

Курс-практикум

Ясновидение

evospirit

КНИГА-ПРАКТИКУМ «ЯСНОВИДЕНИЕ»

ТРЕТИЙ ГЛАЗ
ИНТУИЦИЯ
ПСИХОМЕТРИЯ
ТЕЛЕПАТИЯ
ЯСНОВИДЕНИЕ
ВЕЩИЕ СНЫ
ХРОНИКА-АКАШИ
ПРАКТИКИ
УПРАЖНЕНИЯ
СЕАНСЫ



ГЛАВА 1

ВСТУПЛЕНИЕ



Перед Вами уникальная книга-практикум – комплекс, который по праву можно считать самым объёмным с практической точки зрения по развитию Ясновидения с нуля до профессионального уровня.

Этот материал появился на свет благодаря работе большой команды специалистов из различных эзотерических направлений, таких как: общая энергетика, биоэнергетика, йога, магия, экстрасенсорика и даже неоэзотеристы. Их труд был тщательно подготовлен и сложен в единую систему.

Всё продумывалось до мелочей с одной целью – гарантированное открытие Ясновидения у любого человека.

Проанализированы десятки курсов по данной теме, десятки и десятки книг, как новой, так и старой, трудно доступной литературы (на русском и английском языках), а также собраны личные практические наработки каждого, кто приложил свои усилия к данной книге.

В книге есть и новые идеи, и древние практики, и популярные упражнения, но главное, что весь опыт объединен в мощную, понятную, работающую систему.

Это не просто ясновидение или телепатия, или психометрия. Это всё грани или проявления шестого тонкого тела человека. А кто знает, где его возможности заканчиваются?

Для более удобного обучения, система по ясновидению разделена на «этапы», или если хотите «уровни» вашего пошагового развития. «Этапы» – не

ограничиваются временными рамками выполнения, как месяц, неделя и пара дней. И всё-таки рекомендации будут:

График выполнения

(программа минимум)

1. Первый этап – от двух недель
2. Второй этап – от двух недель
3. Третий этап – от двух недель
4. Четвертый этап – от двух-трех недель
5. Активация третьего глаза – от трех недель
6. Развитие интуиции – от 3 недель
7. Психометрия – от 3 недель
8. Телепатия – от 1 месяца
9. Ясновидение – от 1–2 месяцев
10. Вещие сны – для пробы 1–2 месяца
11. Хроника Акаши – от 2–3 недель

Внимание! Если Вы уже когда-то делали какую-нибудь практику, все равно делайте ее по графику, самостоятельно выбрав общее время выполнения. Вам нужно «вспомнить» или «обновить» её в любом случае во время прохождения этого курса.

В конце каждого этапа я рекомендую заполнять табличку «Отчет» (в конце книги).

В итоге у Вас в таблице «Отчет» скопится определенное количество практик, которые не очень получаются. Вот они и станут Вашей финальной отработкой слабых сторон в данном курсе – это очень важно, ведь

они могут оказаться ключевыми в полном раскрытии дара Ясновидения.

Цель системы не «дойти» до видения будущего или прошлых жизней, или дойти до телепатии и чтение мыслей. Все эти этапы важны, как и весь подготовительный этап. Ведь когда придёт время после обучения – Вы поймете, что вам уже не нужно будет вспоминать, как выполняется то или иное упражнение, чтобы использовать ясновидение в полном объеме.

Все эти сверхвозможности будут происходить интуитивно и «включаться» в нужный момент в нужной последовательности.

Главной целью данного обучения – сделать процесс «Ясновидения» естественной частью Вашей жизни!

Рекомендуется 1 раз в 2–3 года проходить обучение заново.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА РАЗВИТИЯ ЯСНОВИДЕНИЯ

- Не ждите и не требуйте результата от себя (он всё равно придёт неожиданно).

- Не спешите – это главный враг развития интуитивного тела.

- Не делайте выводов о своих возможностях или результатах.

- Игровая форма обучения более продуктивная, нежели «чересчур серьезное» выполнение.

- Лучше сделать практику 5 минут, чем отложить её на следующий день. Завидное постоянство – залог успеха.

- Не применяйте Ясновидение в ущерб другим людям.

- Не используйте дар в корыстных целях.

ЧТО НЕОБХОДИМО ПОСТОЯННО РАЗВИВАТЬ ЭКСТРАСЕНСУ, ЧТОБЫ УСИЛИТЬ СПОСОБНОСТИ К ЯСНОВИДЕНИЮ И НЕ ТОЛЬКО?

