# 古零笔记整理（20240715）

## 一、防御系统的设置（大金蛋、个人保护罩、集体防御系统）

### 1、如何升级完善保护罩

（1）学员：可以尝试在睡觉前下达指令到防御系统，然后睡梦中请防御系统帮助自己的灵体进行升级和自动调整吗？

古零GU0：①我的建议是你可以这样设置，但是你不能只是单纯的设置，你要去深入的探索如何做到，就是说比如我要建立一个目标，我要借助梦境去让自己可以自动的去进行一些升级和自动的调整。你的目标是确立了，但关键是如何做到呢？**你需要通过潜催去探索，去寻找高灵所给出的方案，然后去研究它如何去执行，如何更高效的去执行。**这才是内求的过程，而不是单纯的外求。

②单纯的外求就是说什么都扔给防御系统，什么都扔给它。自己又不去跟进，又不去了解，又不去深入的探索，那你就变成外求。那久而久之，其实防御系统是起不到任何作用的，**你想让这个防御系统更智能，或者能更好的去帮助自己，辅助自己，那么你就得多去跟他互动。**这感觉就像我们现在比较火的这种AI，它也是通过这种大量的互动，大量的聊天来进行自我的学习。如果没有这些信息量的一些流通，没有人跟他互动，他学习是很慢的。同理，比如你家养了宠物，你多点去陪宠物去玩，多点去陪伴他，你跟宠物之间的心灵上的联系也会更加的紧密。所以道理都是一样的。如果你外求，什么都不管，都懒，肯定久而久之，你跟防御系统就会越来越疏远了。

### 2、设置防御系统处理问题的方式与显化时间

（1）学员：让防御系统帮我或者别人治疗身体上的病痛可以吗？

古零GU0：可以啊，看你怎么去设置了。但是我说的就是，我们现在目前建立的防御系统，它是集中在非物质界的，它目前是集中在非物质界，但是你让它在物质界来显化是可以的，**但是它需要一个学习的过程，也需要一个显化的时间，它有显化的时间差，需要你的意识不停的稳定和加强显化的动力。**这里要取决于你的意愿和行动力，这就是 7 强里面最重要的两个点，意愿和行动力

（2）学员：我能多大程度改变肉体的样貌？

古零GU0：这个是可以的，但是又涉及到显化，**物质界的显化，你需要持续不断的有意识，你的意识要持续不断的去关注显化的过程，还有显化的各种细微的一些调整。**就是说你先从非物质界你就开始去做了。然后做完之后，在显化过程中，你要不停的注入自己的关注，注入自己的这种焦点，意识焦点，肉体才会慢慢的发生改变。它是一个愚公移山的过程，也是一个持之以恒的过程。

### 3、集体防御系统、个人保护罩、大金蛋的关系

（1）学员：个人的防护罩就是 AI 系统，与集体的防御系统是什么关系？

古零GU0：首先，防御系统它就是相当一个大灵，就是一个全面的AI，相当于大灵，它的意识强度是非常高的，大概去到14 到16。然后你**个人的防御系统，又以你个人的意识强度和个人的灵核一起建造的一个个人的防御系统。它们之间主要是起到一个互相促进的关系**，同时大家又可以自由的并行发展，不会形成一种束缚。

（2）学员：保护罩和大金蛋是两个东西吗？

古零GU0：①其实大金蛋本身也是一种观想，一个保护罩 360 度包裹住自己。但是我们这个防御系统它是更宏大的，非常宏大的，你看它首先有三层，又涉及到不同的维度，对信息有不同的分工，不同的处理。然后它有自身的这种战略系统，如何受到攻击，如何的反击，如何的保护自己，它是一个非常完善的系统。

②**大金蛋就相当于你拿着一个盾牌，就这么简单。保护罩就相当于一个非常完善的防御系统**，就像在现代占争中，它有雷达系统，还有前方的舰艇，各种的宝库，类似这种，还有海陆空全方位的保护。它就是一个完整的系统，同时又包含了信息站，还有包括了其他各方面的一些系统，不是单单一件两件，它是非常庞大也非常完善的系统，大金蛋就更多像一个你自己手拿的一个盾牌，这么一个感觉。所以这两者如何去更完善的利用，在于你如何去设置。

### 4、个人保护罩的定位

（1）学员：最近一段时间有点忙，就感觉保护罩乱了，外观一会是金色，一会是彩色花形，好像哪个都可以，又不太清晰，是不是没有专注？

古零GU0：具体你可以去连接保护罩，去问问它，其实它就**相当一个灵，它是一个灵的存在，它是智能的，也是有生命的**，是一个灵。你可以去跟它沟通，它甚至是你身边的一个助理，你可以把它看成是一个宝库里的助理，或者一个朋友，一个伙伴都可以。

