# 【古零潜意识催眠】沉寂小我专题

原创 古零答疑 古零潜意识催眠 2023-02-23 18:30 江西

学员：@古零 老师，入定或者入静是不是合一本源的状态？

古零：不一定，入定是进入灵界，入静是沉寂小我，合一本源是万物本我的拓展。

学员：@古零 导师，要彻底沉寂“小我”，只有觉醒才能达到吗？我觉得我的小我会不时的干扰我。如亲情关系方面，似乎是最大的功课，经常会有评判，憎恶，那种粘连似乎让你无法解脱。有时站在对方的立场可以释然，有时会觉得他的问题就是我的问题，有时会觉得无法忍受，而且，后者的感觉更为强烈。我不知道为什么会这样，怎样才会真正的让这个情绪真正消失掉？

古零：1、沉寂小我是入门环节啊，只是在催眠中，沉寂小我的条件和时间可以相对宽松一些，而觉醒是时时刻刻保持纯客观的状态。2、正常，慢慢来呗，理可顿悟，事需渐修。

学员：@古零 老师，根据课程中的说法，凝视一样东西，意识焦点集中到它身上，也可以沉寂小我对吗？

古零：是，多实践是关键，找到适合自己的方法就可以了

学员：1，沉寂小我是修的开始？2，沉寂小我，潜意识是否会自动开始修？3，沉寂小我之后，仍需要需要客观探索程序意识的来源，破除程序意识，提高意识强度？

古零：1.是。2.举个例子，你终于拿到了心仪对象的微信，如果你不展开攻势，对方会自动爱上你吗？3.需要。

知道为啥传统方法效率低吗？往往是因为已经过了沉寂小我这一关了，但还保持着啥也不干的状态，就误以为自己就能自动提升\*\*

学员：@古零 老师 我在沉寂小我阶段还是会有很多念头出现，沉寂小我成功后是不是也如“身体睡觉，意识清醒的感觉。

古零：去实践就知道了，否则过多的预设，会导致小我给你伪装一个假的“沉寂小我”。

学员：古零哥，那每次意识到小我主控表意识的时候，就去清空这个小我，久而久之，意识不到小我了，就是表潜合一么？

古零：不是，沉寂小我是入门，表潜合一是更深入的状态。

学员：@古零 郭哥，请教您第二个问题，沉寂小我的方法中，觉察和观电影法，有什么区别呀，不都是有一个观察者的视角焦点在观察着体验者的自己吗？谢谢

古零：觉察是觉察自己的小我（无意识状态），纯旁观，或者是静观，更多是单意识焦点。

观电影法是在觉察的基础上延伸出双意识焦点，一个观察，一个体验，在觉察的基础上，结合电影的切入点同步进行解构幻相。

学员：沉寂小我，和忘掉肉体，是一个怎么样的关系？如：深深沉寂小我，就自然忘掉肉体？或忘掉肉体不一定沉寂小我？亦或是其他关系

古零：1、沉寂小我是衔接潜意识的关键，也是进入纯客观状态的关键，忘记肉体是出体。2、去实践一下不就知道了呗。

学员：我是跟着周围气温体感，联想到这种气温体感最有可能出现的场景地点，就是很顺理成章地观想进入一个还有一个观察视角在走动进入一个场景的状态，但是纯属联想画面，跟着聚焦点描述所见所闻，聚焦点并不固定。这个算沉寂小我吗？没有任何目的，不抵抗不狡辩我可以联想很丰富，但是也许还有一个我在看。

古零：算

学员：@古零 老师，沉寂小我成功会有什么信号吗？

古零：当你期待某个信号，或者以某个信号作为依据，或者以此作为仪式感的话，你又容易再次陷入小我了。大概的感觉是（具体因人而异）：意识抽离，对凡尘世事不再黏连，纯客观的状态，明朗而清醒，喜悦而轻盈，无处不在的智慧。

学员：@古零 古哥 沉寂小我的状态频率是否也可以做一个锚点

古零：可以，多尝试呗

学员：昨天看了第二课的内容，体会了一下自己平时都是观呼吸沉寂小我转换意识状态。昨天学习了还有其它很多种方法，睡觉前就练习高我本源意识沉寂小我等等，就睡着了。昨晚梦境很清晰，梦里保留了一个意识要这样做那样做，在梦里觉得挺清醒都在自己控制下，但是醒来发现梦中的场景和事件都不是现实中的事情，我想请问这个算控梦吗？或者说真正的控梦是一种什么状态可以简单描述一下吗？谢谢！

