



Chciałbym podzielić się kilkoma dziwnymi i potężnymi technikami, które odkryłem na skrzyżowaniu elektryczności i szamanizmu, nauki i duchowości.

Było to w czasach, kiedy intensywnie badałem kilka dziwnych projektów i narzędzi, które powstały w rosyjskim podziemiu badawczym w dziedzinie fizyki a także choćby Projekt Globalnej Świadomości Uniwersytetu w Princeton. W tym samym czasie poświęciłem się praktyce wewnętrznej, próbując odkryć rzeczywistość, która kryje się za naszą świadomością, praktykom szamańskim, niewidzialnemu światu i siłom, które nazywamy „duszą”, „duchem”, „energią życiową” i „światem wewnętrznym”. Niektóre z moich odkryć przekształciły się w technologie, które można uznać za elektroszamanizm czy też rodzaj cyber-zen. Wiele technik i metod do ćwiczeń zostało opracowanych w oparciu o te urządzenia i technologie. Pomyślnie wdrożenie tych praktyk zapewniło mi rady-

kalnie nowe sposoby postrzegania świata, życia i siebie samego, a także głęboką więź z podświadomością i rodzajem magicznego sposobu działania. Cały sprzęt SOMA został stworzony na podstawie tych doświadczeń i opracowanego przeze mnie w tym czasie ezoterycznego podejścia do inżynierii. Pragnę teraz podzielić się tymi odkryciami ze światem, ponieważ uważam, że musimy kontynuować eksperymenty i dalsze badania w tej dziedzinie. Odnoszę także wrażenie, że dzięki nim wiele osób może odnieść znaczne korzyści w swoim życiu i rozwoju osobistym. Oraz, co nie mniej ważne, czuję, że dzięki takiemu podejściu możemy odkryć nową duchowość i samoświadomość, która odpowiednio koresponduje z życiem w XXI wieku, kiedy na niebie zamiast aniołów latają satelity zaś w jaskini Padmasambhawy funkcjonuje sprawnie działające połączenie internetowe.

Nazwa „Quantum Ocean” wskazuje na zjawisko bazowe Wszechświata, który można nazwać Chaosem, i które jest obserwowane w najczystszyim stanie na kwantowym poziomie struktury materii. Taką nazwę nadałem projektowi ponieważ wszystkie efekty, które zostały przeze mnie odkryte podczas tych eksperymentów były związane z różnymi rodzajami naturalnych procesów o chaotycznym charakterze. Stopniowo zdawałem sobie sprawę

że to tutaj ukryty jest ten ważny, tajny klucz i zacząłem intensywnie badać ten kierunek. Quantum Ocean to pierwszy projekt elektro-ezoteryczny, elektro-duchowy, który jest dziś gotowy do zaoferowania odbiorcom. Co oczywiste, jego główny sekret nie znajduje się w pudełku z układami elektronicznymi, ale w Twoim umyśle, więc tak naprawdę jest to głęboka praktyka za pomocą analogowego urządzenia elektronicznego jako żywej ikony najgłębszego korzenia życia i Wszechświata – rodzaj nowoczesnej, skoncentrowanej na naszym wnętrzu alchemii.

Vlad Kreimer · SOMA laboratory · 2019

Redakcja i korekta – Thomas Lundberg

Konstrukcja przemysłowa – Grigory Ryazanov

Projekt i layout książki – Valeriy Zaveryaev

Sprzedaż i komunikacja – Max Bogdanov

Dział handlowy – Vitaly Zhidikov

Administracja strony – Arseniy Vasylenko

Projekt panelu frontowego – Anastasia Azartsova

Produkcja – Vyacheslav Grigoryev,

Viktor Grigoryev

Tłumaczenie na język polski i skład – Piotr Dąbrowski

ODA DO CHAOSU

Według współczesnej nauki na samym początku Wszechświat był kulą czystej energii bez żadnych różnic między jej częściami ani kierunków. Jak więc dotarliśmy do takiego złożonego i różnego świata, który obserwujemy dookoła nas dzisiaj? Duża część odpowiedzi leży w najbardziej podstawowym i cudownym zjawisku Wszechświata, które nazywamy Chaosem. Z powodu chaotycznych fluktuacji w przestrzeni ta kula pierwotnej energii zaczęła się rozwijać asymetrycznie i nieregularnie i utworzyła pierwotną strukturę, która później stała się gromadami galaktyk i największymi obiektami we Wszechświecie. Na każdym etapie ewolucji Chaos tworzył i tworzy zróżnicowanie, bifurkacje i nowe struktury we wszystkim, co było jednolite, w rezultacie czego otrzymaliśmy niewiarygodnie zróżnicowany świat, który możemy obserwować dookoła nas dzisiaj. Właściwie możemy powiedzieć, że Chaos dokładnie

określa miejsca dla wszystkich wydarzeń i przedmiotów w przestrzeni i czasie. Za przykład niech posłuży Ziemia. To, dlaczego jest okrągła i sposób, w jaki się obraca wokół Słońca określają prawa statyczne i liniowe. Ale już to, dlaczego Układ Słoneczny jest właśnie w tym miejscu i dlaczego Ziemia jest dokładnie w tej odległości od Słońca, posiada specyficzną dla siebie prędkość obrotów, budowę chemiczną i fizyczną, określane jest głównie przez Chaos. Dokładne miejsca dla rzek, oceanów, drzew i każdego małego kamienia są przezeń definiowane. To, że właśnie w tym momencie czytasz dokładnie te fragmenty tekstu zostało określone przez chaotyczne fluktuacje. Tak jak twoja osobowość, powód, dla którego masz takie a nie inne zainteresowania, były w dużej mierze zdeterminowany przez losowe mutacje genów (w końcu nie jesteś aż tak bardzo podobny do swoich rodziców, prawda?). Dokładny moment, w którym powinieneś przeczytać te wiersze tekstu, został określony według struktury Twojego dnia, która ma znaczący chaotyczny pierwiastek, a także przez aktywność Twojego mózgu, który również zachowuje się w znaczący sposób chaotycznie. Tak właściwie, to nawet Twoje odkrycie Quantum Ocean zdarzyło się dość przypadkowo, bo wcale go nie szukałeś, prawda? Jeśli więc szukasz ostatecznego powodu, dla którego wszystko ma swoje szczególne miejsce w przestrzeni

i czasie, tym ostatecznym powodem będą chaotyczne fluktuacje. Dlatego właśnie od czasów starożytnych wszystkie formy wróżb (odkrywanie nieznanych lub ukrytych informacji o osobach, obiektach i zdarzeniach) zawsze zawierają elementy Chaosu w swoich rytuałach. Pęknięcia kości zwierzęcych składanych w ofierze w ogniu, wróżby z kart, wzory w fusach, rzucanie kości — wszystkie one są formami procesów chaotycznych.