### 5、通过保护罩攻击T灵

（1）学员：可以用防御系统群殴T灵吗？

古零GU0：这个是看你怎么去设置了，你可以把这个**作为一个项目去研究，通过潜催去研究，去探索**，都可以。

### 6、防御系统权限

（1）什么是防御系统的权限？

古零GU0：①这个权限就是说你如何去设置，比如你自己的防御系统，你怎么去进行一些**细节性的调整**，比如你要**针对某些攻击，或者针对你某些漏洞去专门设计一些防御系统去针对它，这是相当于定制的**。

②第二个，你**如何去修改这些防御系统一些东西，这取决于你的意识强度**，是很关键的，所以它有这么一个权限，当你**意识强度越高，权限就越高**。譬如有些人，他可能会乱改或者乱弄，但是他这种乱改乱弄其实也是局限于他自己的防御系统。但是他这种影响是不会影响我们的整体防御系统的，它是独立分开的。

## 二、外灵干扰应对

### 1、附体灵干扰

（1）学员：集催过程中全程受到某个附体灵的干扰，头部眉心轮格外紧张，放松不下来。请问老师这种情况可以通过什么操作来化解？

古零GU0：①其实你首先一个，**是为什么会有附体灵，往往是一个外求的倾向**，还有一个执善的倾向。主要是这两个。

②你首先要去**觉察自己的漏洞，然后去化解这些漏洞**，然后譬如说脉轮或者一些地方出现紧张，你就尽量去放松它。放松这个意念，因为往往高效不是你很集中，很用力就能做到的，它不是这个意思。你需要在一个非常平稳的状态，非常稳定的状态，然后循序渐进的慢慢的去推上去。而且同时整个过程是一个纯客观、顺其自然的状态。

### 2、抵御病毒灵、细菌灵

（1）学员：可以观想保护罩，帮自己抵御病毒灵、细菌灵对自己的攻击吗？比如现在的流行感冒病毒对自己的攻击？

古零GU0：①可以。

②首先你要理解一个，物质界的显化它需要一个过程，和非物质界有一个时间差。刚才的同学的问题我也回答过了，它是可以，但是需要你必须要把它作为一个项目进行探索。比如你如何去加快显化，如何从源头去建立自己这种更完善的防御系统，你就涉及到很多东西，比如你要去**跟病毒灵，跟细菌灵进行沟通，找出他们的源头。**因为所有细菌灵，还有寄生灵，还有病毒灵，**他们都有他们的源头意识**。它相当于一个集体意识，但是**集体意识它又都有一个高层意识在里面，这个高层意识的意识强度是很高的。**就像我们所理解的，像这种蜂群，蜂群里面有蜂后，大概这么一个感觉，但又不是这么简单，所以你要沟通到他们的这种集体意识，它的高层意识。首先**高层意识愿意跟你合作。高层意识允许了，然后再从他们的集体意识去入手**，这相当于一个非常庞大的项目去探索。是这个意思。所以在于你如何去进行探索了，这个在于你的意愿和行动力了。

然后往往因为我们都身在矩阵，所以很多的病毒灵、细菌灵、寄生灵，其实他们**多多少少都受到这种T组的影响，他们会渗透到他们的集体意识里面，然后变成一种控制的工具。**所以你要明白，往往很多东西，要去看你的个人幻相和集体幻相。**个人幻相是很难去改变集体幻相的。之前我分享过那种，就是51%**，涉及到集体意识的这种自由意志，很多的东西，比如病毒，它因为受制于一个集体意识，它有这样的体验需求，你没法去逆转，那你可能只能先改变自己，这是很关键的问题。我经常也是回到最核心的问题，自己先觉醒才是最关键的。

## 三、高维空间与低维空间

### 1、非物质界到物质界的显化过程

（1）学员：非物质界显化到物质界的过程是什么样的？时间差，大概是多长的时间？

古零GU0：①**它从高维到低维，一层到一层的创造，一层到一层的显化**。但是物质界的显化是最慢的。

②你说**需要多长的时间，就在于你如何去跟进了，就是你的意愿和行动力了**。但是如果说你三天打鱼两天晒网，那肯定它就慢了，因为它同时又受到你自身的这种潜意识的惯性影响，如果你不努力，你的惯性它都会不停的追着你，你不努力，它就会超越你。就像乌龟跟兔子赛跑一样，兔子虽然跑得快，但兔子睡觉了，偷懒了，那乌龟终究还能超越这个兔子。大概这么一个意思，就是你的**潜意识惯性**，它是一直都不停的，它一直在追赶你，**你跑得慢，或者你不想跑，潜意识它就追上你，又重新把你原来这种提升的状态又重新给复原了。**

（2）学员：显化物质的话，需要集体灵的同意吗？怎么让集体灵同意？需要交换吗？

古零GU0：它不需要同意，显化的关键是你**持续的注入这种意识。**就像播种一样，你要去呵护它，去进行互动交流，维护施肥，去维护它，让它产生发酵，它才会慢慢地去显化。