古零：是，就是改变梦境，不被梦境支配。

学员：沉寂小我之后，小我依然是存在的吧，还是需要专门化解这种小我程序意识吧。

古零 ：存在，小我如一滴水，大我如海洋，沉寂小我，是从一滴水的状态回到海洋状态，从不分离。

学员：1、沉寂小我的练习时，如何辨识是真的沉寂小我还是假空？2、催眠他人前，主催者和被催者是否也需要进入沉寂小我的状态或练习？

古零：1、小我：“我”很冷静。潜意识：“小王”很冷静。假空：即使我看到了，也不存在（视而不见）....一切不存在，不管“我”还是“小王”，都不存在。2、需要。

学员：小我沉寂后，容易进入一种很平静的意识状态，在内里会突然升起一个巨大的宁静扩展至无限远，接下来怎么做。

古零：看你的目的了，如：是继续感受下去呢，还是去探索自己需要探索的问题。

学员：请教一下，凝视，比如蜡烛的图片，凝视什么？其中某一个点吗？还是可以变动？@古零

古零：都可以，关键是凝视的目的是什么？是沉寂小我还是看清楚画面的细节？

学员：另外，我能不能这样理解，广角镜头，注意力比较松散，可能看了也不知道在看什么，只是有个大概的印象，，而特写镜头，就比较专注了，要仔细去留意一些细节？

古零：\*\*广角，主体是宏观的，甚至没有主体，呈现抽象，或者是意境

特写，有明显的主体，而且具象化。

学员：@古零 老师，主催和个案是不是需要有沉寂小我的经验才能开始互催

古零：不用，多实践是关键。

学员：@古零 今天躺床上练习 沉寂小我的时候，沉寂之后就产生了一种假睡状态，发生了什么根本不知道，只知道出现很多画面与语言，然后没，没过多长时间就又清醒了[流泪]这是不是意识太涣散导致的呀

古零：多实践呗\*\*

学员：@古零 先给自己提出一个问题，然后沉寂小我，不知道过了多久，答案自动浮现，这也算自催吗？

古零：算

学员：@古零 郭哥，沉寂小我的时候周围环境是不是挺重要的啊？一定要一个安静的场所吗？我在的小区周围环境有点吵啊。

古零：不一定，因人而异，因状态而已，可以先找容易进入的场景，熟悉后就可以慢慢打破这个局限。或者提高自己对声音干扰的钝感度。

学员：郭哥，你看这样理解可以吗？小我是某个复合体灵，而平常小我瞎闹腾相当于复合体的灵们争抢着“话筒”发表自己的观点，表示自己的意愿、体验、诉求，你一言我一句的，乱七八糟。而沉寂小我相当于有个喇叭说让大家都别发言吵闹了，就像开大会让大家都安静下来，然后链接某个复合体灵就相当于把“话筒”给这个复合体灵，让他专门发言。

古零：\*\*

学员：表意识进入潜意识为什么需要打开尽头的门，或者打开箱子。这个切入点的原理是什么，感觉就像是从已知进入未知的一个界限。

古零：通过未知属性让你进入白纸状态，也是沉寂小我的一种方法。而且小我会习惯认为这是打开某个未知的领域，不轻易进行主观干扰，就如你让观想回到家的画面，因为你对家很熟悉，所以观想到的景象往往是记忆或者主观想象，但如果让你发现家里有一扇从未发现的暗门，不知道门后面是什么，现在让你打开这扇门走进去看看，这个时候你就进入白纸状态了，潜意识也就开启了。但如果前期催眠师加入条件下的设置，如走过一条混暗的长廊，去打开尽头的一扇门，这就相当于带有指向性了，那么接下来看到的往往是小我的预判，如恐惧的源头，如果催眠师的指令是打开一个保险箱，那么小我的预判，往往是内心一直掩盖的秘密。

学员：在沉寂小我的状态下，去合一本源和小我状态活跃的状态下合一本源，简直是天壤之别，之前在合一本源的时候小我很活跃表现为身体反应很大，因为意识一直和身体黏连在一起，而今天沉寂小我之后再去按照古零哥合一本源引导词，来合一本源，就完全不和身体黏连了，这次合一本源感觉深度广度都远超从前，合一本源结束后尝试把这种感觉应用到之前有卡点人际关系中，视角是看到我和他的无数条的可能存在，而心态超级稳定，收放自如。

