

18+

ЮРИЙ РАДЕЕВ

Ментальное моделирование реальности — 2

ТОМ 2. ИНСТРУМЕНТЫ
МОДЕРАТОРА: ПРАКТИКИ
УПРАВЛЕНИЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ



Юрий Радеев

**Ментальное моделирование
реальности — 2.
Том 2. Инструменты
модератора: Практики
управления реальностью**

«Издательские решения»

Радеев Ю.

Ментальное моделирование реальности — 2. Том 2. Инструменты модератора: Практики управления реальностью / Ю. Радеев — «Издательские решения»,

Как почувствовать ментальное поле и управлять им. Сдвиг точки сборки, перепрошивка убеждений, купол модератора. Ментальная печать: алгоритм материализации событий. Протокол «Reserve Reality»: создание резервной ветки. 40-дневный протокол первой сборки. Биологическое бессмертие: пошаговая инструкция. Вторая книга трилогии «Ментальное моделирование реальности». От теории — к практике, от знаний — к силе.

© Радеев Ю.

© Издательские решения

Содержание

Юрий Радеев	7
Ментальное	8
ОТ ЗНАНИЯ К ДЕЙСТВИЮ	9
ЧАСТЬ I. БАЗОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ МОДЕРАТОРА	12
ГЛАВА 1. МЕНТАЛЬНОЕ ПОЛЕ И ПОЛЕ СОЗНАНИЯ	12
1.1. Два поля: в чём разница	12
1.2. Свойства Ментального Поля	12
1.3. Свойства Поля Сознания	13
1.4. Как почувствовать Ментальное Поле	14
УПРАЖНЕНИЕ 1.1. «ГРАНИЦЫ ПОЛЯ СОЗНАНИЯ»	14
УПРАЖНЕНИЕ 1.2. «КАСАНИЕ ПОЛЯ»	14
УПРАЖНЕНИЕ 1.3. «СЛУШАНИЕ ПОЛЯ»	15
1.5. Как усилить Поле Сознания	15
1.6. Как взаимодействовать с Ментальным Полем	16
ГЛАВА 2. МОДЕРАТОРЫ РЕАЛЬНОСТИ: ПОЛНЫЙ КАТАЛОГ	17
2.1. Кто такие модераторы реальности (маленькая буква)	17
2.2. Каталог модераторов	17
2.3. Как работать с каталогом	19
2.4. Техника «Отзыв инвестиций» из эгрегора	20
2.5. Упражнения к главе	20
УПРАЖНЕНИЕ 2.1. «ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ МОДЕРАТОРОВ»	21
УПРАЖНЕНИЕ 2.2. «НЕДЕЛЯ НАБЛЮДЕНИЯ»	21
УПРАЖНЕНИЕ 2.3. «ДИАЛОГ С МОДЕРАТОРОМ»	21
Резюме главы 2	22
ГЛАВА 3. ДУХОВНАЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ ГРАВИТАЦИЯ	23
3.1. Почему так трудно изменить жизнь?	23
3.2. Что такое психическая гравитация	23
3.3. Что такое духовная гравитация	24
3.4. Баланс сил: почему ты стоишь на месте	25
3.5. Как ослабить психическую гравитацию	25
3.6. Как усилить духовную гравитацию	27
3.7. Точка перелома: как происходит сдвиг	28
3.8. Упражнения к главе	28
УПРАЖНЕНИЕ 3.1. «ВЗВЕШИВАНИЕ ГРАВИТАЦИИ»	28
УПРАЖНЕНИЕ 3.2. «ЗАВЕРШЕНИЕ ГЕШТАЛЬТА»	29
УПРАЖНЕНИЕ 3.3. «ИМПУЛЬС ДНЯ»	29
Резюме главы 3	29
ГЛАВА 4. ТЕХНИКА «СДВИГ ТОЧКИ СБОРКИ»: БАЗОВАЯ ПРАКТИКА	31
4.1. Что такое сдвиг Точки Сборки на практике	31
4.2. Три ключа к сдвигу Точки Сборки	31
4.3. Подготовка к практике	32
4.4. Базовая техника «Сдвиг Точки Сборки»	32
4.5. Типичные ошибки и их исправление	34

4.6. Как проверить, что сдвиг произошёл	35
4.7. Упражнения к главе	35
УПРАЖНЕНИЕ 4.1. «ЕЖЕДНЕВНАЯ КАЛИБРОВКА»	35
УПРАЖНЕНИЕ 4.2. «МИКРОСДВИГ ПО ЗАПРОСУ»	36
УПРАЖНЕНИЕ 4.3. «ВЕЕР НАПРАВЛЕНИЙ»	36
4.8. Техника безопасности и предостережения	36
Резюме главы 4	37
ЧАСТЬ II. ПРОДВИНУТЫЕ ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ	38
ГЛАВА 5. ПЕРЕПРОШИВКА ПЛЕКСУСА: СМЕНА РОЛИ БЕЗ СМЕНЫ ТЕЛА	39
5.1. Что такое перепрошивка Плексуса	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Ментальное моделирование
реальности — 2
Том 2. Инструменты модератора:
Практики управления реальностью**

Юрий Радеев

© Юрий Радеев, 2026

ISBN 978-5-0070-2843-1 (т. 2)

ISBN 978-5-0070-2844-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Юрий Радеев

**Ментальное
моделирование
реальности
ТОМ 2
ИНСТРУМЕНТЫ МОДЕРАТОРА
ПРАКТИКИ УПРАВЛЕНИЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ
Курс выживания в вечности**

ОТ ЗНАНИЯ К ДЕЙСТВИЮ

«Знание без действия — это карта без ног. Действие без знания — это ноги без карты. Только вместе они приводят к цели».

— Из неологии Модераторов

«Ты уже знаешь, кто ты. Теперь пришло время научиться быть тем, кем ты себя осознал».

— Принцип Модератора

«Инструмент в руках спящего — опасная игрушка. Инструмент в руках пробуждённого — ключ к Вееру Миров».

— Из неологии Модераторов

Ты держишь в руках второй том

Если ты читаешь эти строки, значит, первый том — «Великий Переход: От Объекта к Субъекту» — уже позади. Ты узнал, что реальность не такова, какой её описывали в школе. Ты познакомился с Веером Миров, Плексусом, Точкой Сборки и Ассемблером Континуума. Ты увидел цепи, которые держали тебя в режиме Объекта, и понял, что смерть — не приговор, а переход.

Это было пробуждение.

Но пробуждение — лишь первый шаг. Проснуться в тюрьме недостаточно. Нужно научиться открывать двери.

Второй том — это связка ключей.

Здесь заканчивается философия и начинается инженерия. Если Том 1 — это учебник по анатомии реальности, то Том 2 — это руководство по её хирургии.

Что внутри этого тома

Часть I. Базовые инструменты Модератора

— Глава 1. Ментальное поле и Поле Сознания

— Глава 2. Модераторы реальности: полный каталог

— Глава 3. Духовная и психическая гравитация

— Глава 4. Техника «Сдвиг Точки Сборки»: базовая практика

Часть II. Продвинутые техники управления

— Глава 5. Перепрошивка Плексуса: смена роли без смены тела

— Глава 6. Смена кодировки реальности

— Глава 7. Как создавать материальные миры с помощью сознания

— Глава 8. Операторы реальности: иерархия управления

Часть III. Экстремальные протоколы

— Глава 9. Независимость от внешних источников и воздействий

— Глава 10. Протокол «Reserve Reality»

Часть IV. Новая эпоха

- Глава 11. Новая психика для Модератора Реальности
- Глава 12. Гипертехнологии и гиперспособности будущего
- Глава 13. Биологическое бессмертие: полная инструкция
- Глава 14. Новая идеология и новые смыслы
- Глава 15. Этика Модератора: ответственность за ветку
- Глава 16. Что же такое Человек? Финальное определение

Часть V. Приглашение к практике

- Глава 17. Мы на пороге нового способа существования
- Глава 18. 40-дневный протокол первой сборки
- Глава 19. Приглашение на курс «Основы ментального моделирования реальности»

Как работать с этим томом

Это не книга для чтения на ночь. Это рабочая тетрадь.

1. Последовательность. Главы построены в порядке возрастания сложности. Не перепрыгивай. Техника из Главы 5 опирается на навык, полученный в Главе 4.