你说是否要集体灵的同意，要看你显化的内容是否涉及到集体这种体验。譬如“我要显化，我不用呼吸，我不需要呼吸，我都能获取氧气”，你涉及到空气的这种设定，你就很难实现，因为你要打破空气的设定，你要说服地球上 70 亿人口，让他们愿意改变协议，才能够显化出来。

——所以**具体要看你显化的内容是什么，是偏向于个人体验的，还是涉及到集体体验的。**

## 四、肉体灵与复合体灵、灵核、灵串

### 1、肉体灵与复合体灵相互促进的关系

（1）学员：记得古哥说过，参加临终大考的是肉体灵，为什么还要复合体灵一起提升意识强度呢？其他复合体灵也一起参加大考吗？

古零GU0：这个问题以前回答过了，好像也回答过很多次了。**因为你复合体灵的意识强度提升，就能同步提升肉体灵的意识强度。反过来，你肉体灵的意识强度提升，也可以同时带动他们的意识强度。这是一个互相促进的过程。如果你某个复合体灵拖后腿，那么你这个肉体灵就永远存在这么一个漏洞，永远让你提升非常的缓慢。**

所以你一定要明白一个道理，不是说你多努力就会有成果。因为往往在潜意识层面，真的就是某个复合体灵或者某些灵，它出现了漏洞，就会一直拖你的后腿，会导致你的效率就非常非常的低。

## 五、关于潜意识

### 1、清除潜意识里不好的东西

（1）学员：老师，怎么清除潜意识不好的东西？

古零GU0：有回答过啊。这个你通过潜催就可以去探索。比如你不好的东西，它的**源头是什么，它造幻的机制是什么，当你破解了这个幻，化解了，它就自动就消失了。**

### 2、潜意识惯性的原理

潜意识惯性中有**催醒的惯性，也有催眠的惯性，**有催醒的程序，也有催眠的程序，但作为主体，是自由意识，而不是程序意识，拥有自主，自由的特性，这样才能驾驭程序意识，而不是被其支配。潜催就是利用这个原理的，所以一直提醒大家客观客观再客观，这就是基础。

而对于**未觉醒者，潜意识惯性里面都是以催眠惯性为主导，导致个体无法正值发展，稍微缺乏觉察，就会陷入无意识状态，会被“打回原形”，这也是强制轮回系统的运行机制之一。**

T灵是利用我们的漏洞去放大潜意识的惯性，而我们陷入轮回是被自己的惯性打败，因此，阻碍自己前进的不是T灵，而是自己。

## 六、关于记忆恢复

### 1、轮回记忆与灵魂记忆不同要点

（1）学员：隧道的尽头是回溯前世记忆，那是最好的记忆还是上一世的记忆？还是其他什么时候？每次回溯会不会都不一样？

古零GU0：这个就在于你目的了。比如有些人是想探索前世回溯，有些人是想要探索灵魂记忆。**灵魂记忆**就是自己来地球之前，进入轮回系统之前的记忆。在我的角度这种记忆是最宝贵的，因为**这些记忆当你掌握之后，是可以直接去提升自己的意识强度的。**

前世记忆，它就像一个不同的游戏脚本，好像你玩过很多的游戏脚本，可能这一世当一个军人，有一世就做一个法官，可能某一世又做一个普通老百姓。它有不同的游戏脚本，这些脚本可能提供给你一些人生的经验看法之类，但实际上你不能执着进去，因为你执着了就变成了有黏连。我们的目标还是灵魂记忆，**因为灵魂记忆才是最直接能提升自己的一种记忆。**

但是，前世回溯也不是没用，它也有探索的价值，比如你今世有一些**身体上的毛病，或者某些意识上的卡点，或者有一些好像人与人之间的一些关系，它可能通过这种前世记忆会找到源头**，原来是这个原因或者这种关系所导致，在这一世产生了一种显化，一种影响。这就在于你往后的探索了。

每个人的目的不一样，只要你在以后回听录音或者做回溯的时候，你定好目标、定好问题清单就可以了。

（2）学员：为什么探索灵魂记忆可以提升意识强度？

古零GU0：很简单，就是我们在进入地球轮回系统之前，是以灵魂的状态存在的。这个时候因为灵魂的记忆是无法被清除的，就是你在宇宙中，你的记忆可能都是几亿年或者几十亿年，这个记忆是非常非常宏大的，比起你地球就那么几十年，简直都不是一个级别。

这些记忆带有大量的经验，所以你来地球之前，可能你的意识强度很高的，有些可能是十几，有些可能 9 或者8，类似这种的。但是你进入轮回系统，它会经历一个失忆的过程，就是把你所有的灵魂记忆给封闭了，这个时候你的意识强度会被压缩。