- Расслабление.
- Дыхание.
- Визуализация.
- Самовнушение.
- Концентрация.
- Память.
- Внимание.

Расслабление – обеспечивает быстрое восстановление сил и способствует набору энергии, является базовым для целого ряда упражнений. В основе расслабления лежит образное представление комфортного отдыха на фоне полностью расслабленной мышечной системы.

Дыхание – воздействует на нервную систему путем глубины вдоха-выдоха и ритма дыхания. Правильное дыхание – это дыхание через нос. Выдох должен быть более продолжительным, чем вдох. Оптимальное значение 2:1. Основой дыхательных движений является правильная последовательность наполнения легких воздухом при вдохе и освобождение их от воздуха, обедненного кислородом, при выдохе. Полное и равномерное дыхание – профилактика многих заболеваний.

Визуализация – также один из способов воздействия на нервную систему с использованием активной роли представлений и воображения. Развитие визуализации начинают с того, что реальные предметы постепенно заменяют воображаемыми, достигая все более и более ярких и живых образов.

Самовнушение – является существенным фактором воздействия на психофизиологические функции организма и центральную нервную систему. Самовнушение осуществляется простым механическим способом без какого-либо насилия над собой.

Концентрация – обеспечивает развитие воли и внимания. В основе тренировки лежит фиксирование умом внешних и внутренних объектов. Хорошо

тренированный ум может быть, по желанию, сосредоточен на любой точке внутри собственного тела или окружающего пространства. В случае полной концентрации у практикующего теряется ощущение тела. Тренировку на концентрацию нужно проводить ежедневно, для этого используйте любой удобный случай: в транспорте, дома, на работе. Приучайтесь концентрировать внимание на любом выполняемом действии. Концентрация всегда должна проходить без напряжения.

Память – нужно развивать ее не только методиками медитативной техники и аутогенной тренировки, но и техническими приемами. Одна из основных заповедей улучшения памяти – повторение.

Пример развития памяти:

Запоминаем тексты.

Необходимо зрительно разделить текст на маленькие участки, чтобы было удобно запомнить каждый из них. Далее нужно выбрать из каждого участка несколько слов, на которые впоследствии можно будет опереться. Затем выдумать из выбранных слов образ, это может быть существо, история и многое другое, и связать с порядковым номером участка. Вспоминать нужно в обратном порядке. Образ вспомнить по номеру участка. Слова, на которые опирались – по образу. По словам весь текст самостоятельно всплывет в памяти. Для людей, выступающих на презентациях и делающих доклады, такая тренировка памяти хорошо подойдет.

Упражнение с названием «Цепь образов» поможет научиться запоминать слова парами, в большом

количестве, к примеру: «дом-крючок», после чего второе слово с легкостью воспроизведется по первому. Этот метод тренировки памяти можно использовать с большим успехом и для того, чтобы построить цепи более длинные. Логической цепью нужно связывать первое слово со вторым. Пример:

«Дом – стоит у воды – в воде рыба – рыбу ловят на крючки».

Тренировать память можно и выдумыванием историй. Например, прежде чем уйти в магазин, нужно запомнить много различных предметов. Их нужно записать на бумагу и придумать короткую историю с упоминанием всех этих предметов. После чего еще раз мысленно прокрутить историю про себя и можно со спокойной душой идти в магазин. Вы все запомнили прекрасно. Такая методика улучшает развитие памяти у взрослых, а у детей так тем более. В сети Интернет существует множество различных игр онлайн, как для взрослых, так и для детей. С помощью специальной игры можно тренировать мозг, что является не менее эффективной методикой.

Внимание – не менее важным для экстрасенса является устойчивое внимание. Его также нужно развивать.

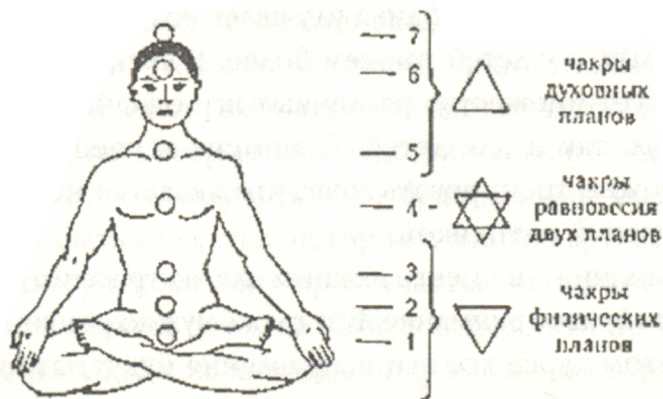
В этом курсе все эти направления будут затронуты, где-то глубже, а где-то достаточно для необходимого фундамента – но это не значит, что вы не можете в дальнейшем находить нужные упражнения для развития перечисленных качеств и навыков. Постоянно развивайте эти пункты.