古零：\*\*

学员：古零哥，在沉寂小我的练习中，不知不觉到了一个快要睡着，还没睡着的状态，然后出现了一个故事，还挺完整，这是什么情况？

古零：或许是出体，进入灵视状态，所看的可能是某个复合体灵的记忆片段，也可能是复合体灵想告诉你的信息，具体去探索呗。

学员：古零老师，没来由的心情不好苦闷压抑无法控制，沉寂小我之类的对它都没用，这是什么情况呀，是不是要向潜意识深入探索呢？

古零：沉寂小我，去静观，去抽离第一人称。

学员：@古零 老师，表意识=小我，那沉寂小我后和复合体灵聊天的又是表意识，这点我不太明白？

古零：1、小我=单个复合体灵。2、表意识可以是小我，也可以是肉体灵及多个复合体灵（潜意识），也可以是肉体的驱动灵。3、表意识不是指某个特定的意识，指是操控和体验物质世界的那个意识载体。

学员：@古零 郭哥，我有两个问题想请教。1、对于新手来说，意识窄化、沉寂小我的过程，放在链接大金蛋和链接灵核之间，可以吗？2、灵核带着个案合一本源后，让个案锚定在合一本源的感觉上。这一步对于整场催眠的作用是什么？（有点不知其所以然，想知道道理来指导实践） 谢谢！图片

古零：1、可以。2、保持合一本源的状态，即保持纯客观的状态，全频状态。觉醒（9以上+脱离轮回）就是时时刻刻保持合一本源的状态，同时深度达到85%以上。

学员：@古零 请教您一下，我昨天看完电视剧再尝试进入沉寂小我，去链接灵核。但是发现小我异常活跃，眼前全部闪烁电视剧内容。是不是电视剧让小我太活跃了。属于正常现象吗。是不是下次还是要看完电视剧隔一会再进行催眠呢

古零：意识还有黏连，未能切换过来，可以给点时间，让自己缓一下。

学员：@古零 老师好，自从周日您带着我们修了一次以后，感觉进步特别大。想请问做主催是不是沉寂小我水平有足够深度，才能比较有效催别人。其实还是不太明白，主要是想提升意识强度，想催醒合一本源。学互催的意义？

古零：1、不是，是反过来，多去实践才能提升，想一想，有哪个催眠师不是从新手起步的？2、互催相对门槛是比较低，而且适合绝大多数人的方法，只要你肯去练习，就很容易提升，在第一节课一节说得很清楚啦。

学员：在切换到潜意识状态的时候，一直不敢让潜意识出来，生怕自己会失去身体的控制权，所以一直压着潜意识这该怎么办？

古零：1、多做沉寂小我的练习，多去了解小我的运行机制。2、潜意识不是附体灵，他们是你形影不离的朋友，平时一直都有交流和互动，如自言自语。

学员：@古零 老师，每次我合一本源的时候，都是双意识角度，一个意识在本源之中，另一个意识能感知到我的身体还在现实之中，这样是不是没有完全沉寂小我呀？

古零：是的，建议忘记身体。

学员：网友问：合一：先意识到自己坐在这里，随着小我沉寂，然后进入潜意识连接灵核和复合体灵，慢慢灵核和复合体灵意识放大，逐渐身体虚无，全是灵，就是觉醒开悟，还是又有个意识出现看着这一切肉➕灵是觉醒开悟。

古零：看你如何定义觉醒开悟了，在我这里，就是一个意识状态。从局域网进入互联网是，忘记身体呗，观（觉察）只是沉寂小我的部分，进入潜意识状态，或者合一本源的状态，就是全频感知（集体意识）。

学员：我感觉沉寂小我就把我难住了，@古零 古老师，后续的课程我感觉有点吃力，是不是我坚持听下来，对于沉寂小我也有帮助？比如快速的意识转换这门课程。

古零：可以啊，多实践，多共享，往往自催效果不好，可以试试互催，多种方式结合，找到适合自己的方法。

学员：@古零 古哥，自催的时候觉得自己不太喜欢口述总有个念头觉得太麻烦了，更愿意直接体验，但是这样记录就不太方便；不知道这个是不是小我的念头，这个情况要怎么练比较有效？继续沉寂小我吗