所以**当你恢复这些灵魂记忆的时候，你的意识强度可以同步提升，只是这种提升可能会缺乏一些稳定。因为毕竟你这个意识强度不是通过破幻来慢慢提上去的，是通过恢复记忆提上去的。**它的确能达到一定的效果，但是可能会不稳定。

当你达到这个级别，可以结合自己的破幻，继续去把它稳定住，你的意识强度就可以达到一个比较高效率的提升。对于这个方面，同领地也有相关的一些技术，通过这种记忆恢复的技术来去提升意识强度。龙族也有通过梦境来提升意识强度的技术，这些大家可以去探索。

## 七、关于所有信息接收

### 1、如何辨别信息的真伪

（1）学员：刚才的催眠像做了白日梦的感觉，如何区分是自己想象还是过去真实的经验？

古零GU0：这个问题其实我已经多次强调了，上次也强调过。对于你得到的信息，**不要去纠结这些信息是自己想象的还是真实经历的**，因为所有的信息没有分真假，也没有分是自己想的还是客观接收的。

**它只是有一个比例，100% 里可能有60%是自己想的，有40% 是客观接收的。当你不断地多去实践的时候，可能百分比就会越来越高。可能自己主观的比例占到10%，客观的可能占到90%。**它是一个过程，是一个比例，你要不断去练习，这个客观比例才会不断提升。

所以你不要去纠结到底是自己想的还是客观的，就不用纠结，你只要**多去练习，去找到这种接收信息的感觉。**因为如果你**要去区分，是需要验证的，就要不断地挖掘更多信息，通过大量的信息对比，找出里面的一些异同点，这个才是关键。**

而不是纠结这个是自己想的还是真实经历的。因为当你有这样的执着，就会影响到你后面的信息接收，会很容易让小我经常冒头。

再从一个更客观的角度来说，不管是你想的，还是你胡说八道的，只要你想出来，在本源的层面就已经被创造出来了。只是你创造出来的时间线，在你目前的意识强度的权限，可能达不到你可以自由选择的地步。

就好像你在梦境或者出体的时候，你看到了一个很漂亮的天空之城，这个天空之城可能不是你创造的，可能是其他人创造出来的，或者其他的集体意识创造出来的。

但是这个集体意识它可能没有体验到你看到的天空之城，它只是从某个维度或者某个时间线或者平行我，无意中或者胡说八道之中创造了天空之城。这个天空之城的幻相跟自己的时间线刚好就重叠了，你就体验到别人的成果。

所以幻相就是集体幻相和个体幻相的一个混合。当你的焦点不停地去注入自己的意识流，创造出来的幻相就会越来越稳定。如果有其他的人去参与到你幻相的互动，互动的人越多，幻相就更稳定，最终变成一个集体幻相。

就好像我们现在所看到的矩阵，所看到的地球所有东西，其实也是一个集体意识的幻相。但是它刚开始创造的时候，可能没有那么多的人参与，也是从慢慢互动越来越多，参与的人越来越多，才慢慢变成现在的样子。

（2）学员: 怎么去判断自己催眠得到的信息是真实的？

古零GU0:①刚才已经分享过了。就是催眠得到的信息，它不存在是真实的还是虚伪的，是真还是假的，或者是潜意识的，还是自己想出来的。其实不存在这个东西，**它只存在一个占比，就是说你的信息它的潜意识部分有多少，表意识部分有多少。**

②哪些信息是客观呈现的，哪些信息可能掺合了一些主观的扭曲，它只是一个占比。只是对于刚刚入门的新人来说，可能潜意识的部分它会占比少一点，可能占到百分之30，百分之40。但是随着你的不断的实践，比率会慢慢的增长，可能涨到百分之八十九十都有可能。不是说你连接的一个信息，出现了复合体灵是假冒的，然后你讲这个信息都是假的。**不一定啊因为信息它是一个占比，有些可能是真的。**

③关于准确度，像我们这种潜催，一般**新人的话大概两个数值。一个是信息的获取度或者读取度。**这个信息可能是100，你只能获取到30%，获取读取到40% 或者60%，剩下的可能就读取不了，这是信息的读取度。**第二个，就是信息的准确度，有哪部分的信息是准确的，可能有一部分的信息是不准确的，或者被掺杂的或者被扭曲的。**

④导致这种情况有很多种，**第一种首先你小我的干预，小我的介入，产生了一些小我的扭曲。第二种可能是植入物催眠装置或者一些外灵的干扰，导致信息产生失真。**还有一种就是本身的经验，各方面的原因造成都有可能。所以大家不要去纠结这个信息到底是真的还是假的，或者这个信息到底是潜意识的还是自己想出来的。其实不存在这样的界限，它只是一个比率占比，只要你保持去不断的实践，不断的总结，慢慢的把这两个数值不断的提升起来。

