанойю 3.0» в режим повтора на вашем айпоне, медиаплеере или смартфоне, затем понизьте уровень громкости до нуля и забудьте о наушниках. Просто держите плеер при себе, в кармане. Благодаря мощной технологии биополевой (тонкоэнергетической) синхронизации, содержащейся в «Метанойе 3.0» от неё будут исходить эманации глубоко расслабляющего энергетического поля даже при нулевом уровне громкости! Некоторым людям легче будет сознательно обнаружить эффект этого энергетического поля, другим сложнее, но ваше тело и биополе всё равно уловят сигнал и получат положительный эффект.

### Усиление биополевой передачи



Существует способ многократно усилить мощность биополевой передачи «Метанойи 3.0» (и любых других продуктов «iAwake») при помощи ряда инструментов, некоторые из которых бесплатны и легкодоступны

большинству жителей Запада.

Мы рекомендуем следующие методы / виды усиления биополевой передачи:

- **Метод нескольких медиаплееров, включённых одновременно:** На большинстве ноутбуков/ПК/маков установлено более одного медиапроигрывателя (например, iTunes, Windows Media Player, Real Player, Quick Time и др.). (Ниже приведёт список бесплатных медиапроигрывателей, доступных для скачивания.) Добавьте «Метанойю 3.0» во все ваши медиапроигрыватели. Создайте плейлист (список проигрывания) в каждом медиапроигрывателе и добавьте туда трэки, которые вы хотите прослушать. Одновременно запустите все созданные плейлисты, но при этом убавьте громкость до нуля в каждом из медиаплееров. В это может быть трудно поверить, но каждый из трэков «Метанойи 3.0», проигрываемых во множестве медиаплееров, тем не менее будет излучать скомбинированную биополевую передачу, которая намного более мощна, нежели при проигрывании только лишь одного трэка. Чем больше вы прибегаете к этому методу, тем более мощным будет биополе. Вы также можете прослушивать с полным звуком трэк в одном из проигрывателей, если хотите использовать его для медитации.
  
- ✓ **Пример:** Скажем, вы хотите усилить биополевую передачу «Метанойи 3.0». Вы можете запустить этот диск или файл на стольких медиапроигрывателях, сколько у вас есть, создав для этого плейлист на каждом из проигрывателей. Теперь просто начните проигрывать трэк на каждом из плееров одновременно (и не беспокойтесь о том, чтобы синхронизировать их звучание, так как вы приглушите громкость до нуля во всех проигрывателях, кроме одного) и включите громкость в одном из медиапроигрывателей, отключив у остальных. Вот и всё! Биополевая передача усилена! (Некоторые программы-медиаплееры позволяют открывать несколько проигрывателей параллельно в одной и той же программе.)

Чем больше вы усиливаете биополе, тем более выраженными будут ваши переживания и эффекты от конкретного биополевого продукта. Пожалуйста, помните о том, что вы можете осознанно сонастроиться с этими биополевыми энергиями ради ускорения вашей духовной практики и развития. Подробная информация о методиках сонастройки изложена в разделах данного руководства, предоставляющих информацию о биополевой технологии, эмоциональной разрядке и технике эмоциональной свободы (EFT) без усилий.

#### Бесплатные медиаплееры

- ❖ iTunes - <http://www.apple.com/itunes/download/>
- ❖ Windows Media Player - <http://windows.microsoft.com/en-us/windows/products/windows-media-player>
- ❖ QuickTime - <http://www.apple.com/quicktime/download/>
- ❖ VLC Player – <http://videolan.org/>
- ❖ GOM Player – <http://player.gomlab.com/eng/download/>
- ❖ SongBird – <http://getsongbird.com/>
- ❖ Media Jukebox - <http://mediajukebox.com/>
- ❖ KM Player - <http://www.kmplayer.com/forums/forumdisplay.php?f=25>
- ❖ Media Monkey – <http://www.mediamonkey.com/download/>
- ❖ RealPlayer - <http://www.real.com/realplayer>
- ❖ Rhapsody – <http://www.rhapsody.com/software>
- ❖ Winamp - <http://www.winamp.com/media-player/en>
- ❖ AVS Media Player - <http://www.avs4you.com/AVS-Media-Player.aspx>

## Поддержка клиентов «iAwake» — ссылки



Profound Meditation на Facebook:

<https://www.facebook.com/ProfoundMeditationProgram>

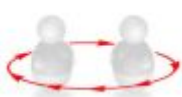


Profound Meditation — форум практиков:

<https://www.facebook.com/groups/profoundmeditation/>



Бесплатные телесеминары, проводимые каждую вторую неделю: <http://www.profoundmeditationprogram.com/teleseminars>



Коучинг и консультации:

<http://www.profoundmeditationprogram.com/coaching>



ЧаВО:

<http://www.profoundmeditationprogram.com/faqs-meditation-audio>



Блог:

<http://www.iawakeblog.com/>



Служба поддержки клиентов:

[iawake.team@gmail.com](mailto:iawake.team@gmail.com)