古零：不怕试错，多尝试呗，不去尝试怎么知道行不行。

学员：@古零 因自己一直没有画面感，听古老师的集催，一听到红色的小鸟，就崩溃了，不知该如何办，好像自己给自己设了一个障碍。我该怎么处理？还有在听老师引导词时，老师要让拓展意识，那么就必须有一个意识去执行，这个时候，老师说一句，自己就会有个声音按老师的话引导一句，这个声音是不是小我？如果是小我，那如何才能不让他说话呢？

古零：1、可以换成自己家的环境，如：回到家打开门，看到的第一眼....。2、重复模仿引导词问题不大，关键在于注意力是在重复模仿上还是观想引导词的内容，或许可以试试在日常环境下，去练习各种沉寂小我的方法。

学员：自催沉寂小我时总有一股焦躁，不耐烦在影响，请问该怎么办？

古零：先去观这个烦躁呗，就如家长安静的看着小孩子在撒野。

学员：@古零 我现在是摸不清这个状态，总是在呆坐和断片两个状态来会跳，缺少保持深度潜意识状态的感觉和经验，现在想想还是太当真，潜意识随便给个画面就跟着入幻睡着了

古零：沉寂小我——潜意识状态——目标探索，不主动探索，不主动破幻，呆坐100年或许还是原地兜圈。

学员：@古零 ，谢谢郭哥，沉寂小我进入潜意识，关键是我容易卡在刚进入潜意识的门口，潜意识画面一出就入幻睡着了，后面的步骤很少做了，总是无法进入潜意识，另外肉体灵睡着时是什么状态，是无意识混乱的状态还是意识静止的状态。

古零：1、用坐姿而不是睡姿。2、保持精神饱满。3、潜催是越催越清醒，完全可以在清醒的状态下沉寂小我并切换到潜意识的状态，无须经过迷迷糊糊的状态。

学员：老师，我总觉得文字催无法百分百沉寂小我，这是限制性信念吗?

古零：是，沉寂小我最好的方法，就是落地到日常生活工作中去，时时刻刻保持觉察小我的状态。

学员：古零老师，最近看了莫子的《登出键》，里面表述的“登出”是不加任何解释的觉，纯客观，无知无觉，我实践过程里自己好像分成了两个部分，一个默默的清醒观察，没有任何解释，合一本源；一个像机器人一样自动操作，复合体团队思考，说话，行为，并且心里默念1-99的无序数字提醒五感之内的一切都是阿凡达游戏。只是前一种视角偶尔不稳定，尤其是在看小说，电影，梦境中，会因为快乐，喜悦，愤怒，懊悔等情绪偶尔失去觉察，这样的实践是正确方向吗

古零：对早期的沉寂小我能起到一定的作用，但后期的处理不当容易形成假空（顽空）。

学员：我的作业完成情况也不好，这是当学生以来最狼狈的一次图片。因为前面的沉寂小我没做好，而好些作业跟这个直接相关的。应付作业自己又不乐意图片。虽然在互催中做主催，得到了很多同学的认可，但做被催还没有大的突破。我是觉得入门班也是有要求的，要求就是有一定质量的作业图片@ 小助理-安然 @古零

古零：建议可以在群内多共享和交流，大家多交流经验，多约催，这样或许更高效的能解决沉寂小我的问题。每个人都会遇到沉寂小我的问题，关键是切入点，具体因人而异，往往多共享，多实践，多总结就能攻破，这只是时间的问题，它更像是一层窗纱纸，难点在于自我设限，自我弱化，并被小我想象成无法跨越的鸿沟，形成负性的零能量空间。

学员：古灵哥 给人窄化都挺好 一到连接灵体 就明显感觉对方小我开始判断 对不对 是不是 是不是想出来的 我觉得大概是 这种怎么解决

古零：平时多做沉寂小我的练习。

学员：老师，刚才看公众号时才看到您对我的问题的答复。

①我所问的“安住当下”，是指只有每个当下才是真实存在。过去已经没有了，未来还不可知，这些都是虚的，已经不存在了。只有在活在当下，安住当下，观照自己的起心动念，便会根尘脱落，显现真我。而与老师所指的“回忆过往“大不相同，目前还不太理解。

②我所说的“内求”是在自己的内心去求，“外求”则是通过别人的帮助达到目的。有老师说，唯有内求是正道。所以学生在选择前，会去判断对方是“内求“还是“外求”，实在有些迷糊。