2. Практика. Не читай дальше, не выполнив упражнение. Знание, не прошедшее через тело и опыт, остаётся мёртвым грузом.

3. Дневник Модератора. Заведи отдельную тетрадь. Записывай даты практик, ощущения, сны, синхронистичности, вопросы. Это обратная связь от Ментального Поля.

4. Сообщество. По возможности найди единомышленников. Совместная практика ускоряет прогресс в разы.

5. Терпение. Ты переписываешь программы, которые формировались десятилетиями. Будь терпелив и настойчив.

Предупреждение

Этот том опаснее первого. Том 1 менял мировоззрение. Том 2 меняет реальность.

Неправильное применение инструментов может привести к хаосу, дезориентации, обострению старых травм.

Техника безопасности:

1. Не форсируй. Если практика вызывает чрезмерный страх или боль — остановись, вернись к базе.
2. Не используй инструменты для манипуляции другими.
3. Сохраняй связь с телом (физическая нагрузка, заземление).
4. Не отказывайся от медицинской и психологической помощи.

Мост от Тома 1

Минимальный набор знаний для понимания Тома 2:

- Ментальное Поле — фундаментальный уровень реальности.
- Веер Миров — бесконечное множество параллельных веток.
- Плексус — твоё истинное «Я», чистое осознание.
- Точка Сборки — координата восприятия в Веере Миров.
- Ассемблер Континуума — функция Подсознания, собирающая реальность.
- Объект — жизнь «по умолчанию», отождествление с аватаром.
- Субъект (Модератор) — осознание себя как Плексуса и управление веткой.

Если эти термины незнакомы — вернись к Тому 1.

Обращение к будущему Модератору

Ты стоишь на пороге.

Позади — старый мир, где ты был Объектом. Впереди — новый способ существования, где ты сам выбираешь, в какой ветке проснуться завтра.

Этот том не сделает тебя Модератором. Он даст тебе инструменты. Станешь ли ты им — зависит только от тебя.

Добро пожаловать в практику. Добро пожаловать во второй том.

ЧАСТЬ I. БАЗОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ МОДЕРАТОРА

ГЛАВА 1. МЕНТАЛЬНОЕ ПОЛЕ И ПОЛЕ СОЗНАНИЯ

«Ты неходишь в Ментальное Поле. Ты всегда в нём. Вопрос лишь в том, осознаёшь ли ты это».

— Из неологии Модераторов

«Поле Сознания — это не то, что ты создаёшь. Это то, чем ты являешься».

— Принцип Модератора

«Первый шаг к управлению реальностью — почувствовать среду, в которой она существует».

— Из неологии Модераторов

1.1. Два поля: в чём разница

В Томе 1 мы ввели понятие Ментального Поля — фундаментального уровня реальности, первичного по отношению к материи, пространству и времени. Это среда, в которой существует Веер Миров, хранятся Хроники Акаши, действуют Ассемблеры Континуума.

Теперь нам нужно развести два близких, но не тождественных понятия:

Ментальное Поле — это объективная, всеобщая среда. Оно существует независимо от того, осознаёшь ты его или нет. Это «океан», в котором плавают все Плексусы.

Поле Сознания — это субъективное пространство восприятия конкретного Плексуса. Это та часть Ментального Поля, которую ты осознаёшь и на которую можешь влиять напрямую. Это «капля», в которой отражается весь океан, но которая имеет свои границы и свойства.

Метафора:

Ментальное Поле — это вся электроэнергия в городской сети.

Поле Сознания — это напряжение в конкретной розетке твоей квартиры. Ты не можешь управлять всей сетью, но ты можешь управлять своей розеткой. И через неё — подключать приборы (намерения, образы) и получать результаты (события, обстоятельства).

1.2. Свойства Ментального Поля

Чтобы работать с Полем, нужно понимать его свойства.

1. Нелокальность.

Ментальное Поле не находится где-то. Оно везде. Твой Плексус не «входит» в Поле — он всегда в нём, как рыба в воде. Вопрос лишь в том, насколько чистая у тебя «вода» и насколько ты чувствуешь её течение.

2. Информационность.

В Ментальном Поле записано всё. Хроники Акаши — это не метафора, а точное описание одного из аспектов Поля. Каждая мысль, эмоция, событие оставляет в нём след. Эти следы могут быть считаны.

3. Отзывчивость.

Ментальное Поле реагирует на сознание. Это его фундаментальное свойство. Мысль, намерение, образ — это не просто «внутренние переживания». Это импульсы, которые вызывают вибрации в Поле и, при достаточной силе и чистоте, структурируют реальность.

4. Многослойность.

Ментальное Поле имеет слои разной плотности:

- Личный слой (твоё Подсознание, память, карма).
- Родовой слой (опыт предков, семейные сценарии).
- Коллективный слой (эгрегоры, ноосфера, архетипы).
- Универсальный слой (Хроники Акаши, чистые потенциалы).

5. Связность.

В Ментальном Поле всё связано со всем. Квантовая запутанность — это физическое проявление связности Поля. Изменение в одной точке мгновенно отражается на всей системе.

1.3. Свойства Поля Сознания

Поле Сознания — это твой личный интерфейс взаимодействия с Ментальным Полем.

1. Границы.

У Поля Сознания есть границы. Они определяются твоими убеждениями, страхами, травмами, уровнем осознанности. Всё, что находится за этими границами, ты не воспринимаешь и не можешь напрямую влиять на это. Расширение Поля Сознания = расширение возможностей Модератора.

2. Частота.

Поле Сознания вибрирует на определённой частоте. Эта частота определяется твоим доминирующим эмоциональным состоянием и положением Точки Сборки. Частота определяет, к каким слоям Ментального Поля ты имеешь доступ и какие ветки реальности можешь воспринимать.

3. Чистота.

В Поле Сознания могут быть «загрязнения»: чужие мысли, эгрегориальные влияния, травматические заряды, незавершённые гештальты. Эти загрязнения искажают сигнал, который ты посылаешь в Ментальное Поле, и приводят к непредсказуемым или нежелательным результатам.

4. Мощьность.

Мощность Поля Сознания — это количество энергии, которое ты можешь направить на намерение. Она зависит от:

- Уровня жизненной энергии (здоровье тела, дыхание, питание).
- Отсутствия утечек (конфликты, зависимости, незавершённые отношения).
- Концентрации (способности удерживать фокус).

5. Направленность.

Поле Сознания можно фокусировать, как луч лазера. Рассеянное внимание — слабый сигнал. Сфокусированное внимание — мощный импульс, способный структурировать реальность.

1.4. Как почувствовать Ментальное Поле

Прежде чем управлять Полем, его нужно почувствовать. Вот три упражнения, которые помогут тебе войти в контакт.

УПРАЖНЕНИЕ 1.1. «ГРАНИЦЫ ПОЛЯ СОЗНАНИЯ»

1. Сядь удобно. Закрой глаза. Расслабься. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов.
2. Направь внимание внутрь себя. Почувствуй своё тело изнутри. Где заканчивается «ты»? На границе кожи? Или немного дальше?
3. Теперь представь, что твоё осознание — это светящаяся сфера вокруг тела. Какого она размера? Полметра? Метр? Больше?
4. Не придумывай. Просто почувствуй. Где заканчивается твоё «присутствие» и начинается «внешнее пространство»?
5. Запомни это ощущение. Это — текущие границы твоего Поля Сознания.
6. Открой глаза. Запиши в дневник: какого размера была сфера? Была ли она однородной или где-то плотнее, где-то слабее?

УПРАЖНЕНИЕ 1.2. «КАСАНИЕ ПОЛЯ»

Это парное упражнение. Если партнёра нет, можно выполнять с растением или домашним животным.

1. Встаньте с партнёром на расстоянии 1—2 метров друг от друга.
2. Закройте глаза. Поднимите руки ладонями к партнёру.
3. Медленно сближайте ладони, но не касайтесь друг друга.
4. На расстоянии 10—20 см вы почувствуете изменение: тепло, покалывание, давление, упругость. Это граница ваших Полей Сознания, которые соприкоснулись.
5. Поиграйте с этим ощущением: сближайте и разводите ладони, «продавливайте» границу, отступайте.
6. Запишите в дневник: на каком расстоянии почувствовали контакт? Какое было ощущение?