ТРИ СИСТЕМЫ СТРОЕНИЯ ТОНКИХ ТЕЛ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ ЧЕЛОВЕКА

Это нужно просто держать в голове во время прохождения, постоянно расширяя своё сознание.

Просто запомните эти три системы обозначений тонких тел человека и чакр, а в дальнейшем просто держите их в голове. Это нужно для того, чтобы сознание Ваше могло охватить более глубокий смысл развития человека и понимать-видеть больше других при изучении сверхспособностей (в т.ч. Ясновидения) и для расширения Вашего мировоззрения.

Если Вы знаете больше – это только большой плюс Вам!



Семь чакр - центров сознания человека - и места их проекций на тело человека

Человеческая душа имеет четыре основных уровня проявления:

Дух – который является вашей высшей сущностью, частью божественного мира и главным источником истинного вдохновения и руководства.

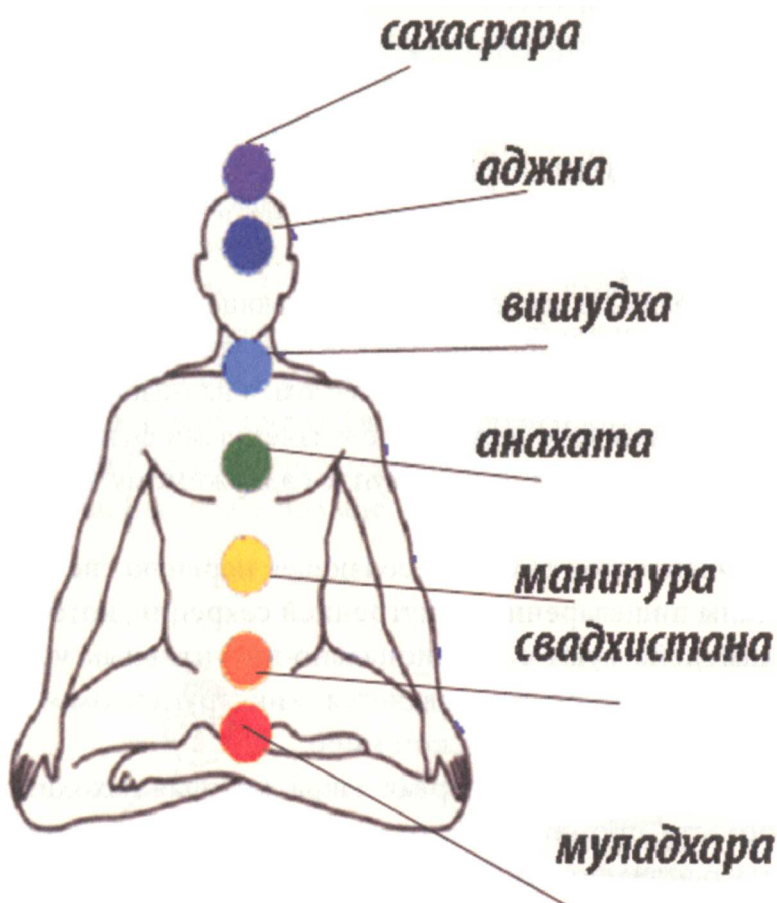
Ментальный уровень – включающий сознательный рациональный разум. Он получает указания от эмоционально-интуитивного уровня и директивы от духовного уровня.

Астральное существо – включающее эмоционально-интуитивный уровень. На высшем уровне оно обладает сознанием и связано с разумом, а на низшем уровне бессознательно и связано с жизненными функциями тела. Оно также имеет доступ к содержимому коллективного подсознания.

Физическое тело – включающее нервную систему, органы пищеварения и внутренней секреции, которые взаимодействуют с эмоционально-интуитивным уровнем. Физическое тело является «инструментом» ваших действий в физическом мире.

Муладхара – это первая чакра, которая находится в области промежности рядом с половыми органами или у основания позвоночника. Имеет красный цвет.

Свадхистана – это вторая чакра, которая располагается между пупком и верхним краем лобковой кости. В основном это место ниже пупка на толщину два или три пальца. Эта чакра оранжевого цвета.



Анахата – четвёртая чакра, располагающаяся посередине грудины. Имеет приятный зеленый цвет.

Вишудха – пятая чакра и она находится в области горла. Голубого цвета.