Ale czym jest Chaos, co tak naprawdę o nim wiemy? Tylko tyle, że jest całkowicie nieprzewidywalny. Dla podstawowych fizycznych procesów chaotycznych, takich jak rozpad radioaktywny, w większości o charakterze kwantowym, nie tylko nie potrafimy przewidzieć samych tych procesów, ale też nie możemy na nie wpływać, kierować nimi ani izolować ich w żaden sposób. A jeśli mimo wszystko założymy, że Chaos ma swój powód lub źródło? Oznaczałoby to, że źródło to leży poza Wszechświatem. Powszechnie przyjmuje się, że Wszechświat nie ma centrum lub granic. Oznacza to, że jeśli potrafilibyśmy wydostać się poza jego granice, można by to zrobić w teoretycznie dowolnym miejscu. Co jeśli założymy, że Chaos to proces, który może przybywać do naszego świata i go opuszczać, powracać do swego **zewnętrznego** źródła i podążać z powrotem do naszej rzeczywistości?

Co jeśli założymy, że Chaos zawiera ukrytą wiadomość?

Jedno z najdziwniejszych i najpotężniejszych, niewyjaśnionych zjawisk ezoterycznych, które stale obserwuję w moim życiu polega na tym, że wydarzenia, ludzie i procesy, które mają pozorny brak obserwowalnego lub możliwego do wyjaśnienia związku często jednak łączą się ze sobą w jakiś dziwny sposób. Na przykład, w jeden konkretny dzień wszystkie pociągi i autobusy, którymi się przemieszczam są opóźnione, lub wiele różnych urzędów w różnych miejscach nie działa przez kilka godzin. Wszystkie związki w takich sytuacjach były czysto przypadkowe, a poszczególne wydarzenia i osoby nie miały wcześniej żadnego związku, wręcz brak kontaktu. Nazwijmy taki rodzaj niewytłumaczalnych, ale obserwowalnych relacji i powiązań ***synchroniczności****. Synchroniczność oznacza ustanowienie pewnego rodzaju

* Termin „synchroniczność” ukuł w ubiegłym wieku słynny psychoanalityk Carl Jung, który zaobserwował to zjawisko w pracy i życiu osobistym. Dowolna z jego książek na ten temat może stanowić świetną lekturę. Opisywał on je jako „bezprzyczynową zasadę łączenia (razem)” lub po prostu „znaczący zbieg okoliczności”. Współczesna nauka dostarcza również pewnych wyjaśnień tego zjawiska. Wyjaśnienia te leżą w teorii prawdopodobieństwa (w szczególności zaś w prawie wielkich liczb) i są rodzajem nieoczywistego zastosowania praw matematycznych w realnym życiu. Moim zdaniem jednak warto zbadać ten fenomen głębiej.

fizycznego połączenia przyczynowo-skutkowego w zachowaniach lub właściwościach przypadkowych obiektów, zdarzeń i ludzi. Dotyczy to również uzyskiwania informacji, które są nie mogą być nam znane. Na przykład możemy uzyskać informacje o przyszłości, która jeszcze się nie wydarzyła, w trakcie proroczego snu. Warto też wspomnieć, że po dziesięcioleciach eksperymentów z praktykami szamańskimi i ezoterycznymi, doszedłem do wniosku, że jeśli naprawdę te zjawiska istnieją, leżą poza znaną psychologią, i także stanowią rodzaj synchroniczności, tj. niewytłumaczalne połączenia między przypadkowymi obiektami, które dzieją się w sposób, który moim zdaniem nie może być wytłumaczony w sposób naukowy lub psychologiczny. Ale pomimo owego braku możliwego wyjaśnienia, nadal możemy eksperymentować z tymi zjawiskami, zbliżając się do dnia, w którym je jasno zrozumiemy.

Co łączy wszystkie te procesy, obiekty i zdarzenia w przypadkach, w których podejrzewamy wystąpienie synchroniczności? Koniecznym jest, aby wszystko działo się w warunkach normalnego, realnego życia, co oznacza bycie połączonym w pewien sposób z wielkim światem (a więc nie izolację) i naturalność zachowania. W szczególności oznacza to, że wszyscy uczestnicy i składowe

biorące udział w tego typu zdarzeniach synchronicznych, muszą mieć znaczący chaotyczny element wchodzący w skład mechanizmów, które definiują ich działanie. W rzeczywistości wszystkie prawdziwe wydarzenia życiowe, a także zachowania ludzi w warunkach naturalnych są w dużej mierze podporządkowane chaosowi. Jest to, jak wspomniano powyżej, głęboka, podstawowa składowa wszystko, co możemy nazwać „prawdziwym” „naturalnym” i „żywym”. Podejrzewam, że dlatego nie da się zaobserwować lub odtworzyć większości zjawisk ezoterycznych i szamańskich w laboratorium naukowym: ***według ścisłych zasad eksperymentów naukowych w warunkach laboratoryjnych, wszystkie obiekty muszą być odizolowane od „wielkiego, zewnętrznego świata”, a zatem ten naturalny chaotyczny składnik musi zostać usunięty ze wszystkich kontrolowanych procesów w jak największym stopniu.***

A co, jeśli założymy, że Chaos jest jak niemożliwa do zrozumienia nić, która łączy losowe obiekty i wydarzenia tego świata w organiczną całość i sprawia, że synchroniczność życia staje się drogą ucieczki od logiki i linearności umysłu? Spróbujmy to zbadać w ten sposób! Najgłębszym i najbardziej fundamentalnym procesem chaotycznym, jaki znamy są zerowe fluktuacje pól

kwantowych, które dzieją się niezależnie od tego, czy mówimy o wnętrzu gwiazdy czy też o kompletnie pustej przestrzeni. Z tych wahań wywodzą się wszystkie chaotyczne procesy kwantowe. Co więcej, jeden z nich zawiąduje subtelnościami zachowań półprzewodników, a także stanowił podstawę dla projektu układów Quantum Ocean. Dlatego ja nazywam go „Żywą Ikoną Chaosu”.