УПРАЖНЕНИЕ 1.3. «СЛУШАНИЕ ПОЛЯ»

1. Выйди на улицу или открой окно. Лучше в тихое время суток.
2. Закрой глаза. Начни слушать. Не отдельные звуки, а всю звуковую картину целиком.
3. Представь, что звуки — это вибрации Ментального Поля, которые достигают тебя. Каждый звук — это событие, мысль, чьё-то присутствие.
4. Не анализируй. Просто будь в этом потоке. Почувствуй себя частью единого звучащего пространства.
5. Через 5—10 минут открой глаза. Запиши в дневник: что чувствовал? Удалось ли ощутить связь со всем через звук?

1.5. Как усилить Поле Сознания

Почувствовав Поле, можно приступать к его усилению. Чем мощнее и чище твоё Поле Сознания, тем эффективнее работают все остальные инструменты Модератора.

Метод 1. Дыхание Полем.

1. Сядь прямо. Закрой глаза. Выполни Упражнение 1.1, чтобы почувствовать границы своего Поля.
2. На вдохе представляй, как Ментальное Поле вокруг тебя (светлая, искрящаяся субстанция) втягивается в твою сферу. Твоё Поле расширяется, наполняется светом.
3. На выдохе представляй, как из твоей сферы выходит тёмный дым — загрязнения, чужие влияния, усталость.
4. Выполняй 5—10 минут. Заверши, почувствовав себя в расширенной, чистой, сияющей сфере.

Метод 2. Центрирование в сердце.

Самая сильная точка Поля Сознания — сердечный центр. Упражнение простое: в течение дня периодически клади руку на грудь и направляй внимание в центр груди. Почувствуй там тепло, свет, присутствие. Это заземляет Поле и увеличивает его мощность.

Метод 3. Отказ от утечек.

Каждый раз, когда ты вовлекаешься в конфликт, сплетню, пустой спор, бесконечный скроллинг ленты — твоё Поле теряет энергию. Просто замечай эти моменты и задавай вопрос: «Это усиливает меня или ослабляет?» Постепенно выбор в пользу усиления станет автоматическим.

1.6. Как взаимодействовать с Ментальным Полем

Когда твоё Поле Сознания достаточно чистое и сильное, можно начинать осознанное взаимодействие.

Базовый алгоритм:

1. Формулировка запроса/намерения. Чётко, в настоящем времени, без отрицаний.
2. Вход в состояние. Остановка внутреннего диалога, центрирование в сердце, ощущение своего Поля.
3. Излучение. Представь, что из твоего сердечного центра (или из всей сферы Поля) исходит импульс света, несущий твоё намерение. Почувствуй, как он расходится волнами по Ментальному Полю.
4. Отпускание. Заверши практику, переключи внимание на что-то другое. Не жди, не проверяй. Доверься Полю.

Этот алгоритм — основа для всех последующих техник: Ментальной печати, сдвига Точки Сборки, создания резервной ветки. Мы будем детально разбирать его в следующих главах.

ГЛАВА 2. МОДЕРАТОРЫ РЕАЛЬНОСТИ: ПОЛНЫЙ КАТАЛОГ

«Прежде чем стать Модератором, узнай тех, кто модерирует тебя».
— Из неологии Модераторов

«Ты думаешь, что принимаешь решения. На самом деле ты выбираешь из меню, которое тебе дали».
— Принцип Модератора

«Освобождение начинается с узнавания цепей в лицо».
— Из неологии Модераторов

2.1. Кто такие модераторы реальности (маленькая буква)

В Томе 1 мы ввели термин Модератор (с большой буквы) — Плексус, достигший уровня осознанного управления своей веткой реальности.

Но есть и модераторы (с маленькой буквы) — силы, структуры, программы, которые управляют твоим восприятием и выборами без твоего ведома.

Это не обязательно «злые сущности». Часто это просто автоматические процессы, запущенные когда-то для выживания и забытые. Как антивирус, который продолжает работать, но базы давно не обновлялись, и теперь он тормозит систему и блокирует полезные программы.

В этой главе мы составим полный каталог модераторов. Цель — не паранойя, а осознанность. Узнав врага (или союзника) в лицо, ты сможешь выбирать: оставить его в своей системе, перенастроить или удалить.

2.2. Каталог модераторов

Я разделил модераторов на пять уровней — от самых внешних до самых глубинных.

Уровень 1. Социальные модераторы (самые внешние, самые заметные)

| Модератор | Описание | Как влияет | Как выйти из-под влияния |

| СМИ и новости | Поток специально отобранной и поданной информации | Формирует картину мира, повестку дня, «что важно, а что нет». Создаёт фон тревоги или эйфории. | Ограничить потребление. Заменить на осознанный выбор источников. Практиковать «информационные посты». |

| Социальные сети | Алгоритмы, заточенные на удержание внимания и вызов эмоций | Дробят внимание, формируют зависимость от лайков/комментариев, навязывают чужие стандарты жизни. | Жёсткий тайминг. Отключение уведомлений. Регулярные цифровые детоксы. |

| Реклама и маркетинг | Индустрия создания искусственных потребностей | Формирует желания, которые ты считаешь «своими». Создаёт чувство неполноценности без продукта. | Задавать вопрос: «Я хочу это или мне сказали, что я должен этого хотеть?» |

| Общественное мнение | Коллективные представления о «норме», «успехе», «правильной жизни» | Создаёт давление, страх осуждения, загоняет в рамки «как у всех». | Практика «внутренней опоры». Смена круга общения. |

| Законы и государство | Система правил и принуждения | Ограничивает поведение, формирует понятия «можно/нельзя», создаёт страх наказания. | Осознанное соблюдение или изменение через активную гражданскую позицию. Выход в «серую зону» (для продвинутых). |

Уровень 2. Групповые модераторы (эгрегоры и сообщества)

| Модератор | Описание | Как влияет | Как выйти из-под влияния |

| Религиозные эгрегоры | Энергоинформационные структуры, созданные верой и ритуалами | Дают чувство защищённости и смысла в обмен на лояльность, следование догмам, страх отступничества. | Осознать разницу между живым духовным опытом и мёртвой формой. Забрать свою энергию из эгрегора (техника «Отзыв инвестиций»). |

| Национальные и культурные эгрегоры | Структуры, основанные на идентичности «мы — народ» | Формируют патриотизм, чувство превосходства или ущербности, образ врага. | Увидеть себя как Плексуса, который играет роль гражданина, а не является им. |

| Корпоративные эгрегоры | Структуры компаний и брендов | Создают лояльность, чувство принадлежности к «успешной команде», высасывают энергию через переработки и стресс. | Чёткое разделение: работа — это функция, а не жизнь. Энергетическая гигиена после рабочего дня. |

| Семейно-родовые эгрегоры | Структуры, основанные на кровных связях и родовых сценариях | Передают программы: «у нас в роду все...», «будь как отец/мать», «не высовывайся». | Работа с родом: расстановки, генограмма, осознанное благословение и отпускание. |

| Субкультурные и профессиональные эгрегоры | Структуры «своих»: айтишники, йоги, байкеры, художники | Создают чувство «мы понимаем друг друга», но и навязывают свои правила, жаргон, иерархию. | Использовать как трамплин для обмена опытом, но не вращаться. |

Уровень 3. Внутренние модераторы (психические программы)

| Модератор | Описание | Как влияет | Как выйти из-под влияния |

| Внутренний Критик | Голос, который оценивает, осуждает, сравнивает | Снижает самооценку, блокирует действия, создаёт чувство «я недостаточно хорош». | Диалог с Критиком: «Чью функцию ты выполняешь? Кто тебя сюда поставил?» Переназначение на роль «Конструктивного Советника». |

| Внутренний Ребёнок | Травмированная или недолюбленная детская часть | Реагирует на ситуации из детской позиции: обида, капризы, страх, беспомощность. | Регулярная практика «Внутренний Родитель»: дать Ребёнку то, чего ему не хватило. |

| Родительские интроекты | «Съеденные» без критики установки от родителей | «Деньги — зло», «Всё даётся тяжким трудом», «Не высовывайся», «Мужчинам/Женщинам нельзя...» | Выявление интроекта. Вопрос: «Это моя правда или мамина/папина?» Замена на свою формулировку. |

| Травматические импринты | Застывшие сгустки энергии от непрожитых травм | Создают автоматические реакции, флешбэки, неадекватные по силе эмоции. | Работа с терапевтом (РПТ, ДПДГ, соматическая терапия). Самостоятельно — через осознанные сны и медитации. |

| Привычки и зависимости | Автоматические паттерны поведения | Управляют через тягу, скуку, дискомфорт при отказе. | Осознанное замещение. Не борьба, а вытеснение новой, полезной привычкой. |