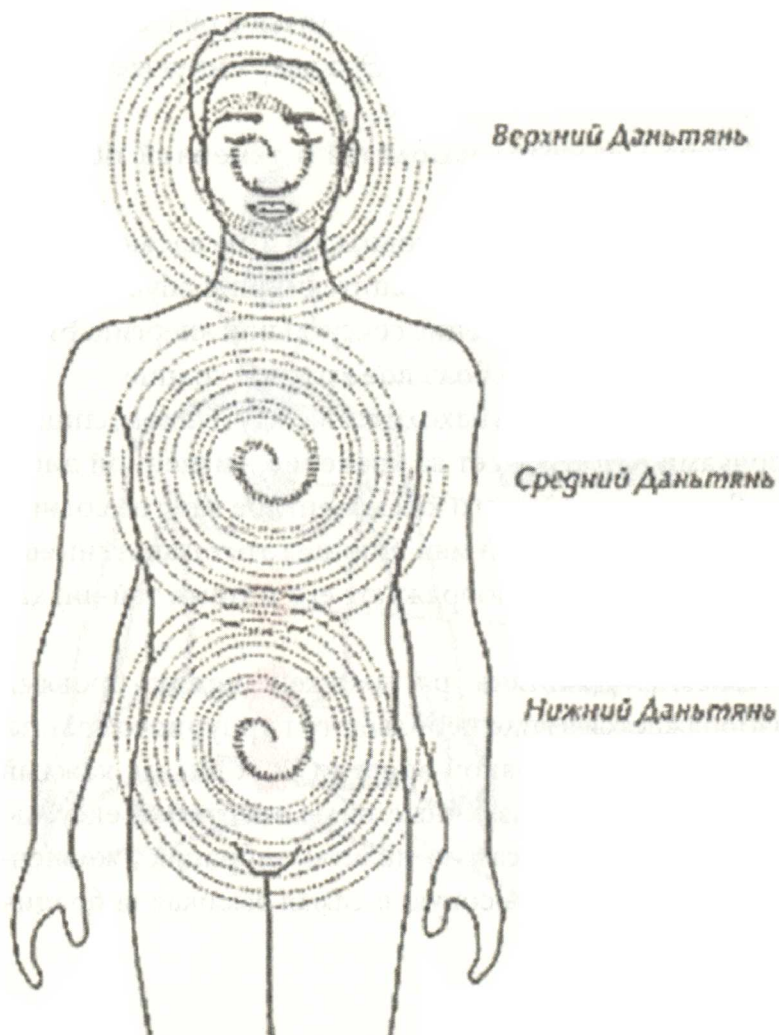
Аджна или третий глаз находится в области между бровей или посередине лба. Эта чакра излучает синий цвет.

Чакра Сахасрара находится в теменной области. Фиолетового цвета.

Первый Даньтянь находится в том же месте, что и первая чакра, т.е. между гениталиями и анусом. Этот центр отвечает за хранение сексуальной энергии. Визуализируйте его как небольшое красное солнце.

Второй Даньтянь находится между пупком, спиной и почками. Он отвечает за хранение жизненной энергии. Визуализируйте его как маленькое желтое солнце, размером с теннисный мяч. Японцы этот Даньтянь еще называют Харой и изображают его в точке тай-чи, как центр равновесия.

Третий Даньтянь расположен между бровями и изображается в виде небольшого пурпурного солнца. Это хранитель духовной энергии. Как видим, каждый Даньтянь хранит различные виды энергий. Сексуальная энергия имеет самую низкую вибрацию, жизненная энергия более высокую и самая высокая вибрация у духовной энергии.



В некоторых школах тайцзи или цигун первый Даньтянь находится в проекции пупка, второй в сердце и третий в голове. Истина в том, что при работе с этими Даньтянями вибрации увеличиваются и, когда они

достигают критического уровня, происходит их смещение.

В конце каждого этапа проделывайте эту философско-глубинную медитацию.

Данное упражнение является философской и созерцательно-мыслительной практикой – это некий диалог с самим собой и о том, как всё устроено. Это важная практика и она является необходимой для развития Ясновидения. Просто помните, что в конце каждого этапа нужно ее выполнять.

МЕДИТАЦИЯ: ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРЬ СЕБЯ

Размышление о душевно-физическом единстве.

Данная процедура не должна быть частью вашей ежедневной программы и ее нельзя сочетать с другими медитациями. Ее следует делать примерно один раз в неделю или месяц, или в конце очередного «этапа» (по возможности). Когда вы легли вечером в постель, или просто, устроившись в любой удобной для вас позе. