

Сенситивный тренинг

Сенситив как развитие интуиции

«Интуиция – как компас по жизни»

«Интуиция – [латин. intuitio - созерцание], непосредственное познание, познание на основании внутреннего опыта, способность постижения Истины без логического рассуждения»

Словари: БСЭ, Брокгауз и Эфрон, Ушаков

*«Лучшая система современного психотренинга!.. Признана таковой на Московском конкурсе тренинговых систем. 24 года на рынке психотехник...»
Из лекции Г. Рейнина на «Инструкторском курсе»*

Вы найдете здесь очень важную теорию тренинга, про которую часто забывают во время тренинга и сразу после него. А **эта теория – основа тренинга!** Без нее он работает неэффективно... Теоретическое объяснение тренинга обычно кратко зачитывают в начале первого дня... Но в таком полном объеме теория дается только на «Инструкторском курсе». Перед вами – ценный учебный материал!..

После прохождения «Сенситива» практически любые другие семинары выполняются намного эффективней.

Что такое «Сенситивный Тренинг»

Во всем многообразии различных семинаров - «Сенситив» (так сокращенно называют его сами участники тренинга) ближе всего к игре. Игре непредсказуемой, неожиданной, таинственной и манящей, как сама Настоящая Жизнь!.. И только интуиция может быть компасом в этой игре. Кто умеет видеть вероятности событий, плавать в потоке удачных возможностей, ловить удачу за хвост? Тот, кто чувствует, видит и ощущает этот мир вокруг. Как правило, люди замкнуты в своем собственном маленьком мирке, отгорожены забором непонимания, оврагами сомнений, стенами комплексов. Чтобы увидеть мир вокруг, открыться ему, нужно сделать шаг навстречу. Одним из таких шагов является «Сенситив».

Мы, взрослея, перестаем верить в чудеса, и становимся слишком серьезными. И обнаруживаем довольно жесткие рамки и правила для нашей жизни, сильно ограничивающие наши возможности. Если на этапе взросления и познания мира, эти рамки позволяли нам сориентироваться в Неизвестном и еще Непознанном, иметь «точки опоры», то наступает момент, когда мир становится «известным», возникает устойчивая иллюзия ограниченности мира, в котором никаких интересных открытий более не предвидится... К сожалению, такое «взросление» приносит скуку и разочарование. Скука от повторяемости и шаблонности, а разочарование – от невозможности в рамках и ограничениях реализовать наши детские и юношеские мечты.

«Сенситив» возвращает нам состояние игры, ощущение легкости сопутствующее игре, включает наше воображение и безграничную фантазию, возвращает многомерность Мира, восстанавливает наше доверие Миру и людям, которые нас окружают. И вместе со всем этим «просыпается» наша интуиция! Интуиция всегда была, есть и будет с нами, просто ее нужно настроить, как приемник, на нужную волну, научиться слышать ее голос.

Практики этого тренинга **древние, глубокие, эффективные**. Выполнять их легко и весело. Это один из самых нескучных и динамичных тренингов.

Что происходит на сенситивном тренинге

Мы раскрываем свои «дремлющие» способности. Каждое упражнение – проверка того, что мы можем. И оказывается, что возможности ограничены только нашим воображением. Каждая практика – тонкая настройка наших каналов восприятия Мира. Более всего тренируются «видение» и ощущения. Мы постоянно повышаем чувствительность и точность своего восприятия Реальности.

Мы работаем с нашими системами восприятия Мира как с музыкальными инструментами – настраиваем их и учимся использовать сознательно, по желанию, в любой момент времени. Наша интуиция становится подобна точно работающему измерительному прибору. Большинство практик проходит в парах и группах. Это позволяет нам уже на тренинге превратить получаемые навыки – в проверенные и практически применимые.

Цели тренинга

- Превращение интуиции в инструмент, который всегда работает. Все практики постоянно используют интуитивный канал восприятия, как основной – в дополнение к видению, чувствованию, слышанию...
- Развитие способности чувствовать, тренировка тонкой чувствительности. Мы обнаруживаем, что можем чувствовать любой объект или событие, и даже предчувствовать событие или действие!..
- Увеличение пластичности психики. Умение переходить из одного эмоционального состояния в другое быстро, осознанно и по желанию. Научиться не «ловить» чужие состояния без сознательного настроя. Или быстро и легко выходить из нежелательных состояний.
- Гармонизация образной и логической сферы мышления. Наше образование нацелено на тренировку логики рассуждений и принятия решений. Практически отсутствуют навыки совместного использования воображения и логики. На «Сенситиве» этот пробел заполняется. Многие техники выполняются так, что воображение и логика дополняют наше восприятие до целостного. И этот навык также становится устойчивым.
- Тренировка навыков управления образной сферой сознания. Мы привыкли воспринимать наши фантазии, воображение: все что появляется на нашем «внутреннем экране», в нашем уме – как нечто спонтанное, творческое и несколько хаотичное. Однако, как и все, наше «воображение» - тоже инструмент восприятия. Цель – научиться этим инструментом пользоваться сознательно и управлять им по своему желанию.