Trzymasz zatem w rękach fragment najgłębszej tajemnicy Wszechświata, a może nawet klucz do drzwi prowadzących poza jego przestrzeń :) Quantum Ocean generuje szum stereo o specjalnych właściwościach w czasie rzeczywistym i zawiera wyłącznie analogową ścieżkę sygnałową opartą na źródłach chaosu kwantowego. Został zaprojektowany na styku współczesnej nauki oraz starożytnej wiedzy szamańskiej i duchowej. Dźwięk i zachowanie urządzenia są zaprojektowane w taki sposób, aby mogły otworzyć bramę do naszej podświadomości, tym samym nieświadomie łącząc Twój umysł z głęboką energią wewnątrz i na zewnątrz Ciebie, a także pomagając Ci uzyskać głęboki wgląd w samą/samego siebie i otaczający Cię świat, niedostępny w normalnych stanach umysłu.

Żywa przestrzeń dźwiękowa stworzona przez Quantum Ocean służy jako podstawa do ćwiczeń, które zostaną opisane w tej książce. Ćwiczenia te stanowią nowoczesny

rodzaj medytacji, która może bardzo skutecznie pomóc Ci osiągnąć samoświadomość i samokontrolę, a nawet przebłytki głębokiej świadomości, mogącej radykalnie zmienić Twoje pojęcie o tym, kim jesteś i o istocie życia.

W dawnych czasach mędrcy podążali na brzeg oceanu i słuchali jego fal, aby uzyskać mądrość i odpowiedzi na swoje pytania. Dziś, jeśli mieszkasz w megalopolis, to... trudno wyłowić tam spektrum naturalnych dźwięków, takich jak fale oceanu lub szeleszczące liście, zaś w przyszłości może to być prawie niemożliwe. Ale możesz dotrzeć do tego oceanu kwantowego chaosu w dowolnym momencie, w dowolnym zakątku Wszechświata i usiąść na jego brzegu, wsłuchując się w płynące z niego fale najgłębszego korzenia Świata.

Wykorzystajmy go więc jako podstawę dla ćwiczeń, dla wewnętrznej przemiany terażniejszości i przyszłości!

TECHNIKI
I METODY
ĆWICZEŃ

WYŁĄCZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI: SOMA Laboratory nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie niepożądane skutki, straty, szkody lub kłopoty, które mogą wystąpić w trakcie lub po ćwiczeniach i eksperymentach opisanych w niniejszej książce! SOMA Laboratory nie gwarantuje również, że będziesz w stanie osiągnąć jakiegokolwiek pozytywne rezultaty wykorzystując Quantum Ocean! To eksperyment, który podejmujesz na własne ryzyko! Jeśli masz wątpliwości lub cierpisz na zaburzenia psychiczne, w pierwszej kolejności skonsultuj się z Twoim psychologiem lub odpowiednim specjalistą. Rzecz jasna, wszystko o czym tutaj piszę nie może być także substytutem normalnej terapii!

Ważne, aby w pełni rozumieć, że wszystkie korzyści opisane poniżej, w większości przypadków mogą zostać osiągnięte tylko w wyniku Twoich starań i ćwiczeń! Ten

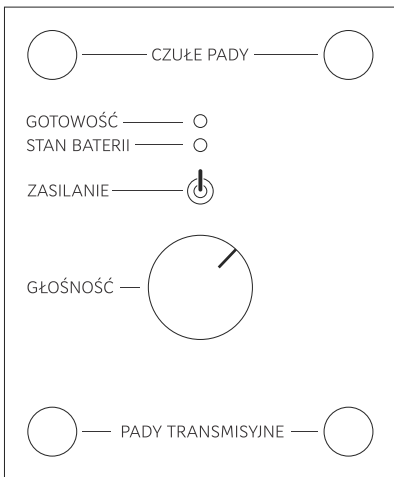
proces nie działa jak leki czy podobne substancje, które niejako siłą zmieniają chemiczny lub elektryczny obieg pracy mózgu i zarazem wprowadzają zmiany w Twoim umyśle i stanie wewnętrznym bez żadnego wysiłku, a nawet udziału z Twojej strony. QO nie jest bajkowym, magicznym pudełkiem służącym osiągnięciu wyższej świadomości. Oznacza, to że urządzenie QO jest tylko narzędziem, porównywalnym do sprzętu wspinaczkowego — sam w sobie nie zaprowadzi Cię na szczyt góry. Musisz zadać sobie znaczący trud, poświęcić dużo czasu i, powiedzmy to sobie szczerze, mieć pewien rodzaj talentu, predyspozycje do tego typu doświadczeń i ćwiczeń.

Ale w przeciwieństwie do efektów stosowania leków, to osiągnięcie będzie naprawdę Twoje i otworzy przed Tobą nowe możliwości z których będziesz mógł świadomie korzystać bez żadnych skutków ubocznych. Więc jeśli czujesz, że chcesz tego rodzaju doświadczeń i umiejętności i jesteś gotowy do pracy, aby ten cel osiągnąć, warto spróbować. Mogę jeszcze dodać, że opanowanie nawet 20 procent opisanych tu ćwiczeń może przynieść znaczące korzyści.

Do wszystkich ćwiczeń z wyjątkiem 12 wymagane są słuchawki, aby móc zanurzyć się w otchłan Quantum Ocean. Ważne jest, aby używać wysokiej jakości słuchawek bez

przejaskrawień w średnim zakresie, z dobrym basem i wystarczająco płaską charakterystyką częstotliwościową. Dźwięk nie może być irytujący, ale głęboki i ewoluujący. Włożyliśmy wiele wysiłku w stworzenie wysokiej jakości sygnału wychodzącego z QO. Proszę, abyś ze swojej strony także używał sprzętu, który może zapewnić tę jakość dla Twojej percepcji i umysłu. Zalecamy używanie Koss Porta PRO, dobrych słuchawek Sennheisera lub innych, o podobnej jakości i muzykalności. Ponieważ jednak percepcja jest czymś bardzo indywidualnym, musisz wybrać takie rozwiązanie, które zadziała najlepiej w Twoim przypadku.

Dostosuj głośność tak, aby subiektywnie postrzegać przestrzeń dźwiękową niczym szeroki panoramiczny krajobraz z perspektywy osoby stojącej na wzgórzu. To sprawi, że Twoje ćwiczenia będą w największym stopniu efektywne. Jeśli dźwięk ewoluuje i ma ten panoramiczny charakter, oznacza to, że wszystko, w tym słuchawki, jest dobrze dobrane.