（3）学员: 那怎么判断哪些是客观呈现的呢？

古零GU0: ①这个**首先你先去多去练习**，譬如什么是潜意识的状态，什么是表意识的状态，什么是小我的状态。你**平时多去觉察，要分清楚自己目前处于什么样的一个状态。**你可以通过回忆或者复盘，比如我今天跟人家吵架了，或者在公司里发脾气了，或者怎么样的，你去回忆一下这个状态是什么样的，这个状态是属于什么样的状态？

②有时候你**自我感觉良好，或者处于非常高频的状态，**或者突然会能够说出一些非常有意义的或者非常有道理的一些知识，或者怎么样的，那**这个是什么一个状态。多去回忆一下，去分辨一下到底什么样的状态，**是什么样子的。当你熟悉之后，**你才能够更好的去辨别自己当时获取信息的状态具体是什么样的一个占比。**

（4）学员: 连接灵核没有画面，但有回答问题的声音，是成功的吗？

古零GU0: ①是的，这是成功了。

②其实互催的效果没有成功与失败，是不存在成功与失败，也不存在真与假，它只是一个占比。譬如你刚才催的过程中，**你潜意识的占比可能是30%，表意识占到70%。**有些可能已经练过很长时间，或者**经验比较丰富的，他的潜意识占比可能达到80%，表意识20%。这只是占比多少的问题。**

③而你的信息也不是绝对的。**比如你的信息可能80%正确，20%是小我干扰的**，或者带有扭曲的。所以这是一个循序渐进的过程，当你去多催多练习，你的准确率就会越来越高，还有信息的读取度也会越来越高。

### 2、如何接收更多、更准确的信息

（1）学员：记忆回溯，回溯进入地球轮回系统之前的记忆是否会比地球轮回记忆更真实？

古零GU0：这个不好定义。没有更真实的区别，首先在于你的**纯客观度，还有意识强度，还有经验。**

**你实践得越多，练得越多，你的信息就会更清晰，展现的信息量会更多。**它可能往往已经超越了这种画面的描述。它可能会有更多的这种信息出现。

譬如我现在要去探索一些信息的时候，它可能除了画面的呈现，还有更多维度信息的层面。

比如一些很抽象的或者时间线，会看到很多的时间线同时重叠在一起，你会看到不同的时间线，它在这种扭动交错的同时，又诞生出分裂出更多的时间线，它是语言没法表达的，就像一种多维度的视角，已经超越了这种画面。

但是你要**不断地提高自己的意识强度，就是一个权限。还有一个经验，多练习，多提升。**

记忆不会因为轮回记忆还是灵魂记忆而有是否真实的区别，没有这个区别，还是在于你自己。

（2）学员：互催的时候会不会出现灵核对问题有一种不容易解释和翻译的感觉？

古零GU0：这个是有的，但是原因会有很多。好像之前分享过。**一个是个案自身的信息库**，比如这个个案，可能他是一个音乐人士，有些可能是做编程的，做系统的，有些可能是做医疗的。**因为不同人的文化背景，会有自身的信息库，某些信息对应某些信息库，它或者很难去转换出来。**

就很简单，比如我经常分析的很多东西，可能都涉及到编程的一些语言，或者涉及到一些物理学的语言，那是因为我对这方面比较熟悉，它可能就以这种方式来表现。如果我是一个画家或者一个音乐家，可能我又转换成不同的语言。所以在于个案自己的信息库。

**然后还有一个意识强度，就是权限。因为有些权限不够，有些信息暂时是无法读取的。**——为什么会有这种情况，回答过了，在公众号去找一下就有，因为比较长，今天就不展开了。

（3）学员: 为什么有些高灵不想透露的？

古零GU0: ①有的。譬如有些信息可能你目前的权限不够，他如果现在告诉你，你可能会产生误解，所以他不想透露给你。说白了，你现在**权限不够\***\*，**或者你的**意识强度不够，**如果你真的要获取，可能**对你往后的提升没有帮助，所以他就不想透露了。\*\*

②就像我一开始学习催眠也是一样，我也是很纠结，为什么不透露呢，都说给我听不就行了吗？但是你会当你提升到一定的阶段，你就明白这个道理了。**有些东西当你没达到意识强度的时候，你提前去获取，的确会容易让你走偏，或者会让你失去很多提升的机会。**因为有些答案是需要你去通过探索才能获取的。你只有这样，你才能够去化解某些意识上的漏洞。

③其实就是不停的去提升自己的意识强度，因为其实潜催里，不管自催还是互催或集催，每一次的催都能提升自己的意识强度，但是看你怎么去进行运用了。就是说你**一定要每一次练习都去复盘，去总结，去分析，找到自己不足的地方，进行修正。**这个过程本身也是提升意识强度的过程。

## 八、关于梦修、控梦

### 1、如何梦修

（1）学员：怎么提高梦修效率？睡前经常提醒自己梦中知梦或者唤醒灵魂记忆，但是效率比较低，知梦效率也不高，也没有唤醒到灵魂的记忆。

古零GU0：这个首先要说意愿和行动力。首先你要很强烈的意愿，第二行动力，行动力怎么去表现呢？就是你 24 小时，不管是白天还是晚上，**不管你是睡眠还是非睡眠或者工作或者怎么样，你都要时时刻刻保持这么一个意识：自己在梦里。**

你这个时候已经不存在是现实世界还是非现实世界，一切都在梦里。**你必须有这么一个意识在里面。每次都去养成一个疑梦，怀疑自己在梦里，还有一个验梦**，掰手指，或者悬浮这样的验梦，要形成这种意识惯性，你才容易有这种清醒梦的几率。

或者没有清醒梦，可能在普通梦里面你也会有这种要探索的意愿出来，这是需要培养的。就像一个之前我做的课程里面**意识的植入，你既然植入了这个意识，你就要不停地去加强它。**不是说我植入了就完事了，我就等着出结果了，那肯定是没有效果的。

## 九、关于潜催实践

### 1、潜催的特点

（1）学员：可以在清醒梦中探索灵魂记忆合一本源吗？和潜催的效果是一样吗？

古零GU0：①可以的。

②这个因人而异，但是**潜催有一个很大的优点，就是不管你的起步如何，只要你按照潜催的步骤，一步步多练多实践，效果是有的。它会慢慢地让你得到一种叠加式的效果，它能让你的经验得到叠加，这是潜催最大的优点。**

但是你说像这种清明梦出体，它是很难叠加的，因为它有一种叫做波动期。不管你是清明梦还是什么，比如有一段时间你记梦很清晰，但突然有一段时间不知道为什么，你的梦就记不住了。

它会出现一种波动期，出体也一样，你出体可能某一段时间很容易，或者经常有这种自然而然的出体，但是有一段时间死活就出不了。它进入了一个波动期，它无法让你的一些经验得到这种叠加，或者这种数字化的叠加。它这种没理由的东西就是波动期，所以会导致你的效率很低。

但是潜催的优点就是它不存在波动期，只要你肯去实践，肯去练，它就有效果，具体是因人而异。

（2）学员: 感觉是熟练了，在动态中也可以做这个集催？刚刚才在坐车搬行李，一边动一边听，都有一种自身边界模糊的感觉。

古零GU0: ①是这样的。但是对于新人来说，你开车或者在**做比较精密的工作时就不要听**，可能会影响到你。**但是你熟悉了就没问题了。**

②因为潜催的状态，上一节课已经说过了，潜催是越催越清醒，不是越催越迷糊。一定要分清楚，是越催越清醒。我们在潜催的状态最终呈现出来，是在你清醒的状态都能直接去连接潜意识的，不需要弄得自己迷迷糊糊的状态。你是清醒的连接，不管你是工作或者平时的日常生活学习，都处于这种清晰清醒连接的状态，这样才是真正的表潜合一。

### 2、初期黑屏障碍

（1）学员: 大部分时间都是黑屏，什么画面也看不到，要怎么做呢？

古零GU0:①这种我们就叫做黑屏障碍，其实只是你有某种意识屏障，暂时无法突破它。但是我们往后的课程也会说，你要突破黑屏障碍，最好的方法就是你平时多做一些观想的练习。譬如你通过回忆去寻找画面，或者通过引导词去寻找画面，把这种画面尽量去稳定住。比如说看一个烛光，当你看的时间长了，其实这个烛光就印在你的脑海里面了，你回忆它的时候也就很容易提取出来。

②怎么去练习？就是说我不看，不需要看烛光的实体，我也能在脑海里呈现烛光，我可以**让烛光静止，或者让烛光加速。**当你练习到这种情况的时候，你的画面已经处于一个非常稳定的状态了。平时可以多做这样的练习，不要有仪式感，因为很多人他处于这种黑屏，他会一直的在等待。我要等待一些什么画面出现，我要等待一些音乐出现，或者等待一些什么景象。其实当你有等待的意识的时候，你是永远都会困在黑屏里面。最好的方式就是你顺其自然的展开。

③但是对于新手，我建议你可以先去假设，或者假装你看到什么东西。**譬如我把刚才那个烛光先提取出来，**我先看着这个烛光，不要看黑屏，我先看着这个烛光，**通过烛光来等待信息出现。这个烛光可能闪着闪的时候，它就可能会慢慢的又进入了另一个空间，你就逮住空间的信息，完了把它慢慢的延展。**

④一开始可能你是自主性的或者主观性的去寻找一个画面出现，在我这里叫假装看到画面了，然后你就通过这个画面，慢慢的让自己的意识产生一个过渡，就是说从表意识的状态慢慢的过渡到潜意识的状态。这个过渡是很自然的过渡的。所以你可以借助这种方法，让自己通过一个比较容易观想的画面，慢慢的过渡到客观呈现的画面。不是你一直假装、真的不变，其实你是有一个过渡的过程，只是过渡很自然的。一切都要自然，当你一刻意，它就没办法改变了。