③有时会按引导词去冥想，其中Zhou语实在太强大了，自从跟了老师学习后，难免担心有程序意识和植入物呢！再请老师帮忙解答！图片

古零：

1、安住当下，相当于沉寂小我，然后自发进入潜意识的状态，但很多人会误解为只管安住当下就能解脱，这就容易变成呆坐了，容易陷入假空，这是很难觉醒的。恢复记忆是觉醒（出世之道）的方向之一，探索过程可以不断提升意识强度，而安住当下是沉寂小我，相当于修行的入门，两者不是一个类型。

2、关于内求和外求的区别，我在公众号：古零答疑，已经分享过很多了，就不再重复了，可以到公众号主页右上角放大镜搜索关键字。

3、不需要担心，不当真破一切幻，你要是担心了，就陷入这个程序意识了——越担心越被其控制，如果目前达不到这种状态，可以去化解这个程序意识（破幻），建议从易入手，从简单的程序意识开始去破，找到经验后慢慢延展。潜催课程关于如何破解程序意识，也是有这方面的知识和练习。

学员：@古零 古哥，我看您经常撤回信息，这个是潜意识惯性导致的吗？

古零：因为我所说的每一句话，往后有可能会被很多人作为参考，因此需要更严谨，撤回再修改往往是信息的补充和修改错别字，同理，这跟互催中，被催接收信息一样，有信息就马上说出来，不要墨迹，一墨迹就容易变成思考，信息就容易被小我掺和和扭曲，同时一有修改的意识流出现，就马上说出来，马上进行修正和补充，不要怕麻烦，很多信息不一定第一次就准确或者全面，需要经历多次的修正和内容上的补充。

对于沉寂小我的练习也一样，可以练习脱口而出，一有内容马上说出来，不要犹豫，不要思考，这样可以提升信息接收的能力，也可以打破黑屏障碍。

学员：运动员在运动时精神高度集中时，意识强度会很高，（记得你之前说过甚至可以到8或9）。

1、从潜催的角度来说是不是因为专注于一件事，意识变为了一个点，意识窄化，小我沉寂，表潜一体，所以意识强度很高。

2、这样是不是因为他第四个检测点意识分散程度vs意识专注程度的正值达到了100%，即意识专注程度100%。

3、若以上正确则由此看来专心做事真的很重要，以后在做事情时，还可以觉察一下意识专注情况，小我沉寂情况，表潜合一状况，这样既有利于提高做事的效率和质量，还可以借由做事提升沉寂小我的能力，若如此则真正做到了灵性与生活结合，落地。

古零：

学员：练习冥想的时候做不到观呼吸怎么办？我每次冥想的时候只能强制控制呼吸，也能达到静心的效果，我还有必要这样练习冥想吗？

古零：观呼吸只是方便沉寂小我，后面入定的话，就是忘记呼吸，忘记身体了，因此找到适合自己的方法就行。

学员：那就是说，无论是观呼吸还是有意识的控制呼吸，只要能沉寂小我就行。

古零：是，就是一个沉寂小我的方式之一。

学员：@古零 老师，我在沉寂小我的时候，观察到我的思绪总是飞到高中教学楼的场景或者其他熟悉的场景。我并没有刻意去想，这是一种潜意识惯性还是？怎么做到白纸状态呢？

古零：出体灵界点，这个场景或许是你进入潜意识状态的切入点，就如每个人或许都有一个心目中的“宁静之地”or“美丽的地方”等等，早期的练习可以进行利用，让自己快速进入沉寂小我的状态。

学员：@古零 古哥，看外星人访谈发现，语音也是一种降低觉醒的工具，心灵沟通是最高效，不变形的沟通和学习的方式，一旦转换成语音就会变形，很多外星人也是心灵沟通，请问我们人类，我和你，我和同修之间怎么提高和恢复心灵沟通的能力？更高效的获得知识和记忆？

古零：1、快速沉寂小我，进入潜意识状态。2、提升客观度。3、提升信息的敏感度、接收度和准确度。4、提升合一的能力（从合一本源开始）…练习潜催就是提升心理沟通啊

学员：@古零 老古，你分享的简单修能量方法：越是呼吸能量越强，这个方法平时正常练效率高，还是先沉寂小我后，在做这个意识播种，这样效率会高

古零：沉寂小我后会进入潜意识状态，效率会更高。

截至2023.02.21，沉寂小我答疑