Уровень 4. Фундаментальные модераторы (Архетипы и Матрицы)

| Модератор | Описание | Как влияет | Как выйти из-под влияния |

| Архетипы (Боги) | Базовые роли: Жертва, Герой, Мудрец, Тиран, Любовник, Творец и т. д. | Ты отождествляешься с одной-двумя ролями и играешь их неосознанно. | Осознать, что ты — актёр, а не роль. Научиться переключать роли.

| Матрица Успеха | Сценарий: школа> вуз> работа> ипотека> пенсия> смерть | Создаёт тревогу при отклонении от сценария, чувство «я неудачник». | Создать свой сценарий. Легализовать право на альтернативный путь. |

| Матрица Времени | Линейное восприятие: прошлое> настоящее> будущее | Создаёт давление дедлайнов, страх будущего, сожаления о прошлом. | Практики присутствия «здесь и сейчас». Освоение темпоральной навигации. |

| Матрица Смерти (Фактор смерти) | Глубинная программа старения и умирания | Управляет через страх, запускает биологические механизмы старения. | Работа с убеждениями, соматическая пересборка, отключение программы (см. Том 1, Главу 22 и Том 2, Главу 13). |

Уровень 5. Трансперсональные модераторы (Кураторы и силы за завесой)

| Модератор | Описание | Как влияет | Как выйти из-под влияния |

| Кураторы (высшие Модераторы) | Плексусы, управляющие каркасом реальности | Могут направлять, давать задания, открывать или закрывать доступы. | Осознанный контакт. Вопрос: «Этот Куратор — мой союзник или я выполняю чужую программу?» |

| Планетарный Логос (Гея) | Сознание планеты | Влияет через природные циклы, места силы, стихии. | Сонастройка с ритмами планеты, уважение к природе. |

| Собственное Сверхсознание | Высший аспект Плексуса | Даёт интуицию, озарения, чувство миссии. | Развитие канала связи: медитация, сны, синхронистичности. |

| Хаотические силы (энтропия) | Тенденция к распаду, разрушению, обесмысливанию | Создаёт препятствия, проверяет на прочность, искушает сдаться. | Воспринимать как тренажёр. Не бороться, а структурировать вокруг себя пространство порядка. |

2.3. Как работать с каталогом

Этот каталог — не для того, чтобы ты немедленно начал «бороться» со всеми модераторами. Борьба — это ловушка. Тот, с кем ты борешься, получает твою энергию и усиливается.

Алгоритм работы:

1. Инвентаризация. Прочитай каталог и выпиши в дневник 3—5 модераторов, которые, как ты чувствуешь, сильнее всего влияют на твою жизнь прямо сейчас.

2. Наблюдение. В течение недели отслеживай моменты, когда этот модератор активируется. Что происходит? Какие мысли, эмоции, телесные ощущения возникают? Не пытайся сразу изменить — просто замечай.

3. Диалог. Когда научишься замечать, вступи в мысленный диалог с модератором. Спроси: «Какую функцию ты выполняешь? От чего ты меня защищаешь? Что ты хочешь, чтобы я понял?»

4. Перенастройка или отзыв. В зависимости от ответа реши:

— Оставить (если функция всё ещё полезна, но нуждается в обновлении).

— Перенастроить (изменить параметры: например, Внутреннего Критика перевести в режим Конструктивного Советника).

— Отозвать энергию (если модератор больше не нужен — поблагодарить и отпустить).

5. Закрепление. Когда старый модератор отключён или перенастроен, сразу заполни освободившееся место новым, осознанным паттерном. Природа не терпит пустоты.

2.4. Техника «Отзыв инвестиций» из эгрегора

Это базовая техника для выхода из-под власти любого группового модератора (эгрегора).

Шаг 1. Определи эгрегор.

Назови его: «Христианский эгрегор», «Эгрегор компании Google», «Эгрегор семьи Ивановых».

Шаг 2. Вспомни свой вклад.

Что ты вложил в этот эгрегор?

— Время (сколько часов молитв, собраний, работы сверхурочно?)

— Энергию (эмоции — страх, гордость, гнев, радость принадлежности?)

— Ресурсы (деньги, вещи, связи?)

— Идентичность (часть себя, которую ты определил как «я — христианин», «я — гуглер», «я — Иванов»?)

Шаг 3. Поблагодари.

Искренне поблагодари эгрегор за то, что он тебе дал: защиту, смысл, общение, опыт. Без благодарности отзыв будет неполным или встретит сопротивление.

Шаг 4. Забери своё.

В медитации представь эгрегор как облако, воронку, здание — любой образ. Увидь, как из тебя к нему тянутся нити, канаты, трубки. Мысленно произнеси: «Я забираю свою энергию, своё время, свою идентичность. Я благодарю за опыт. Я свободен».

Представь, как нити отсоединяются от тебя и втягиваются обратно в твоё Поле Сознания. Почувствуй прилив сил.

Шаг 5. Заземлись.

После практики обязательно сделай что-то физическое: поешь, пройдишь, выпей воды, прими душ. Это закрепит новое состояние.

2.5. Упражнения к главе

УПРАЖНЕНИЕ 2.1. «ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ МОДЕРАТОРОВ»

1. Возьми дневник. Раздели страницу на пять секций по уровням модераторов (Социальные, Групповые, Внутренние, Фундаментальные, Трансперсональные).
2. В каждой секции выпиши модераторов, которые активны в твоей жизни. Не оценивай, не пытайся охватить всё. Пиши то, что приходит первым.
3. Для каждого модератора ответь на вопросы:
 - Как часто он активизируется? (каждый день, раз в неделю, в определённых ситуациях)
 - Какую эмоцию он вызывает? (страх, гордость, вину, радость, тоску)
 - Что я получаю от него? (защиту, смысл, общение, привычку)
 - Что я теряю из-за него? (свободу, энергию, время, возможности)
4. Выбери одного модератора для работы на этой неделе.

УПРАЖНЕНИЕ 2.2. «НЕДЕЛЯ НАБЛЮДЕНИЯ»

1. Выбрав модератора, поставь в телефоне напоминание три раза в день: «Кто сейчас управляет?»
2. По сигналу сделай паузу. Осознай, какие модераторы активны прямо сейчас. Может быть, ты листаешь ленту (Соцсети)? Может, осуждаешь себя за что-то (Внутренний Критик)? Может, боишься опоздать (Матрица Времени)?
3. Просто заметь: «Ага, это он». Не борись, не подавляй. Просто назови по имени.
4. Вечером запиши в дневник: сколько раз заметил активность модератора? Что происходило? Менялось ли что-то от простого наблюдения?

УПРАЖНЕНИЕ 2.3. «ДИАЛОГ С МОДЕРАТОРОМ»

1. Выбери время, когда тебя никто не побеспокоит. Сядь, закрой глаза.
2. Представь модератора в любом образе: человек, животное, предмет, абстрактная фигура, облако.
3. Задай ему вопросы (и выслушай ответы):
 - Кто тебя создал? Когда ты появился в моей жизни?
 - Какую функцию ты выполняешь? От чего защищаешь?
 - Что тебе нужно, чтобы ты мог уйти или измениться?
 - Есть ли что-то, чему ты хочешь меня научить перед уходом?
4. Поблагодари за ответы. Если чувствуешь, что готов отпустить или перенастроить модератора — сделай это. Если нет — просто продолжай наблюдать.
5. Запиши ключевые инсайты в дневник.

Резюме главы 2

— Модераторы реальности (с маленькой буквы) — это силы, структуры и программы, управляющие твоим восприятием и выборами без твоего ведома.

— Они делятся на пять уровней: социальные, групповые (эгрегоры), внутренние (психические программы), фундаментальные (архетипы и матрицы), трансперсональные (Кураторы и силы).

— Цель работы с модераторами — не борьба, а осознанность. Увидев модератора, ты получаешь выбор: оставить, перенастроить или отозвать энергию.

— Базовый алгоритм: инвентаризация> наблюдение> диалог> перенастройка/отзыв> закрепление.