### 3、进步慢、静不下心

（1）学员: 头脑杂念太多，静不下来怎么办？

古零GU0: ①这些需要你平时去练习了，先自己多去练习。因为我发现很多新人或有些同学，他老是觉得我好像进步不了，看到大家进步很快，自己就有点自弱，觉得自己老是突破不了，老是觉得找了很多人催，感觉都是这样。其实我只能说一样东西，**行动力**是非常重要的。还有一个**意愿**是非常重要的。

②当你的意愿和行动力足够的时候，其实你平时可以抽很多的时间去做一些练习。你不用把整个互催去做完，你就**找其中的一段，或者找其中的一个部分来集中的去练**，把它练熟了，又找另外的一段，你把它分开一段一段的练，单独的去练，这样你的提升会非常的明显。

③这是针对觉得自己起步比较慢的同学，非常有用。千万不要因为有一种感觉我进步不了了，我也不想练了，整天就等着人家来催你。你想一下，大家不一定有时间去催你，而且催你的过程中可能又会受各种因素影响，所以你每次去等人家催你的时候，你的进步就显得更慢了。你平时比如在约催或者在等待的过程中，**日常的生活过程中，你就可以去练习了**。很简单，比如你去坐地铁上班，不是经常有坐地铁或者坐车嘛，你这个时候你就可以去练习了。**去练习这种沉寂小我的感觉，平时就可以去练，**不需要等到上课或者互催从去练，那你效率就太低了。

④我为什么能在两年，基本两年不到，应该是一年零六个月就已经从 6. 5 到 10 点多了。因为破 9时候还要去稳定嘛，稳定了大概有的时候到10，稳定了大概 4 个月去到 10 点，大概 10. 2/10. 3 左右。反正两年不到。但是我在这个过程中，是不停的去练习的。我不是一定要找人去帮我互催什么样，我平时的生活都已经处于练习的状态。只有这样你才会有效率的。

⑤并不是说我的天赋有多高。其实我在第一堂课已经跟大家分享过了。我一开始接触催眠的时候，我差不多花了半年的时间都进入不了画面。也是像这种黑屏障碍。

### 4、关于暗催

（1）学员：古零老师，你是会阅读人的意识流吗？读心术

古零GU0: “暗催”不就是了吗？中级班会教的，也不需要开悟觉醒了才能做。

在非物质界，**对方能通过直接的感知获取你的意识流，但准确度一般在60%，如果你无法保持客观，**那么这个准确的**百分百比会提升，**所以为什么我一直强调互催过程中，要保持纯客观就是这个意识，**可以有效防止被对方窥探，对方反向催眠，**这个在课程里面有分享过的。

**在物质界，感知相当于合一对方，**这些都是潜催的基本功，只是准确率不一，这个需要大量的练习，同时提升自己的意识强度，才能同步提升准确的百分比。同时，感知也是双向的，如**意识强度高的人，会有反感知，防止对方读取自己的意识流，简称保密意识，**这个在中级班也会教的。

## 十、关于时间线

### 1、改变时间线

学员: 意识强度高的人会出体改变时间线吗？

古零GU0: 时间线是混合的，它有个人意识，还有集体的意识。就是说**时间线往往是集体的时间线，**然后你**个体的时间线也可以进行一些变动，**但是它最终还是受到集体时间线的一个牵引。当然，**如果你意识强度足够高，是可以去选择不同的集体时间线。**

## 十一、破幻、造幻、斗幻

### 1、如何察觉自己是否入幻

破幻无处不在，群聊本身是实修落地的地方之一，可以**多觉察这个互动过程中，自己的意识焦点有没有被锁定，有没有被某些执着拉扯着，纠缠着，如忍不住想发言，想互动，想反击对方，想帮助对方，想指导对方**等等。

这种情况考验你沉寂小我的能力，意识切换的能力，潜意识沟通的能力等等。

当真乃是万催之源，“当真了”被游戏玩，“不当真”是玩游戏。当你保持纯客观的状态，会发现集体意识的脉动，不同意识流的波动，不同个体意识模块之间的碰撞和契合等等。

与其花精力去对抗旧的，不如重新去建立新的，**多觉察自己有没有被锁定了焦点和观察角度，**解决方法的其实有很多，**只是自己陷入无意识状态下，失去了觉察而已。**

### 2、觉醒是破幻不是斗幻

（1）学员1：最近每天晚上去跟T组干一架，地球上空有四个基地，加上月球催眠基地，一共五个，地球地下有他们设备间，我天天去轰zha一遍。

学员2: 你的复合体团队有混进t灵吗？有互催探索过吗？

学员1: 探索一圈了，我没有，才被他们折腾，以后也不会有

古零GU0：①恰恰相反，建议你认真排查复合体灵，苍蝇不叮无缝的蛋，多向内归因，而不是向外归责，**你有没有觉察到自己已经产生斗T的执念了，二元倾向越来越明显，请记住，觉醒不是斗幻，而是破幻**，关键是不当真破一切幻，当真乃是万催之源，**T灵或许在利用你这个执念，不断放大和扭曲，如果不及时觉察和修正，会变成迫害妄想症。**