Что получает человек, прошедший тренинг

- Практическую способность получать информацию, используя свою интуицию. Интуиция становится послушным инструментом в умелых руках. Осознание каналов восприятия как рабочих инструментов начинается буквально с первых же практик. Постоянная практика тренировки каналов восприятия дает управляемость процессами восприятия. Мы учимся слышать, видеть и чувствовать то, что хотим, а не все подряд и хаотично. Это позволяет воспринимать более тонко, отчетливо, устойчиво и информативно.
- Способность создавать свою систему диагностики в любой ситуации. Как синоптик, выйдя на улицу, сможет предсказать погоду на завтра и ... на еще некоторое время вперед, так и человек, прошедший тренинг, сможет, настроившись на человека или ситуацию (в настоящем или будущем), предсказать действия или события.

- У нас появляются новые эффективные стратегии мышления. В большинстве учебных заведений нас обучают логической и линейной стратегии мышления, учат делать выводы из известного на опыте. На «Сенситиве» участник обнаруживает «новую стратегию» - «вертикальную», когда информация и знания приходят «из Ниоткуда», из Пустоты. И оказывается, что такая стратегия часто бывает намного эффективней логической. Особенно в случаях, когда информации изначально нет, или событие еще не проявилось в реальном физическом мире, и присутствует только на умственном или чувственном уровне. Интуиция, способная получить «рабочую» информацию из Пустоты, оказывается незаменимым инструментом.

- Осознание себя источником Знаний **«обо всей Вселенной»**, с возможностью воспользоваться этим Знанием в любой ситуации. Это намного глубже, чем просто получение информации. При этом человек осознает себя как **«целое в Целом»**, переживает непосредственно тот факт, что **Источник – он сам**.

- Образная и логическая сферы начинают гармонично участвовать в процессе решения любой поставленной задачи, восприятие приобретает качество целостности. Можно привести следующее сравнение: когда мы сидим в комнате со слабым светом, мы не замечаем неудобства в виде слабой видимости, пока кто-нибудь не войдет и не включит яркий свет. Только тогда мы замечаем, как мало было нам видно при тусклой лампочке. При гармонизации логическая сфера создает структуру восприятия, некую систему и упорядоченность; образная сфера заполняет эту структуру, и оживляет, делает «настоящей». Это подобно дому. Когда стены построены и крыша есть, этого недостаточно для жизни. Нужно внутреннее заполнение вещами, мебелью, одеждой...

- Навык управления переходами от одной картины мира – к другой, навык управления своей картиной мира. Практики «Сенситива» постоянно расширяют картину мира участников тренинга, она, впитывая другие картины мира, становится разнообразнее, пластичнее и уже сильно отличается от прежней. Поскольку все практики делаются осознанно, человек замечает – **что именно** производит такой эффект, и при желании может делать это самостоятельно. Так, если его картина мира покажется ему ограниченной, он уже знает, с помощью чего он может расширить ее или снять имеющиеся у него ограничения.

- Проявление навыков телепатии оказывается в порядке вещей для участников тренинга. По словам Г. Рейнина:

достаточно «научиться считывать до 10 «Дихотомий» одновременно, чтобы понимать, о чем думает ваш собеседник...»

На тренинге очень часто происходит считывание мысленных образов и посылов, что «чтение мыслей» становится чем-то вполне возможным, и даже обыденным.

Мне нравится пример одной девушки, прошедшей «Сенситив»:

«Теперь я точно знаю, какой партнер мне нужен, и я узнаю его за несколько секунд, за одно прикосновение...»

Это очень красивый и правильный пример, поскольку именно так и работает «Сенситив».