— Техника «Отзыв инвестиций» позволяет выйти из-под власти эгрегора, вернув свою энергию.

— Регулярное наблюдение за модераторами — ключевая практика на пути к статусу Модератора (с большой буквы).

ГЛАВА 3. ДУХОВНАЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ ГРАВИТАЦИЯ

«Ты не заперт в своей реальности. Ты притянут к ней».

— Из неологии Модераторов

«Психическая гравитация держит тебя в прошлом. Духовная гравитация тянет в будущее. Ты — точка напряжения между ними».

— Принцип Модератора

«Ослабь хватку прошлого — и будущее само притянет тебя к себе».

— Из неологии Модераторов

3.1. Почему так трудно изменить жизнь?

Ты уже знаешь, что реальность пластична. Что существует Веер Миров. Что можно сдвигать Точку Сборки и выбирать желаемую ветку.

Но если всё так просто, то почему так трудно?

Почему ты просыпаешься с намерением «сегодня всё будет по-новому», а к вечеру обнаруживаешь себя в том же сценарии, с теми же мыслями, с теми же результатами?

Почему, даже зная техники, ты не можешь их применить или применяешь, но «ничего не происходит»?

Ответ: гравитация.

В физическом мире гравитация — это сила, удерживающая тебя на планете. Ты не можешь просто «захотеть» и взлететь. Нужно преодолеть притяжение Земли.

В ментальном мире действуют две аналогичные силы: психическая гравитация и духовная гравитация. Они удерживают твою Точку Сборки в определённой ветке реальности. Пока ты не осознаешь их и не научишься с ними работать, все техники будут давать слабый, временный или обратный эффект.

3.2. Что такое психическая гравитация

Психическая гравитация — это суммарная сила, удерживающая твою Точку Сборки в текущей ветке реальности. Она создаётся всем, что «привязывает» тебя к прошлому и настоящему.

Источники психической гравитации:

| Источник | Как создаёт гравитацию | Пример |

| Убеждения | Каждое убеждение — это «гравитационный якорь». Чем сильнее ты веришь во что-то, тем труднее сдвинуть Точку Сборки в ветку, где это «что-то» не работает. | «Деньги даются тяжёлым трудом» → ты притянут к ветке, где деньги действительно даются трудно. |

| Травмы | Непрожитая эмоция создаёт «чёрную дыру» в Поле Сознания. Она постоянно притягивает внимание и энергию, удерживая Точку Сборки вблизи травматического события. | Человек, переживший предательство, постоянно оказывается в ситуациях, где его снова предадут. |

| Привычки | Повторяющиеся действия создают «колею» в Ментальном Поле. С каждым повторением колея становится глубже, и выбраться из неё всё труднее. | Каждое утро начинается с телефона и новостей → тревожный фон на весь день. |

| Эмоциональные привязки | Сильные эмоции (любовь, ненависть, вина, обида) к людям, местам, ситуациям создают «гравитационные канаты». | Ты не можешь уйти с нелюбимой работы, потому что чувствуешь вину перед коллегами. |

| Родовые программы | Сценарии, переданные от предков, создают мощное гравитационное поле. Выйти из него — всё равно что выйти из семейной системы. | «В нашем роду все женщины одиноки после 40» → ты бессознательно движешься к этому. |

| Эгрегоры | Энергоинформационные структуры, в которые ты включён, удерживают тебя в своей орбите. | Религиозный эгрегор не даёт усомниться в догматах. Корпоративный — уйти с работы. |

| Незавершённые гештальты | Ситуации, которые не получили логического или эмоционального завершения, создают «незакрытые вкладки» в сознании. Они потребляют энергию и удерживают внимание в прошлом. | Невысказанная обида на родителя. Неотданный долг. Невыполненное обещание. |

| Идентификация с аватаром | Самое фундаментальное притяжение. Пока ты считаешь себя «Иваном, 35 лет, менеджером», ты не можешь перейти в ветку, где ты «Мария, 28 лет, художница». | «Я не могу бросить всё и уехать — я же ответственный человек». |

Формула психической гравитации:

$$> \text{ПГ} = \Sigma (\text{Убеждения} + \text{Травмы} + \text{Привычки} + \text{Привязки} + \text{Род} + \text{Эгрегоры} + \text{Гештальты})$$

× Сила идентификации с аватаром

Чем больше сумма, тем сильнее ты «приклеен» к текущей ветке. Тем больше энергии нужно, чтобы сдвинуть Точку Сборки.

3.3. Что такое духовная гравитация

Духовная гравитация — это сила, тянущая твою Точку Сборки вверх, в сторону расширения осознания, эволюции, выполнения миссии.

Если психическая гравитация — это притяжение прошлого, то духовная гравитация — это притяжение будущего. Того будущего, где ты уже реализовал свой потенциал.

Источники духовной гравитации:

| Источник | Как создаёт гравитацию | Пример |

| Миссия Плексуса | Глубинная задача, ради которой ты воплотился в этой ветке. Она действует как мощный магнит, притягивая нужные события, людей, обстоятельства. | Ты «случайно» оказываешься в нужном месте в нужное время, встречаешь «того самого» учителя. |

| Сверхсознание | Твой высший аспект, который видит всю картину и мягко направляет тебя к оптимальной траектории. | Интуитивные озарения, вещие сны, «внутренний голос». |

| Кураторы | Высшие Модераторы, заинтересованные в твоей эволюции. Они могут создавать «гравитационные коридоры», облегчающие движение в правильном направлении. | Синхронистичности, которые невозможно объяснить случайностью. |

| Архетип Самости | Глубинный образ тебя, полностью реализовавшего свой потенциал. Он уже существует в Веере Миров и притягивает тебя к себе. | Ты чувствуешь «зов», тоску по «настоящей жизни», которую пока не живёшь. |

| Любовь и вдохновение | Высокие вибрации, которые естественным образом поднимают Точку Сборки и ослабляют психическую гравитацию. | После встречи с любимым человеком или после творческого порыва мир кажется другим. |

| Знание | Сама информация, особенно полученная как прямой гнозис (озарение), обладает гравитационным действием. Она тянет тебя в ветку, где это знание применимо. | Прочитав эту книгу, ты уже начал смещаться в ветку Модератора. |

Формула духовной гравитации:

> ДГ = Миссия × (Сверхсознание + Кураторы + Архетип Самости + Любовь + Знание)

3.4. Баланс сил: почему ты стоишь на месте

Теперь представь: психическая гравитация тянет тебя назад и вниз. Духовная гравитация — вперёд и вверх.

Твоя Точка Сборки находится в точке равновесия этих сил.

Три типичных сценария:

Сценарий 1. ПГ >> ДГ (психическая гравитация намного сильнее).

Ты чувствуешь себя застрявшим. Жизнь — день сурка. Ты знаешь, что хочешь перемен, но «не можешь». Техники не работают или дают кратковременный эффект. Это состояние большинства людей.

Сценарий 2. ПГ ≈ ДГ (силы примерно равны).

Ты чувствуешь постоянное напряжение. Периоды подъёма сменяются откатами. Два шага вперёд, один назад. Ты уже не можешь жить по-старому, но ещё не умеешь по-новому. Это состояние Ищущего, Пробуждающегося.

Сценарий 3. ДГ >> ПГ (духовная гравитация намного сильнее).

Ты чувствуешь, что тебя «несёт». События складываются удивительным образом. Нужные люди появляются сами. Техники работают с первого раза. Жизнь превращается в поток синхронистичностей. Это состояние Модератора.

Задача: не бороться с психической гравитацией (борьба только усиливает её), а ослаблять её и одновременно усиливать духовную гравитацию.

3.5. Как ослабить психическую гравитацию

Ослабление ПГ — это не «избавление от прошлого». Прошлое никуда не денется. Но можно перестать быть к нему привязанным.

Метод 1. Завершение гештальтов.

Незавершённые ситуации — главные потребители энергии. Составь список всего незавершённого:

- Кому ты не сказал важные слова?
- Кому не простил?
- Какие обещания (даже мелкие) не выполнил?
- Какие долги (не только денежные) не отдал?

Каждый завершённый гештальт — это снятый с Точки Сборки якорь. Не обязательно идти к человеку лично. Можно написать письмо (не отправлять), провести ритуал, завершить в медитации.