QO wykorzystuje standardową baterię 9V (PP3, rozmiar E-Block). Zalecamy stosowanie baterii alkalicznych lub litowych. QO ma diodę LED służącą jako wskaźnik zasilania (usytuowaną najbliżej włącznika zasilania). Jeśli bateria jest wystarczająco naładowana, dioda pozostaje zapalona. Jeśli po włączeniu zgaśnie lub słyszysz zniekształcony dźwięk, baterię należy wymienić. Urządzenie potrzebuje 5–10 woltów do normalnej pracy. Bateria nie jest dołączona do zestawu ponieważ jest to zabronione przez przepisy dotyczące wysyłek międzynarodowych. Aby zainstalować baterię, musisz otworzyć dolną pokrywę. Po włączeniu QO potrzeba trochę czasu na przeprowadzenie wewnętrznej kalibracji. W tym czasie dźwięk jest wyciszony. Zajmuje to około 40 sekund. Gdy Quantum Ocean będzie gotowy, zapali się druga dioda LED (która znajduje się bliżej sensorów).

Pod dolną pokrywę znajduje się potencjometr wieloobrotowy, który dostosowuje balans między sygnałem w lewym i prawym kanale. Balans ten został wyśrodkowany w ramach ustawień fabrycznych, ale możesz samodzielnie go wyregulować, jeśli czujesz się z nim nieswojo. Użyj małego śrubokręta i przekręć śrubkę potencjometru do momentu osiągnięcia właściwego balansu.

QO ma czułe pady po przeciwnej stronie gniazda słuchawkowego i pady transmisyjne wzdłuż boku bliżej gniazda zasilania. Możesz użyć tych sensorów do dostrajania QO do określonych obiektów. Na przykład, jeśli umieścisz na nich własne palce, słaby prąd, który przepływa przez Twoje ciało wpłynie na procesy kwantowe we wrażliwej części QO i wprowadzi zmiany w subtelnej strukturze dźwięku wyjściowego. Tym sposobem dokona się połączenie Twojego stanu wewnętrznego z pejzażem dźwiękowym, który słyszysz. Zmień swój stan wewnętrzny poprzez celowe skupienie uwagi na określonych obiektach, ludziach lub wydarzeniach. To dostroi pejzaż dźwiękowy QO do obiektu Twojego skupienia i zapewni głębokie wrażenia percepcji tych obiektów, wydarzeń itp. Trzeba zauważyć, że te zmiany są naprawdę subtelne, więc prawie ich nie dostrzeżesz, używając na przykład standardowego analizatora częstotliwości. Ale Ty sam będziesz w stanie dostrzec te zmiany, jeśli opanujesz ćwiczenia 1–5.

Sensory transmisyjne są podłączone odpowiednio do prawego i lewego kanału wyjściowego i mogą być użyte do dodania pewnego wymiaru wrażliwości do ćwiczenia. Starożytne żywe istoty miały zdolność bezpośredniego postrzegania elektryczności, a ten ich narząd zmysłów

często był bardzo wrażliwy. Ciało ludzkie jest również w stanie wyczuć elektryczność, możesz więc spróbować położyć palce na padach podczas ćwiczeń i obserwować odczucia pojawiające się w Twoim ciele. Może to dodać nowy wymiar i intensywność do Twoich doświadczeń. Jeśli masz bardzo wysoki poziom tej wrażliwości, możesz nawet odłączyć słuchawki i używać tylko tego fizycznego sposobu postrzegania. Na przykład, możesz wykonać ćwiczenie numer 8 nie słuchając żadnych dźwięków. Zamiast tego spróbuj po prostu położyć palce na sensorach nadawczych i poproś inną osobę o położenie palców na sensorach odbiorczych po przeciwnej stronie. Użyj pokrętła głośności, aby dostosować siłę odczuć, jaką chcesz osiągnąć oraz poziom wzmocnienia energii życiowej.

Traktuj urządzenie z takim samym szacunkiem, z jakim ludzie traktują przedmioty rytualne. To sprawi, że Twoje doświadczenia będą głębsze oraz mocniejsze.

Pamiętaj, że QO jest rodzajem odbiornika, więc postaraj się używać go w przestrzeni wolnej od zakłóceń elektromagnetycznych. Umieść go z dala od urządzeń generujących silne pola elektromagnetyczne, takich jak smartfony i komputery, z wyjątkiem sytuacji, gdy używasz ich do skupienia się na odległych zdarzeniach lub obiektach (takich jak teksty, strony internetowe lub zdjęcia wyświetlane na ekranie).

Niektóre ćwiczenia mogą być dla Ciebie łatwe, a niektóre będą tak złożone, że na ten moment nie będziesz w stanie zrozumieć lub poczuć, jak można je w ogóle wykonać. Nie forsuj się nadmiernie, nie spiesz się i rób postępy krok po kroku, w miarę swoich możliwości. Często najważniejsze rzeczy zdarzają się niespodziewanie i to jest świetne! Oznaką, że wykonujesz ćwiczenie prawidłowo, jest uczucie świeżości i natchnienia, a przynajmniej nieodczuwanie znacznego napięcia ani nadmiernego zmęczenia.

Dobrze jest regularnie powracać nawet do wczesnych ćwiczeń, odnajdując w nich nowe aspekty i głębię.

Ćwiczenia są ułożone w kolejności, która sprzyja ich efektywności. Ale możesz stworzyć też własną, jeśli uważasz, że jest bardziej wydajna, a wszelkie eksperymenty i kreatywność są oczywiście bardzo mile widziane :)

Możesz pominąć którekolwiek z ćwiczeń, jeśli czujesz, że nie jest ono dla Ciebie, lub z jakiegoś powodu nie chcesz go wykonywać.

Ważne jest także, aby z każdego ćwiczenia wychodzić delikatnie. Nie spiesz się z powrotem do codziennej krzątania i zamiast tego spróbuj miękko przejść do innych zajęć pozostając w stanie, jaki osiągnąłeś tak długo, jak to możliwe. Na stronie somasynths.com można znaleźć forum poświęcone QO, gdzie możesz podzielić się i omówić swoje doświadczenia, zadawać pytania i znaleźć więcej ćwiczeń. Dyskusja to bardzo dobry sposób na zgłębienie tych tematów i zjawisk.