Постулаты тренинга

Каждый человек есть проводник бесконечного океана Знания и Силы, лежащего позади него

Это один из самых важных постулатов «Сенситивного тренинга». Вместе с его принятием, начинают работать все техники. Предполагается, что человек, являясь частью Мира, обладает и способностью знать все о любой другой части Мира, на которую он обращает внимание. Самое сложное – поверить в обладание этим знанием, поскольку мы привыкли доверять объективным вещам и подтвержденной информации (только то, что сами видели и трогали), а «информация обо всей Вселенной» поступает к нам по «не достоверным - непроверяемым» интуитивным каналам. Наши «случайные» мысли и фантазии, образы и ощущения становятся своеобразными проводниками Знания. Во время выполнения различных практик «Сенситива» мы обнаруживаем, что именно эти «непроверяемые» источники информации оказываются самыми точными. Это наше «внутреннее Знание», берущее свое начало как раз из того «Океана Знания и Силы, что лежит позади нас».

Наше Знание обо всех событиях прошлого, настоящего и будущего – уже содержится в нашем Сознании. Мы изначально «знаем» все: «почему» с нами происходят конкретные события, и «зачем» они нам нужны. А если «знаем» - значит, и управляем Реальностью, в которой живем!.. Поэтому «Сенситив» позволяет нам обратиться к этому «Знанию», вернее, – поверить проявлениям этого «Знания» через ощущения в теле, импульсы желаний, образы, приходящие в наше сознание, а также поверить появляющимся у нас в уме мыслям. Если же мы не доверяем своему интуитивному знанию, то мы идем к гадалке, психоаналитику, сведущему человеку, чтобы они нам *«Все про нас рассказали и сказали, что же нам делать...»* И очень часто люди впадают в зависимость от чужих каналов знания. «Сенситив» позволяет открыть свой канал, дает возможность получать необходимую информацию напрямую, формирует навыки анализа этой информации.

Познай самого себя как часть мира и мир как часть себя

Процесс переживания этого постулата на практике происходит на протяжении всего семинара. Чем больше удастся убрать отделенность от мира, тем эффективнее будут работать все инструменты восприятия. На семинаре происходит именно «познание» себя и мира как целостной системы, где каждое наше действие оказывается действием мира по отношению к нам, и наоборот, каждое событие в мире, касающееся нас непосредственно, оказывается, вызвано нами и нашими действиями. Полученное на тренинге, это переживание остается с нами и после него.

Я – это я, остальное – инструменты...

Сенситивный тренинг дает нам понимание, что «Я — свободный Дух», а все остальное — различные «инструменты»: наше тело, руки и ноги, глаза... Но не только они: наши ощущения, наши нервные окончания, наши эмоции (радость или грусть, позитив или негатив...), наши образы (в нашем воображении), наши мысли., наши намерения и желания. Если мы ставим инструмент выше себя, мы попадаем в зависимость от него, мы меняем естественное мироустройство. Представьте себе ситуации: автор начинает спасаться от персонажей своей книги в реальном мире, слесарь начинает молиться своему станку и отдавать ему в жертву пальцы, а мы начинаем верить, что сама мысль, например, о конфетах может вызвать ожирение.

Бред? Не более, чем все остальные фантазии, порожденные человеком. Но самое страшное не в этом. Если мы ставим инструмент выше себя — мы перестаем им управлять. Тело начинает болеть, мы, вместо того, чтобы вылечить его, сетуем на эпидемию — и просто наблюдаем за угасанием организма. Вместо того, чтобы призвать деньги в свою жизнь, мы сетуем на кризис и плачем, наблюдая, как средств к существованию становится все меньше.

Сенситив помогает расставить все по местам — Хозяина и его инструменты. Когда мы снова становимся Хозяином, мы можем починить свои инструменты, отточить их, достичь с их помощью мастерства. И претворить в Жизнь все возможные и невозможные желания. Главное — помнить о том, что все является инструментами, а мы сами — Свободным Духом!..

Из мира следствий – в мир причин

Этот постулат самый прогрессивный. С его помощью человек становится успешным и начинает достигать своих целей. Вместе с перемещением в «мир Причин», появляется ответственность, поскольку не остается никого и ничего, что было бы оправданием происходящего с нами. Быть причиной – значит ощущать безграничную свободу для действий!.. Все становится возможным. Быть причиной и ответственно, поскольку все оказывается «притянутым» нами самими.

Но, ничего не изменится, если мы забудем или не узнаем об этом постулате. Это как «незнание закона – не освобождает от ответственности». Мы все равно остаемся причинами для своей жизни. Стоит ли пытаться себя обмануть?..

Люди, живущие в мире следствий, даже обнаружили закономерности ухудшения, подобно общему принципу полушутливых законов Мерфи: *«Если какая-нибудь неприятность может случиться, она случается»*. Но, несмотря на то, что, принимая себя следствием множества различных обстоятельств, мы постепенно все больше и больше запутываемся, мы всегда можем остановиться и начать управлять ситуацией. Это и возвращает нас в «мир причин».