Метод 2. Прощение (отдача энергии).

Обида — это канат, по которому твоя энергия утекает к обидчику. Прощение — это не «признание, что он был прав». Это отзыв своей энергии.

Алгоритм:

1. Вспомни человека и ситуацию.
2. Почувствуй, где в теле живёт обида (ком в горле, тяжесть в груди).
3. Скажи вслух или мысленно: «Я прощаю тебя не потому, что ты прав. Я прощаю тебя, чтобы освободить себя. Я забираю свою энергию обратно. Ты свободен от меня, я свободен от тебя».
4. Представь, как канат между вами разрывается, и твоя энергия возвращается в тело.

Метод 3. Пересмотр убеждений.

Каждое ограничивающее убеждение — это гравитационный якорь. Выяви его и замени.

Упражнение:

1. Выпиши 5—7 убеждений о деньгах, отношениях, здоровье, успехе, которые ты считаешь «правдой».
2. Для каждого спроси: «Это правда или это мне сказали? Кто? Когда? Зачем?»
3. Сформулируй альтернативное убеждение, которое тебе выгоднее иметь. Не обязательно «истинное», а именно выгодное.
4. Начни действовать, как будто альтернативное убеждение уже работает.

Метод 4. Смена привычек.

Не борись с привычкой. Замещай её.

- Хочешь меньше сидеть в телефоне по утрам → положи на тумбочку книгу и читай 10 минут сразу после пробуждения.
- Хочешь перестать есть сладкое → начни пить травяной чай каждый раз, когда тянет к сладкому.

Новая привычка создаёт новую «колею», и старая постепенно зарастает.

Метод 5. Работа с родом.

Родовые программы — одни из самых мощных якорей. Техника:

1. Составь список повторяющихся сценариев в роду (ранние смерти, одиночество, бедность, конфликты с детьми).
2. Скажи: «Я вижу этот сценарий. Я благодарю предков за опыт. Но я выбираю другой путь. С меня начинается новая ветвь рода».
3. Сделай символическое действие: посади дерево, напиши новую родовую историю, зажги свечу.

3.6. Как усилить духовную гравитацию

Духовная гравитация усиливается не усилием, а сонастройкой. Ты не создаёшь её — ты открываешься ей.

Метод 1. Контакт с миссией.

Миссия — это не то, что нужно «придумать». Это то, что нужно вспомнить.

Упражнение:

1. Спроси себя: «Что я любил делать в детстве, до того как мне сказали, что это „несерьёзно“?»
2. Спроси: «За что мне благодарны другие? Что у меня получается легко, а у других — с трудом?»
3. Спроси: «Если бы у меня было достаточно денег, чтобы не работать, чем бы я занимался?»
4. Соедини ответы. В точке их пересечения — твоя миссия.

Метод 2. Визуализация Архетипа Самости.

Создай чёткий образ себя, полностью реализованного. Не «успешного» по чужим меркам, а целостного, сияющего, живущего свою миссию.

Каждый день уделяй 5 минут: закрой глаза, войди в этот образ. Почувствуй, как он дышит, двигается, смотрит на мир. Постепенно ты начнёшь притягиваться к этому образу.

Метод 3. Сонастройка с Кураторами.

Кураторы не навязываются. Но они откликаются на запрос.

Перед сном скажи: «Я открыт для контакта с моими Кураторами. Покажите мне следующий шаг в любой понятной форме».

Утром записывай сны и первые мысли. В течение дня отслеживай синхронистичности. Постепенно канал связи станет яснее.

Метод 4. Подъём вибраций.

Высокие вибрации — это не абстракция. Это конкретные состояния: благодарность, любовь, радость, вдохновение, умиротворение.

Каждый день сознательно входи в одно из этих состояний хотя бы на несколько минут. Музыка, природа, искусство, общение с животными, дыхательные практики — найди свои ключи.

Метод 5. Действие по импульсу.

Духовная гравитация часто проявляется как внезапный импульс: «Пойди туда», «Позвони этому человеку», «Прочитай эту книгу».

Не анализируй, не откладывай. Просто делай. Это Сверхсознание прокладывает маршрут. Чем чаще ты следуешь импульсам, тем сильнее становится духовная гравитация.

3.7. Точка перелома: как происходит сдвиг

Сдвиг Точки Сборки происходит в момент, когда духовная гравитация превышает психическую.

Это похоже на натягивание резинки. Ты ослабляешь ПГ (резинка растягивается меньше в одну сторону) и усиливаешь ДГ (растягиваешь в другую). В какой-то момент происходит «щелчок» — и Точка Сборки перескакивает в новое положение.

Признаки приближения точки перелома:

- Обострение старых проблем («последний бой» психической гравитации).
- Увеличение синхронистичностей.
- Чувство «подвешенности», неопределённости.
- Яркие, запоминающиеся сны.
- Ощущение, что «ещё чуть-чуть — и всё изменится».

В момент перелома:

- Может быть кратковременный кризис (внешний или внутренний).
- Затем — резкое облегчение, ясность, прилив сил.
- События начинают складываться «сами собой».
- Ты смотришь на старую жизнь и не понимаешь, как мог там находиться.

После перелома важно закрепиться в новой ветке (об этом — в следующих главах).

3.8. Упражнения к главе

УПРАЖНЕНИЕ 3.1. «ВЗВЕШИВАНИЕ ГРАВИТАЦИИ»

1. Возьми дневник. Нарисуй весы.

2. На левой чаше запиши всё, что, по твоим ощущениям, держит тебя в текущей реальности (психическая гравитация). Конкретные люди, обязательства, страхи, убеждения.

3. На правой чаше запиши всё, что зовёт тебя вперёд (духовная гравитация). Мечты, импульсы, знаки, «случайные» совпадения.

4. Какая чаша перевешивает? Это твоя текущая ситуация.

5. Что можно сделать, чтобы облегчить левую чашу и утяжелить правую? Запиши 3 конкретных действия на ближайшую неделю.

УПРАЖНЕНИЕ 3.2. «ЗАВЕРШЕНИЕ ГЕШТАЛЬТА»

1. Выбери один незавершённый гештальт (что-то небольшое, чтобы точно довести до конца).

2. Определи, что именно нужно для завершения: действие, слова, ритуал?

3. Выполни это в течение 48 часов.

4. После завершения заметь: что изменилось в ощущениях? Появилось ли больше энергии? Изменилось ли что-то во внешних событиях?

5. Запиши в дневник. Повторяй раз в неделю с новым гештальтом.

УПРАЖНЕНИЕ 3.3. «ИМПУЛЬС ДНЯ»

1. Утром, после пробуждения, задай вопрос: «Какой один импульс я получу сегодня?»

2. В течение дня будь внимателен к внезапным желаниям: пойти куда-то, позвонить кому-то, прочитать что-то, сделать что-то не по плану.

3. Если импульс не несёт явного вреда — следуй ему немедленно.

4. Вечером запиши: какой был импульс, последовал ли ты ему, что из этого вышло.

5. Через неделю проанализируй записи. Видишь ли ты связь между следованием импульсам и усилением духовной гравитации?

Резюме главы 3

— Психическая гравитация — сила, удерживающая Точку Сборки в текущей ветке. Создаётся убеждениями, травмами, привычками, привязками, родом, эгрегорами, гештальтами.

— Духовная гравитация — сила, тянущая Точку Сборки в сторону эволюции и реализации миссии. Создаётся миссией, Сверхсознанием, Кураторами, Архетипом Самости, высокими вибрациями.

— Твоя Точка Сборки находится в точке равновесия этих сил. Пока ПГ сильнее ДГ — ты застрял. Когда ДГ превышает ПГ — происходит сдвиг.

— Ослабить ПГ можно через завершение гештальтов, прощение, пересмотр убеждений, смену привычек, работу с родом.

- Усилить ДГ можно через контакт с миссией, визуализацию Архетипа Самости, соностройку с Кураторами, подъём вибраций, следование импульсам.
- Сдвиг Точки Сборки происходит в момент, когда ДГ превышает ПГ. После сдвига важно закрепится в новой ветке.

ГЛАВА 4. ТЕХНИКА «СДВИГ ТОЧКИ СБОРКИ»: БАЗОВАЯ ПРАКТИКА

«Точка Сборки — это не метафора. Это твой реальный навигационный прибор. Научись им пользоваться».