Twoje ćwiczenia z QO będą o wiele bardziej owocne, jeśli uda Ci się zatrzymać swój wewnętrzny dialog podczas sesji. Jeśli jesteś już w stanie to zrobić, zastosuj tę praktykę podczas ćwiczeń z QO. Jeśli dopiero się tego uczysz, możesz rozwijać obie praktyki w sposób równoległy. Jeśli jeszcze nigdy nie próbowałeś powstrzymać Twojego wewnętrznego dialogu, warto spróbować i połączyć to z ćwiczeniami QO. W każdym z tych sposobów możesz uzyskać znaczące korzyści i ciekawe doświadczenia.

1 **Znajdź warstwy i elementy.** *praktyka wstępna*

Usiądź wygodnie.
Zrelaksuj swoje ciało.
Odłóż swoje sprawy na bok.
Oddychaj głęboko i spokojnie.
Bądź obecny tu i teraz.
(przygotuj się w ten sposób do wszystkich ćwiczeń)

Słuchaj QO za pomocą słuchawek
(używaj słuchawek do wszystkich ćwiczeń za wyjątkiem
Tańca Kwantowego Chaosu).

Skoncentruj swoją zrelaksowaną uwagę na dźwięku.
Spójrz na niego jak na nieskończoną przestrzeń.
Zacznij przenosić swoją uwagę w tej przestrzeni we
wszystkich kierunkach, odkrywaj ją.
Spróbuj odnaleźć różne warstwy i elementy w szumie, im
więcej tym lepiej.
Uświadam sobie różnice między nimi.
Naucz się przełączać swoje postrzeganie między różnymi
warstwami i elementami, skupiać swoją uwagę na róż-
nych aspektach dźwięku.

Kiedy jesteś w stanie to zrobić dość łatwo, ćwiczenie jest zakończone i możesz przejść do następnego. Przeznacz tyle czasu, ile potrzebujesz na każdy krok i każde ćwiczenie. Po każdej sesji treningowej spędź 5–15 minut w milczeniu nic nie robiąc i po prostu odpoczywając.

Głównym celem tego i kolejnych ćwiczeń jest włączenie naszej subtelnej percepcji. Dostrzegamy dużo więcej informacji z wewnątrz i z zewnątrz niż nasz umysł jest w stanie świadomie rozpoznać. Przez miliardy lat ewolucji zebraliśmy wiele różnych sposobów postrzegania i myślenia. Ale współczesne życie ogranicza nas do dość wąskiego zakresu opcji, zwykle sprowadzających się do posługiwania się współczesnymi narzędziami, takimi jak samochód, metro, portale społecznościowe, bankomat itp. Jednocześnie pozostajemy właścicielami prądowego umysłu, co ma znaczący wpływ na nasze życie, a wraz z nim wielkiego konstruktywnego potencjału percepcji i podejmowania decyzji, które mogą nas przeprowadzić przez wiele sytuacji znacznie lepiej niż logiczne myślenie. Zaprzyjżnijmy się zatem z tym naszym prądowym umysłem :) Kryje się za tym wiele ukrytych korzyści i ostatecznie kwestia wewnętrznej integralności i samorozumienia.

2 Włącz postrzeganie i uczucia. *praktyka wstępna*

Zanurz się wystarczająco głęboko w przestrzeń szumu.
Znajdź warstwy i elementy.
Zacznij nie tylko je słyszeć, ale także widzieć.
Zobacz kolory, ciemność i światło, tekstury, wzory i struktury.
Nie martw się, czy to tylko Twoja wyobraźnia czy prawdziwa percepcja.
Potraktuj to jako zabawną grę.
Będzie się ona stopniowo rozwijać i ewoluować w trakcie ćwiczeń.

Następnie połącz swoją percepcję z uczuciami.
Niektóre elementy są gorące, inne zimne.
Niektóre suche, niektóre mokre, niektóre słabe i zamazane, niektóre wyraźne i stałe.
Niektóre są zabawne, inne przerażające lub smutne itp.
Znajdź jak najwięcej różnych uczuć i odcieni.
Nie martw się, jeśli niektóre z nich są dziwne i nie możesz nawet opisać, czym są lub nadać im odpowiednią nazwę.
Nie martw się, czy to tylko Twoja wyobraźnia, czy prawdziwe postrzeganie. Najważniejsze, żeby się uczyć skupiania na nim swojej uwagi i uruchamiania tego trybu

aktywności mózgu, który zapewnia synestetyczną percepcję różnych warstw i obiektów w przestrzeni QO.

Możesz wykonać obie części ćwiczenia w różnym czasie, jeśli obie to za dużo na jedną sesję.

Ten rodzaj integralnej, synestetycznej percepcji jest bardzo ważnym kluczem do świata wewnętrznego i najbardziej psychologicznych, energetycznych i szamańskich praktyk, a także do tworzenia znaczącej sztuki. Po tym, jak uzyskałem dostęp do tego typu percepcji, głębokie i złożone ćwiczenia zaczęły działać i zyskałem nieoczekiwane narzędzie w wielu aspektach mojego życia. Później odkryłem, że większość ludzi, którzy są biegli w percepcji pozazmysłowej (intuicji), sztuce, psychologii i innych, ma zdolność całkowitej percepcji, gdy zmysły wzroku, słuchu i czucia działają jako jedna całość. Warto więc poświęcić czas i wysiłek ćwicząc takie umiejętności na różne sposoby.

3 Wolna nawigacja. *praktyka wstępna*

Zanurz się w przestrzeni szumu.

Podążaj w górę i w dół, w lewo i w prawo, tam i z powrotem.

Postrzegaj różne dźwięki, kolory i uczucia.

Odkrywaj je!

4 **Znajdź dźwięk danego dnia.** *główna praktyka*

Wstań rano.

Gdy jesteś jeszcze świeży i zrelaksowany, przejdź do przestrzeni QO.

Odkryj, jakie dźwięki, kolory i uczucia zawiera ona dzisiaj. Zapamiętaj to i porównaj później z wydarzeniami i charakterystycznymi cechami tego dnia.

Czy są jakieś powiązania?

Jeśli zaczniesz zauważać powiązania między przestrzenią QO, którą odkryłeś rano i tym, co wydarzyło się w ciągu dnia, użyj ich do przewidywania i zarządzania tym, co się stanie. Może dać Ci to potężne narzędzie poza logicznym umysłem do zarządzania życiem i sobą.

Obserwowanie różnic w kolejnych dniach doprowadzi do głębokiego stanu świadomości i wewnętrznego spokoju. Spójrz na to jak na cudowną grę życia, w której nie ma przewodnika. To się po prostu dzieje na własną rękę w niewytłumaczalny sposób!