Если объяснить принцип мира причин и мира следствий в двух словах: у человека, живущего в «мире следствий» - все хуже и хуже... А у человека, живущего в «мире причин» - все лучше и лучше... Вам выбирать – в каком мире вы хотите жить.

«Патогенная система верований – система верований, которая предполагает возможность психического нападения (или воздействия), способного повлиять на здоровье (и психическое состояние) человека.»
В.Данченко, «Йог №20»

«Патогенная система верований»

(как быть-стать свободным)

Эта глава достаточно сложная. Читайте ее внимательно, при необходимости перечитывайте, чтобы все понять. Это ключевой материал, понимание которого позволит вам лучше понимать материал всей книги в целом.

Вера и отношение к причинности – самые сложные темы для человека. Гораздо проще верить, что «кто-то» за нас все решит и раздаст всем по справедливости. К сожалению, в реальности работает другой закон: **«Каждый получает то, что хочет, а не то, что заслужил»**. Именно этот закон объясняет возможность существования и безнаказанность «негодяев» и преступников – со стороны «Высших Сил». Конечно же, мы зависим от жизненных условий. Но многие забывают, что мы сами выбираем условия собственного существования и начинаем воспринимать их как довлеющую и неизменную данность. Зависеть от чьих-то решений или от обстоятельств – это путь слабого. И ведет он к проблемам и разочарованию в жизни.

Есть другой путь – путь к осознанию причинности себя для событий в мире, связанных с собой. Но трудно и неудобно нести ответственность. Уже никто не виноват в том, что с нами происходит, некого обвинить, кроме самого себя.

Мы не можем обходиться совсем без определенного «описания мира». Нам нужна устойчивость и предсказуемость. Хотя бы в какой-то степени. Это приводит к тому, что мы начинаем воспринимать окружающие нас объекты и явления – как независимо от нас существующие. И переход от просто «описания мира» - к «патогенной системе» очень быстрый и незаметный. Достаточно допустить в описании мира что-то (или кого-то) что было бы причиной наших действий, и вот (позволив стать себе частично следствием) мы уже внутри своего описания, стараемся приспособиться «поудобней». Одна из причин – пустотность Изначального. Пользуясь формами и описаниями для создания «картины мира», мы заполняем все формы сами, когда сами определяем *«что такое хорошо, и что такое плохо»* в нашей «картине мира». Достаточно забыть, что **мы сами** все обозначаем, как поток чужих объяснений и мировоззрений быстро заполнит пробелы в нашем «описании мира». И мы моментально оказываемся внутри частично чужого описания мира, внутри «системы верований». Это может быть чье-то яркое «описание мира», религия, философия какой-нибудь секты или коллекция различных примет *«на все случаи жизни»* наподобие *«черной кошки, перебегающей вам дорогу»*. Любое описание мира – лишь картинка, иллюзия. До тех пор, пока мы помним, что эту иллюзию создаем мы сами, все в порядке, события мира управляемы нами, и мы источник Знания и Силы для «себя любимых». Но стоит забыть, что это иллюзия, или что мы ее сами создаем, и вуаля! Мы в чужом «описании мира». Перед нами снова иллюзия, но такая реальная... К сожалению, наш мир насыщен попытками сформировать «нужное» описание мира, или даже «встроить» желательную отдельную деталь – в эту картину. Таковы вся реклама, пропаганда, различная агитация и даже религиозные проповеди. Примеров много: *«Растишка – йогурт, способствующий росту»* или *«Стоматологи всего мира рекомендуют...»* Без специального обучения, человек, как правило, не умеет игнорировать такие программы, встраиваемые в привычные **«патогенные системы верования»**.

Патогенная система верований – это такая картина мира, в которой причиной является не сам человек, а что-то за пределами человека. И возникает зависимость от этого внешнего источника. Также возникает и «опасность» воздействия извне.

Сенситивный тренинг помогает человеку распознавать, когда происходит программирование, как его программируют...»

Построение диагностического инструмента

Здесь работает еще один принцип тренинга:

«Для любой задачи, которую мы можем сформулировать, может быть создано сенсорное пространство, в котором задача будет решена»

Одной из задач «Сенситивного тренинга» является научить создавать диагностический инструмент для получения информации. Вариантов применения этой методики бесконечно много. Самый распространенный – в диагностике для целителей и экстрасенсов. Но точно также ее можно использовать и в бизнесе. Например, для биржи, для игры на акциях или курсе валют. Или еще одно распространенное применение: лозоходство с поиском воды или месторождений металлов. Если вы поймете принцип, то вы сможете работать как со вспомогательным инструментом, так и без него, подобно Ури Геллеру, который «видит» все на «внутреннем экране».