— Из неологии Модераторов

«Сдвиг Точки Сборки на миллиметр меняет реальность сильнее, чем годы борьбы с обстоятельствами».

— Принцип Модератора

«Ты не можешь выйти из лабиринта, используя ту же карту, по которой в него вошёл. Смени Точку Сборки — и лабиринт исчезнет».

— Из неологии Модераторов

4.1. Что такое сдвиг Точки Сборки на практике

В Томе 1 (Глава 10) мы определили Точку Сборки как координату восприятия Плексуса в Веере Миров. Это «линза», через которую ты смотришь на реальность, и одновременно «радиоприёмник», настроенный на определённую частоту Ментального Поля.

Сдвиг Точки Сборки — это изменение положения этой линзы/приёмника, приводящее к изменению воспринимаемой реальности.

На практике это означает:

— Микросдвиг: изменение настроения, восприятия той же ситуации, появление новых мыслей.

— Мезосдвиг: переход в соседнюю ветку, где события складываются иначе (встретил нужного человека, избежал неприятности, нашёл решение).

— Макросдвиг: переход в существенно иную ветку (изменилось тело, окружение, способности, сама ткань реальности).

В этой главе мы освоим базовую технику — осознанный микросдвиг и первые шаги к мезосдвигу. Макросдвиги требуют продвинутой подготовки и будут рассмотрены в следующих томах.

4.2. Три ключа к сдвигу Точки Сборки

Сдвиг Точки Сборки невозможен без трёх компонентов. Если техника «не работает», проверь, все ли три задействованы.

Ключ 1. Остановка внутреннего диалога (ОВД).

Внутренний диалог — это главный фиксатор Точки Сборки. Пока в голове звучит непрерывный комментарий («это невозможно», «у меня не получится», «что я буду делать завтра»), Точка Сборки жёстко закреплена в привычном положении.

ОВД — это не «пустота в голове». Это состояние, когда мысли есть, но ты не вовлекаешься в них. Ты — свидетель, а не участник внутреннего разговора.

Ключ 2. Намерение.

Намерение — это не «желание» и не «визуализация». Это вектор силы, исходящий из Плексуса. Желание говорит: «Я хочу, чтобы было иначе». Намерение говорит: «Я выбираю эту ветку. Она уже существует. Я вхожу в неё».

Намерение не имеет эмоциональной окраски. Оно спокойно, как скала.

Ключ 3. Телесное ощущение сдвига.

Сдвиг Точки Сборки — это не ментальное упражнение. Это физическое событие в твоём энергетическом теле. Ты должен почувствовать его.

У разных людей это ощущается по-разному:

- Щелчок, толчок, провал.
- Волна тепла или холода.
- Головокружение, изменение давления.
- Ощущение, что «мир мигнул».
- Внезапная ясность, тишина, покой.

Если ты не чувствуешь ничего, сдвига не произошло. Ты просто подумал о сдвиге.

4.3. Подготовка к практике

Прежде чем выполнять основную технику, подготовь пространство и себя.

Внешние условия:

- Тихое место, где тебя не побеспокоят 20—30 минут.
- Приглушённый свет или полумрак.
- Удобная поза: сидя на стуле с прямой спиной, стопы на полу, руки на бёдрах. Можно лёжа, но высок риск заснуть.

Внутренние условия:

- Ты не голоден и не переел.
- Ты не в состоянии острого стресса или сильной усталости (для первой практики).
- У тебя есть чёткое намерение: «Я выполняю практику сдвига Точки Сборки для [конкретная цель]».

Цель практики:

Выбери одну конкретную ситуацию, которую хочешь изменить. Не «всю жизнь», а что-то обозримое: отношения с конкретным человеком, рабочую задачу, финансовый вопрос, самочувствие.

4.4. Базовая техника «Сдвиг Точки Сборки»

Шаг 1. Вход в нулевое состояние (ОВД).

1. Сядь удобно, закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха, с каждым выдохом отпуская напряжение.

2. Направь внимание на дыхание. Наблюдай, как воздух входит и выходит. Не контролируй, просто наблюдай.

3. Когда появятся мысли (а они появятся), не борись с ними. Просто отмечай: «Мысль» — и возвращай внимание к дыханию.

4. Продолжай 5—10 минут, пока не почувствуешь, что внутренний диалог стал тише, а ты — спокойным наблюдателем.

Шаг 2. Обнаружение Точки Сборки.

1. Не выходя из состояния наблюдателя, направь внимание внутрь тела. Почувствуй его границы.

2. Задай вопрос: «Откуда я смотрю на мир?» Не ищи ответ умом. Почувствуй.

3. У большинства людей Точка Сборки ощущается как сгусток внимания где-то в голове (за глазами, в центре лба, в затылке) или в груди. У кого-то — в животе.

4. Просто заметь это место. Не оценивай, «правильно» оно расположено или нет. Это твоя текущая Точка Сборки.

Шаг 3. Формирование намерения.

1. Вспомни ситуацию, которую хочешь изменить. Не погружайся в неё эмоционально. Просто обозначь: «Ситуация X».

2. Сформулируй намерение в настоящем времени и без отрицаний:

— НЕ: «Я хочу, чтобы ситуация X разрешилась».

— А: «Я нахожусь в ветке, где ситуация X уже разрешена наилучшим образом».

3. Почувствуй это намерение не как слова, а как вектор — направление, в котором ты хочешь двигаться. Это похоже на стрелку компаса, указывающую «туда».

Шаг 4. Непосредственный сдвиг.

1. Сохраняя осознание Точки Сборки (места, откуда ты смотришь), начни медленно смещать это ощущение.

2. Варианты направления (выбери интуитивно, что отзывается):

— Вверх и вправо — для перехода в более лёгкую, радостную, творческую ветку.

— Вперёд и влево — для перехода в более активную, деятельную, пробивную ветку.

— Вниз и в центр груди — для заземления, успокоения, исцеления.

— Наружу, за пределы тела — для выхода в позицию Наблюдателя, отстранения от проблемы.

3. Двигай Точку Сборки очень медленно, на миллиметр за вдох. Почувствуй, как меняется восприятие. Мир становится чуть другим.

4. В какой-то момент ты почувствуешь «щелчок» — это может быть физическое ощущение (толчок, волна, провал) или психологическое (внезапная ясность, покой, «отпустило»).

5. Замри в этом новом положении. Побудь в нём 2—3 минуты, наслаждаясь новым состоянием.

Шаг 5. Закрепление (якорение).

1. Находясь в новом положении Точки Сборки, создай телесный якорь: сожми большой и указательный пальцы правой руки (или любой другой жест).

2. Произнеси мысленно ключевую фразу, связанную с новым состоянием: «Ясность», «Покой», «Решено» — что-то одно, простое.

3. Побудь с якорем 30 секунд. Почувствуй связь между жестом, словом и новым состоянием.

Шаг 6. Возвращение.

1. Медленно, без резких движений, начни возвращать внимание в тело и в комнату.

2. Пошевели пальцами рук и ног. Сделай глубокий вдох и выдох.

3. Открой глаза. Посмотри вокруг. Заметь, изменилось ли что-то в восприятии пространства, цветов, звуков.

4. Запиши в дневник: удалось ли почувствовать Точку Сборки? В каком направлении сдвигал? Был ли «щелчок»? Что чувствуешь сейчас?

4.5. Типичные ошибки и их исправление

| Ошибка | Почему возникает | Как исправить |

| Не могу почувствовать Точку Сборки | Слишком сильное отождествление с мыслями. Ты ищешь «мыслью» то, что нужно «почувствовать». | Вернись к Шагу 1. Дольше наблюдай за дыханием. Не пытайся «найти» — просто жди, когда ощущение само проявится. |

| Сдвигаю, но ничего не происходит | Движение только в воображении, без реального энергетического сдвига. Или страх перед изменениями блокирует сдвиг. | Проверь Ключ 3 (телесное ощущение). Если его нет — замедлись ещё больше. Представь, что двигаешь не «мысль», а плотный сгусток энергии. |

| После сдвига быстро возвращаюсь обратно | Психическая гравитация (Глава 3) слишком сильна. Старая ветка «засасывает» обратно. | Используй якорь (Шаг 5) несколько раз в течение дня. Как только чувствуешь, что «сползаешь», активируй якорь. |

| Чувствую страх или дискомфорт при сдвиге | Эго воспринимает сдвиг как угрозу. Точка Сборки зафиксирована травмой. | Не форсируй. Вернись в исходное положение. Поработай с психической гравитацией (Глава 3) и вернись к практике через несколько дней. |

| После практики болит голова | Слишком резкий сдвиг или возвращение. Энергетическая перегрузка. | В следующий раз двигай Точку Сборки ещё медленнее. После практики обязательно заземлись: поешь, попей воды, пройдишь. |

4.6. Как проверить, что сдвиг произошёл

Сдвиг Точки Сборки — это не субъективное «показалось». У него есть объективные признаки.