5 **Znajdź zmiany w szumie.**

praktyka wstępna

Zanurz się wystarczająco głęboko w przestrzeń szumu i ulokuj się w miejscu, które można by nazwać środkiem.

Zrelaksuj się, oddychaj, zapomnij o czasie, słuchaj, oglądaj, poczuj bezczynność przestrzeni.

W pewnym momencie przestrzeń zmieni się bez żadnego wysiłku lub ruchu z Twojej strony.

Zdaj sobie z tego sprawę i ponownie oczekuj, nic nie robiąc.

W kolejnym nieprzewidywalnym momencie nastąpią kolejne zmiany.

Przechodź przez te spontaniczne zmiany, aż poczujesz świeżość i zaangażowanie.

Następnie odpocznij w ciszy.

6 Odkryj Żywy Strumień. *podstawowa praktyka*

Kiedy dobrze opanujesz poprzednie ćwiczenie, wejdź w nie głębiej i zostań w nim na dłużej.

Obserwuj zmiany, które zachodzą raz za razem, spontanicznie, bez Twoich wysiłków i intencji.

W pewnym momencie odkryjesz Żywy Strumień który przepływa przez przestrzeń QO. Zawsze jest świeży, nowy, nieobliczalny. Przynosi spontaniczne zmiany w życiu wewnętrznym i zewnętrznym. Kiedy to odkrywasz, doświadczasz uczucia, jakbyś zaobserwował coś ważnego, żyjące źródło, niewytłumaczalną, nie mającą formy, ale poruszającą się istotę.

Jest to ważny, głęboki korzeń życia i Wszechświata.

Na tym doświadczeniu można zbudować wiele ćwiczeń i może być ono bardzo korzystne w życiu i codziennych sprawach, jeśli jesteś w stanie pozostać głęboko związany z Żywym Strumieniem. Od dnia kiedy to odkryłem i nawiązałem kontakt, czuję się jakbym zaczął żyć nowym życiem.

Ale na razie po prostu przyglądaj się mu i bądź zrelaksowany, szczęśliwy i pełen energii — jesteś świadkiem tajemnicy.

Główne znaczenie tego i wszystkich dalszych ćwiczeń z Żywym Strumieniem opiera się na przebiciu się przez izolację naszego JA, które w większości przypadków przypomina samotną wyspę otoczoną niewidzialnymi, ale mocnymi murami, które oddzielają nas od tego, co możemy nazwać Życiem. Jednym z głównych wyzwań współczesności i współczesnej cywilizacji jest to oddzielenie od wewnętrznych aspektów, takich jak spontaniczne, naturalne uczucia, bezprzyczynowe szczęście, marzenia, inspiracje, irracjonalny sens życia, a także separacja od zewnętrznego życia rozumianego jako bezpośrednie uczucia i połączenie z innymi ludźmi i z naturą. Jeśli żywy strumień zostanie przez Ciebie odnaleziony i to połączenie zostanie przywrócone, życie odzyska elementarne znaczenie i moc. Niewielka grupa szczęśliwych ludzi jest już w stanie osiągnąć to zdrowe połączenie bez wysiłku. Zwykle dobrze się im wiedzie. Ale wszystko, co może ulepszyć to połączenie, jest ważne.

7 Odkryj dźwięk siebie.

główna praktyka

Zanurz się w przestrzeń szumu i odkryj jej stan i cechy w danej chwili.

Położ kciuki na wrażliwych na dotyk sensorach na górnym panelu. Lewy kciuk na lewej płytce, prawy kciuk na prawej.

Czujniki wychwytyją żywą energię elektryczną, która przepływa przez Twoje ciało i łączy je z procesami kwantowymi wewnątrz układów QO. W ten sposób Chaos i głębia umysłu zaczynają być świadome Ciebie i zaczynają ukazywać Twój stan wewnętrzny.

Obserwuj, jakie zmiany zaszły w przestrzeni odkąd umieściłeś palce na sensorach. Jakie nowe dźwięki, kolory, kształty i emocje powstały właśnie teraz?

Zrozum tę różnicę jako bieżący dźwięk ale i Twój stan. Spróbuj wykorzystać ją w swojej praktyce introspekcji i pracy nad sobą.

8 Odkryj dźwięk innej osoby.

główna praktyka

Zanurz się w przestrzeń QO i odkryj jej stan i właściwości w tym momencie.

Poproś kogoś, aby położył kciuki na sensorach na górnym panelu.

Rozpoznaj zmiany, które w wyniku tego zaszły w Quantum Ocean.

Jak to odbija się na Twoim ciele i energii?

Postaraj się to wykorzystać do głębokiego poznania tej osoby, bez jakichkolwiek słów, założeń czy uprzedzeń.

9 **Diagnostyka ciała.** *główna praktyka*

To i część następnego ćwiczenia mogą być skuteczne jeśli jesteś doświadczonym szamanem, tradycyjnym uzdrowicielem lub próbujesz nabyć te umiejętności. Ale proszę, nie daj się zwieść myśleniu, że mamy tutaj do czynienia z czymś na kształt cudownej techniki uzdrawiania. Wszystkie udane przypadki przy tego rodzaju praktykach były spowodowane ogromnymi ilościami wewnętrznej pracy, która w rzeczywistości wyzwala głębokie neuro-fizyczne procesy w ciele. Więc ostatecznie najważniejsze jest to, jak głęboko i intensywnie możesz połączyć się ze swoim pradawnym mózgiem. Wszystkie narzędzia i metody mają tylko pomóc Ci się rozwijać i używać tego połączenia.

Zanurz się w przestrzeń QO i sprawdź jej stan i cechy w danym momencie.

Przesuń urządzenie QO blisko części ciała lub organu własnego lub kogoś innego i znajdź różnice. Wykorzystaj te obserwacje w celu diagnostyki. Jakie kolory, kształty, stany, wibracje, emocje, energie są słabe, brakuje ich lub wydają się niepełne? Które z nich występują w nadmiarze w nadmiarze lub stanie nadmiernej aktywności? Możesz wykorzystać uzyskany w ten sposób wgląd, aby wykonać

ćwiczenie, które przywróci równowagę i pomoże uzdrowić tę część ciała lub narząd.

Jeśli chcesz przeprowadzić zdalną diagnostykę:

Oczyść swój umysł tak bardzo, jak to możliwe.