Большинство упражнений тренинга расширяет диапазон ощущений и видения, конечно, используя интуицию как основу. Нарбатывается широкая палитра, состоящая из различных сочетаний и тонкого восприятия – благодаря повышению тонкой чувствительности. С помощью самых различных практик, мы «прочищаем каналы ощущения», используя поочередно все системы восприятия.

Следующий шаг – это создание «системы координат», своеобразной точки отсчета: что считать «0», а что нужным уровнем поступающего сигнала, изображений или других ощущений. Для этого требуется определить «стандартное» состояние. Спокойное и устойчивое. Это может быть как привычное ощущение в теле, так и цвет на внутреннем экране, или даже какой-нибудь внешний вспомогательный инструмент типа «маятника» на нитке или согнутой проволоки в виде рамки.

Определившись с положением «0», создается «шкала показаний». Теперь мы должны настроиться на поступающую информацию или сигнал Реальности. При этом наши «показания» должны явно меняться. Цвет на «внутреннем экране» меняться на другой или изменять оттенок, рамка или маятник – отклоняться, возможны и изменения ощущений внутри тела.

Получив изменения в нашем «измерительном приборе», нам необходимо «нанести шкалу». Для этого нам понадобится внешний источник достоверных уровней сигнала. Это может быть другой человек, или заранее известные объекты. Например, если мы учимся искать воду, то нужно подойти к трубе, по которой течет вода. Если вы тренируетесь определять достоверность слов по голосу и ощущениям от человека, попросите его говорить – когда он говорит правду, а когда нет. Это должны быть обязательно независимые от нас, но объективные уровни сигнала. Так мы определяем необходимое количество «показаний»: нулевой сигнал, наличие сигнала, тот уровень сигнала, который мы хотим определять.

Очень важно, чтобы на этом этапе вы уже научились доверять себе и использовать свою интуицию. Только в этом случае «показания» будут для вас реальными. Конечно, в это время, благодаря проделанным практикам, у вас это доверие себе уже есть!

И, наконец, рабочий режим. Вы пробуете «снимать показания». Важный момент – вы не должны быть заинтересованы в результате «измерений». Вы отпускаете свою интуицию и наблюдаете за показаниями вашего «прибора». Напомню, что таким прибором может быть все что угодно: от ощущений в какой-то части тела и наблюдением за возникающими образами, до любых внешних вспомогательных инструментов. Это и карты, и руны, маятник, лоза или рамка...

Всегда помните, что любой канал информации – это просто инструмент. Не нужно превращать его в абсолютный источник достоверной информации, иначе вы создадите еще одну «патогенную систему верований». Оставайтесь независимыми даже от самых замечательных инструментов!

Подведем итог

Выполняя упражнения на тренинге, вы развиваете свою интуицию. Как говорят участники этого тренинга, прошедшие его несколько раз:

«Если ваша жизнь стала ярче, значит, вы успешно прошли «Сенситив»!..»

Сенситивный тренинг нужен не для того, чтобы сделать участников суперменами и развить какие-то необычайные паранормальные сверхспособности, хотя такое часто происходит. Это тренинг для обычных людей, желающих сделать свою жизнь успешней. Прежде всего, он направлен на развитие доверия к себе. Мы учимся заново доверять себе, налаживаем контакт с миром напрямую, без посредников в виде знакомых, учителей, религий... Без помощи патогенных систем верований. Мы учимся слушать мир в себе и себя в мире. Наша интуиция становится ключом к знанию, верному для нас.

Сенситивный тренинг помогает пережить одну из основополагающих истин:

«Мы видим только то, что хотим видеть»

Мы выстраиваем свою картину мира на базе мнений других людей, исходя из множества источников знаний. Но мы сами собираем эту мозаику и несем полную ответственность за то, как она влияет на нас. Приняв эту ответственность на себя, мы становимся Причиной. Это основной лейтмотив всех моих программ, семинаров и лекций. Если мы становимся Причиной своего бытия – мы сами выбираем свои дороги, сами строим свой мир. А интуиция становится одним из помощников на этом непростом, но удивительно интересном Пути.

Разумов Артур © 2007-2008

(Создатель тренинга - Рейнин Григорий Романович: «Сенситивный тренинг» © 1986-2008)