之前已经提醒过你了，客观客观再客观，向内归因，游戏精神，不当真破一切幻。

②**不当真破一切幻是从万物至繁最终走向大道至简的方向**，可以不断提醒自己，不断修正，以免走偏，要做到时时刻刻的不当真，需要不断实修实证，并持之以恒，愚公移山去不断化解潜意识的习惯。

很多人误解为“不当真”，就是不认同问题的存在，假装对方不存在，一切都是假的，就可以了，这往往是缺乏实践所造成，建议多实践少理论，实践出真知，言语道尽。

③T灵是玩阴性游戏的，玩的就是阴谋，而不是白方玩的阳谋游戏，**他们从来不会跟你硬钢，并且喜欢利用的你漏洞让你陷入分离，内斗，自残，自弱，不占而屈人之兵。**看看光工那种占士精神，恰恰就是被T利用了，由二元化的执念表现出的亢奋的状态，可以去感受一下。

修行是修自由，修智慧，不是修二元，修仇恨，建议多去觉察自己，向内归因。

④与T灵的实占中，本身也是提升的过程，大金蛋也是在这个过程中不断累积经验，不断修正，不断升级。

⑤本身就是造幻与破幻的游戏，大家都是玩家，只是站边不一样而已，**当挖出T灵，首先是尝试策反和招安，借此获取源头更多的信息。**就如T组也有旧T组和新T组，旧T组是推进无期监狱，100%的强制手段。而新T组是推进有期监狱，允许体验自由，允许“真相”存在，允许有觉醒意愿的人自主离开矩阵。

**策反意识强度高的T灵，因为他们没有执念（已破9），也不受束缚，往往为了体验的诉求和研发目的而加入T组，策反的方向，可以往新T组去引导，**允许他们继续玩控制游戏，但必须有个度，不能违背自由意志，不想觉醒的人可以继续体验他们的轮回游戏，而想觉醒的人，允许他们自由离开，这样宇宙的发展才能平衡。

智慧是能够同时走向两个相反的方向。

## 十二、T灵常用手段

### 1、催眠

#### （1）利用潜意识催眠程序惯性

1）艾悠扬: @古零 古零老师，T灵是如何放大大家的惯性的？常用的手段有哪些？

古零GU0: 特点之一是**借力打力，玩阴谋，**从来**不**跟你**硬钢**，并善于**把你的优点和强点变成缺点和执着点\***\*。\*\*如某人觉醒意愿强烈，T灵就会放大对方的二元幻，变成内斗小“光工”，如某人行动力强，T灵就会放大对方的主观性，变成造谣小“喇叭”等等。

#### （2）轮回系统的催眠

古零GU0:轮回系统的催眠是无级的，**会根据个体和集体的漏洞进行多重嵌套和组合，然后不断变形和转换形式，**因此并不存在固定的指令，建议**关注**焦点更多放在**催眠的运作原理和核心**，同时结合自己的**漏洞去化解**，以不变应万变去应对，然后逐渐学会**对催眠信息的多重觉察，多重解构和多维化解等**，这才是根本啊，否则光记这些指令就挺意识僵化的，表潜很难合一和通透，**如：过一段时间就忘了就是肉眼可见的漏洞。**

#### （3）催眠与反催眠：机制、特点

**1）催眠机制**

外部“X意识”替换“潜意识”的流程。如下：

①流程1:外部向潜意识暗示一个“X意识”,来强化原有的“x意识”。

②流程2:"X意识”从潜意识浮上表意识

③流程3:表意识觉得“X意识”是源于自己“内心”的自由意志。

**2）反催眠机制**

顺藤摸瓜清除“X意识”的流程。如下：

①流程1:在表意识中找到“X意识“,通过反催眠深入潜意识，寻找其源泉。

②流程2:在潜意识中找到“X意识“,与相似的“外部意识”和“内部意识”进行比对辨识，追踪外部意识的潜入痕迹。

③流程3:如确认“X意识”源于外部、对己催眠/暗示，则清除之。同时清理原有的“x意识”,杜绝根源。

**3）催眠特点**

潜移、默化。

催眠，并不是一蹴而成，而是缓慢的“潜移、默化”,以达到强化潜意识倾向/幻相、忘记真相之目的，是脑控中最难发觉、最上上之策。兵法的最高境界：攻心为上、不费一兵一卒、不战而屈人之兵，善之善者也。即《孙子兵法》三十六计之第一技“瞒天过海”:“备周则意怠，常见则不疑。阴在阳之内，不在阳之对。”