Położ kciuki na sensorach i skoncentruj uwagę i energię na tej części ciała danej osoby, którą chcesz zdiagnozować zdalnie. Spróbuj także użyć zdjęcia lub obiektu, który do niej należy. Po dostrojeniu do odpowiedniej części ciała lub przedmiotu, znajdź różnicę w przestrzeni QO w ten sam sposób, jak opisano wcześniej.

Zachowaj ostrożność przy tego rodzaju ćwiczeniach! Jeśli chcesz podjąć ważną decyzję dotyczącą własnego lub cudzego zdrowia, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą! Ważne wnioski muszą być potwierdzone na różne sposoby.

Kwantowe źródła szumów QO, które są zlokalizowane pomiędzy sensorami posiadają obwód, który działa jak specjalny odbiornik. Jest ekranowany przed sztucznym promieniowaniem z urządzeń elektronicznych, ale jest w stanie odbierać coś innego, co może łączyć percepcję QO z obiektami zewnętrznymi. A więc przejdźmy dalej...

10 Skanuj obiekty, miejsca i zdarzenia. *główna praktyka*

Możesz skanować obiekty, zdarzenia i miejsca za pomocą urządzenia QO w bliskiej odległości od przedmiotu, o którym mowa, lub możesz wykorzystać koncentrację swojej uwagi i energii na odległych zdarzeniach i obiektach, jak opisano w poprzednim ćwiczeniu.

Porównując wnioski wyciągnięte podczas skanowania, do aktualnej sytuacji i doświadczeń związanych z prawdziwym wydarzeniem lub bezpośrednim kontaktem z obiektem, możesz dostroić tę praktykę i siebie krok po kroku, usuwając w ten sposób wszelkie zakłócenia sprawiające, że wyniki są niedokładne. Im więcej będziesz ćwiczył i im czystszy będzie Twój stan wewnętrzny, tym lepsza będzie dokładność praktyki. Znam niezliczoną ilość przykładów udanych przypadków z wykorzystaniem tego typu zdalnej diagnostyki i prawidłowych decyzji podjętych na podstawie tej praktyki, a w niektórych przypadkach uzyskano tak wspaniałe wyniki, że można je wręcz uznać za cud. Mam nadzieję, że Ty także odnajdziesz takie korzyści w Twojej praktyce i życiu.

W tym momencie eksperymentujemy z cudowną zdolnością naszej świadomości do dostępu do informacji znajdujących się poza naszą bezpośrednią percepcją fizyczną. Stanowi to przykład synchroniczności opisanej wcześniej. Pomimo faktu, że jestem krytyczny wobec takich metod, to ona nadal działa i przynosi użyteczne rezultaty. Nie potrafię wyjaśnić, jak to działa, ale też nie mogę tego przekreślić jako czystej iluzji. Może to właśnie Twoje eksperymenty rzucą na to więcej światła?

11 Odkryj w sobie Żywy Strumień. *podstawowa i niezbędna praktyka*

Zanurz się w przestrzeń QO i znajdź Żywy Strumień. Skupiając część uwagi na przestrzeni QO, skoncentruj jej część także na swojej wewnętrznej przestrzeni i znajdź w sobie ten sam Żywy Strumień — ten głęboki, niestworzony proces życia poza sferą symbolicznego i logicznego myślenia w samym rdzeniu Twojej wewnętrznej przestrzeni.

Możesz również spróbować użyć Żywego Strumienia QO jako duchowego wyznacznika, aby ożywić percepcję Żywego Strumienia także w Twojej wewnętrznej przestrzeni.

Wyłącz urządzenie i nadal obserwuj swój Żywy Strumień. Postaraj się jak najszybciej wrócić do tej obserwacji podczas Twojego codziennego życia.

Naucz się, jak łatwo go odnaleźć w dowolnym momencie i sytuacji.

Bądź połączony z wewnętrznym Żywym Strumieniem tak głęboko i tak często, jak to możliwe.

Postaraj się, aby kierował on Twoim życiem, Twoją energią i decyzjami.

Oznaką, że wykonujesz ćwiczenie poprawnie jest to, że nie tworzysz, ale znajdujesz wewnętrzny Żywy Strumień bez wysiłku, po prostu skupiając swoją uwagę na tym samym miejscu, które już odkryłeś. Percepcja Strumienia zwykle tworzy bardzo specyficzne wrażenie spokojnej siły i szczęścia, a także poszerzenia Twojej świadomości.

12 **Taniec Kwantowego Chaosu.**

podstawowa praktyka

Podłącz QO do dobrych głośników przy użyciu odpowiedniego sprzętu.

Musisz mieć wystarczająco dużo miejsca aby się swobodnie poruszać w bezpiecznym środowisku i luźnej odzieży.

Znajdź Żywy Strumień w dźwięku QO i w swojej przestrzeni wewnętrznej.

Niech Cię porusza i kieruje Twoją energią, emocjami i Twoim ciałem.

Wykonuj ten spontaniczny taniec w tym połączeniu tak długo, jak uznasz za stosowne.

Następnie zatrzymaj się i wycisz w bezruchu i medytacji, pozostając w kontakcie z wewnętrzną przestrzenią.

Nie daj się zwieść słowu „taniec”. To nie jest taniec w zwykajowym znaczeniu tego słowa, a więc sekwencja ruchów, której się nauczyłeś lub zaobserwowałeś, jak wykonuje ją ktoś inny. To raczej ruchy, które Twoje ciało wykonuje spontanicznie, prowadzone przez głęboką energię.

Nie martw się, czy są one ładne czy brzydkie, zabawne czy przerażające. Dlatego lepiej być samemu w czasie tego tańca i mieć pewność, że nikt Ci nie będzie przeszkadzał

podczas ćwiczenia. To nie przedstawienie, ale głęboki i intymny proces.

Najlepiej mieć oczy zamknięte lub przynajmniej półprzymknięte, i nieskoncentrowane na niczym. Bądź w środku, nie na zewnątrz. Postrzegaj siebie jako pole lub kulę energii. Pozbądź się swojego JA tak bardzo, jak to możliwe, zapomnij o wszystkim, co wiedziałeś o swojej osobowości i po prostu bądź czystym ruchem i uczuciem.

To fajne doświadczenie zaufania i uczciwości, podczas wyłączenia kontrolującego nas umysłu. Ćwiczenie może zaferować nowy poziom samozrozumienia i połączenia między umysłem a głębokimi emocjami. W nagrodę, Ty będziesz odświeżony, pełen energii i szczęśliwy.