Немедленные признаки (сразу после практики):

— Изменилось восприятие пространства: комната кажется больше/меньше, цвета ярче/приглушённое.

— Изменилось ощущение тела: лёгкость, тепло, покалывание, «мурашки».

— Внутренняя тишина: мысли либо исчезли, либо стали очень тихими и не вовлекающими.

— Эмоциональный сдвиг: то, что беспокоило, вдруг стало безразличным или даже смешным.

Отложенные признаки (в течение 1—3 дней):

— Ситуация, на которую ты делал сдвиг, начинает меняться сама, без твоих активных действий.

— Появляются синхронистичности: нужная информация, люди, возможности.

— Меняется отношение к ситуации: даже если внешне ничего не изменилось, ты перестаёшь о ней тревожиться.

— Сны становятся ярче, запоминаются, могут содержать подсказки.

Если ничего не произошло:

— Сдвиг был недостаточным (попробуй ещё раз, с более чётким намерением).

— Психическая гравитация слишком сильна (вернись к Главе 3, ослабь якоря).

— Выбранная цель слишком масштабна (разбей на более мелкие шаги).

4.7. Упражнения к главе

УПРАЖНЕНИЕ 4.1. «ЕЖЕДНЕВНАЯ КАЛИБРОВКА»

Это упражнение выполняется каждый день в течение недели, желательно в одно и то же время.

1. Выполни Шаги 1—2 базовой техники (ОВД и обнаружение Точки Сборки).

2. Не сдвигая Точку Сборку намеренно, просто заметь, где она находится сегодня. Выше или ниже, чем вчера? Левее или правее? Ближе к поверхности или глубже?

3. Запиши в дневник: дата, время, положение Точки Сборки, общее состояние.

4. Через неделю проанализируй записи. Есть ли связь между положением Точки Сборки и событиями дня? В какие дни она была выше/ниже? Что этому предшествовало?

УПРАЖНЕНИЕ 4.2. «МИКРОСДВИГ ПО ЗАПРОСУ»

1. Выбери небольшую, конкретную задачу на сегодня: провести встречу, написать текст, поговорить с человеком.

2. Перед выполнением задачи сделай короткую (5—7 минут) версию базовой техники. Сформулируй намерение: «Я выполняю эту задачу из состояния ясности и лёгкости».

3. Сдвинь Точку Сборки в направлении, которое ассоциируется у тебя с нужным состоянием (например, вверх и вправо для творчества, вперёд для уверенности).

4. Заякори состояние. Выполни задачу.

5. Вечером запиши: отличалось ли выполнение задачи от обычного? Что получилось легче? Что удивило?

УПРАЖНЕНИЕ 4.3. «ВЕЕР НАПРАВЛЕНИЙ»

Это упражнение для исследования того, как разные положения Точки Сборки влияют на восприятие.

1. Войди в нулевое состояние, обнаружь Точку Сборки.

2. Поочерёдно сдвигай её в разные стороны, задерживаясь в каждом положении на 1—2 минуты:

- Вверх (к макушке).
- Вниз (к солнечному сплетению).
- Вперёд (из головы наружу).
- Назад (к затылку, внутрь головы).
- Влево.
- Вправо.

3. В каждом положении замечай: как меняется восприятие тела? Какие эмоции возникают? Какие мысли приходят? Как воспринимается пространство?

4. Запиши в дневник «карту направлений»: какое направление какое состояние вызывает лично у тебя. Эта карта будет твоим индивидуальным навигатором.

4.8. Техника безопасности и предостережения

Когда НЕ следует практиковать сдвиг Точки Сборки:

- В состоянии острого стресса, паники, сильной тревоги.
- При повышенной температуре, острых заболеваниях.
- При психических расстройствах в стадии обострения (без наблюдения специалиста).

- За рулём или при управлении механизмами.
- Сразу после тяжёлой пищи или алкоголя.

Признаки, что практика пошла не в ту сторону:

- Усиление тревоги, страха, паники.
- Дезориентация в пространстве и времени, длящаяся более часа.
- Головная боль, не проходящая после еды и воды.
- Ощущение «разобранности», «не в себе».

Что делать, если это произошло:

1. Заземлиться. Сядь или ляг. Почувствуй вес тела. Сделай несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, с акцентом на выдох.
2. Поешь. Плотная, тёплая еда возвращает Точку Сборки в привычное положение.
3. Выпей воды. Чистая вода проводит энергию и снимает избыточное напряжение.
4. Умойся холодной водой. Или прими контрастный душ.
5. Поговори с кем-то. Простой бытовой разговор возвращает в консенсусную реальность.
6. Поспи. Сон — естественный способ перезагрузки Точки Сборки.

Резюме главы 4

— Сдвиг Точки Сборки — это практическое изменение координаты восприятия, приводящее к изменению реальности.

— Три ключа к успешному сдвигу: остановка внутреннего диалога, намерение, телесное ощущение сдвига.

— Базовая техника состоит из шести шагов: вход в нулевое состояние, обнаружение Точки Сборки, формирование намерения, непосредственный сдвиг, закрепление (якорение), возвращение.

— Типичные ошибки: невозможность почувствовать Точку Сборки, отсутствие ощущения сдвига, быстрое возвращение обратно, страх, головная боль.

— Проверить сдвиг можно по немедленным (изменение восприятия) и отложенным (изменение событий) признакам.

— Упражнения для закрепления: ежедневная калибровка, микросдвиг по запросу, веер направлений.

— Соблюдай технику безопасности: не практикуй в острых состояниях, при проблемах — заземляйся, ешь, пей воду, спи.

ЧАСТЬ II. ПРОДВИНУТЫЕ ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ

«Базовые инструменты дают тебе доступ к пульту. Продвинутые — позволяют переписать код системы».

— Из неологии Модераторов

«Ты не обязан умирать, чтобы родиться заново. Ты можешь перепрошить Плексус здесь и сейчас».

— Принцип Модератора

ГЛАВА 5. ПЕРЕПРОШИВКА ПЛЕКСУСА: СМЕНА РОЛИ БЕЗ СМЕНЫ ТЕЛА

«Ты — не твоя личность. Ты — тот, кто её носит. И ты можешь сменить костюм, не умирая».

— Из неологии Модераторов

«Самая радикальная трансформация происходит не тогда, когда ты меняешь обстоятельства, а когда ты меняешь того, кто в них находится».

— Принцип Модератора

«Перепрошивка Плексуса — это не улучшение старой версии. Это установка новой операционной системы».

— Из неологии Модераторов

5.1. Что такое перепрошивка Плексуса

В Томе 1 мы определили Плексус как узел чистого самоосознания, истинное «Я», путешествующее по веткам Веера Миров. Мы также говорили, что Плексус отождествляется с аватаром — конкретной личностью, телом, биографией в конкретной ветке.

Обычно смена аватара происходит через смерть. Плексус покидает старое тело, проходит через бардо и входит в новое. Это радикальный, но затратный способ. Он требует потери памяти, начинания с нуля, прохождения через уязвимость детства.

Перепрошивка Плексуса — это альтернатива. Это смена роли, характера, судьбы, миссии без физической смерти и без потери памяти.

Ты остаёшься в том же теле, но становишься другим человеком. Не в смысле «улучшенной версии себя», а в смысле принципиально иного персонажа.

Примеры из жизни:

— Человек, который всю жизнь был тихим бухгалтером, в 50 лет становится харизматичным коучем и путешественником.

— Женщина, которая десятилетиями была жертвой абьюзивных отношений, вдруг обретает внутреннюю силу и меняет всю свою жизнь.

— Тот, кто боялся публичных выступлений, становится спикером, собирающим залы.

Это не «работа над собой». Это смена аватара в том же теле. И этому можно научиться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.