Po zdobyciu pewnego doświadczenia z dźwiękiem QO, możesz również użyć odpowiedniej muzyki podczas tego ćwiczenia. Ale pamiętaj, że muzyka zmieni Twój stan wewnętrzny na podobieństwo stanów i energii obecnych w muzyce, podczas gdy praktyka z QO jest neutralna i niezakłócona. Pamiętaj więc o tym podczas tworzenia listy odtwarzania. Uważaj na destrukcyjną muzykę, która ma ciężką, bolesną, depresyjną energię (tzw. negatywną), oczywiście z wyjątkiem sytuacji, kiedy planujesz świadomie badać takie stany.

13 Niestworzona muzyka.

główna praktyka

Wejdz w przestrzeń QO i zbadaj warstwy i wymiary, dopóki nie znajdziesz miejsca, w którym zaczniesz słyszeć muzykę. Mogą to być chóry, melodie, rytmy, harmonie, albo coś niesamowitego, dosłownie cokolwiek. Najbardziej interesującą kwestią jest to, że nikt tej muzyki nie stworzył.

Posłuchaj jej.

Jeśli jesteś muzykiem, spróbuj ją odtworzyć.

W ten sposób możesz znaleźć potężne źródło świeżych pomysłów, nowe dźwięki i inspiracje, a może praktyka ta stanie się pomocna w stworzeniu najlepszych z Twoich utworów.

14 Głos.

praktyka surrealistyczna

Badaj przestrzeń QO, aż znajdziesz mówiący Głos.

Spróbuj zrozumieć, co do ciebie mówi.

Może jest to coś ważnego?

Zwróć także uwagę na intonacje i emocje, które przekazuje.

Możesz wykorzystać tę część dźwięku QO w ćwiczeniach opisanych powyżej, tak jak w przypadku różnych warstw dźwięku.

15 Głęboki relaks i medytacja. *główna praktyka*

Przejdź do przestrzeni QO i wyobraź sobie siebie jako kawałek drewna, który swobodnie kołysze się na tych falach. Niech fale poruszają ciebie, Twoją uwagę, Twoje myśli i emocje w górę i w dół, w lewo i w prawo, podróżuj w nieznanne miejsca. Niech wszystko co masz lub co przychodzi podczas praktyki rozplynie się w tej nieskończonej głębi i spontanicznych falach. Zatrąć swoje JA oraz wszystko, co masz w jak największym stopniu. Po prostu niech wszystko zniknie w tym Oceanie, a Ty korzystaj z tego doświadczenia.

Spróbuj wykorzystać je jako sposób na medytację lub głęboki relaks. Możesz spróbować wykonać tę praktykę w dowolnym momencie po opanowaniu ćwiczeń 1-5.

16 Bądź rzeką. *główna praktyka*

Traktuj swoje ciało jako puste naczynie. Użyj swojej woli i wyobraźni i kieruj Żywym Strumieniem (lub dźwiękiem QO w najprostszym przypadku) przez różne części Twojego ciała, aż zaleje całą Twoją istotę. Jest to potężna praktyka samouzdrawiania, głębokiego relaksu i samodiagnostyki. Zdrowe części ciała pozwalają Strumieniowi płynąć swobodnie. Jeśli Strumień napotka przeszkodę, możesz przeanalizować ją za pomocą opisanej powyżej percepcji integracyjnej, i spróbować ją usunąć lub naprawić za pomocą wizualizacji i woli. Kiedy swobodny, niezakłócony przepływ przez całe ciało jest możliwy, następuje bardzo harmonijny, przyjemny i leczniczy stan. Może to być również dobry sposób na naładowanie się czystą i potężną energią.

17 Odkrywanie Żywego Strumienia w innych ludziach, zwierzętach, różnych przedmiotach i całym świecie.

podstawowa praktyka

Kiedy jesteś poza domem, znajdź w sobie Żywy Strumień. Zachowując dla niego w części swoją uwagę, postaraj się zagłębić w wewnętrzną przestrzeń innych ludzi, używając pewnego rodzaju głębokiej empatii, i znajdź w nich ten sam Strumień. Odkryj, że to tylko różne części jednego wielkiego zjawiska, które przepływa przez świat. Spróbuj zrobić to samo ze zwierzętami i przedmiotami.

Spróbuj zobaczyć Żywy Strumień w ludziach, innych istotach, wydarzeniach i przedmiotach podczas nawiązywania i utrzymywania relacji, sam także bądź Żywym Strumieniem. Zobacz, co się stanie.

18 Bądź połączony z Żywym Strumieniem kiedykolwiek i gdziekolwiek.

podstawowa praktyka

Teraz możesz zobaczyć Strumień w sobie i wszędzie wokół Ciebie i nie potrzebujesz żadnego sprzętu, aby być z nim połączony. Bądź połączony z Żywym Strumieniem tak często i głęboko, jak to możliwe. Zostań Tancerzem Kwantowym we wszystkich aspektach twojego życia. Nadal możesz używać QO w swoich ćwiczeniach jako dodatkowego narzędzia, ale teraz najważniejsze rzeczy możesz zrobić bezpośrednio w sobie.

Możesz być połączony ze światem i wszystkimi ludźmi osobiście i w całości poprzez to głębokie zjawisko i stan świadomości, postrzegaj i działaj wykorzystując tę ścieżkę.

19 **Słuchaj świata tak samo, jak robiłeś to z Quantum Ocean.**

główna praktyka

Znajdź ukryte warstwy i obiekty w przestrzeni dźwiękowej normalnego świata.

Wykonaj to samo ćwiczenie, używając naturalnych dźwięków wokół ciebie i połącz wizje, uczucia i to wszystko w zintegrowaną, synestetyczną percepcję.

Świat stanie się otwartą księgą i zacznie prezentować swoje tajemnice.

Może to zaoferować Ci niewidzialną mapę życia, która często pokazuje najlepszy sposób na zrobienie tego, co należy zrobić i uniknięcie tego, czego należy unikać.

20 Idź dalej

ostateczna praktyka

Twórz własne ćwiczenia w oparciu o te techniki i Twoje doświadczenie z nimi.

Dziel się wiedzą i doświadczeniem z innymi.

Spraw, aby Twoje życie, decyzje i działania miały głęboki związek z tym, co odkryłeś.

Bądź potężnym, pomocnym, szczęśliwym i wolnym człowiekiem.

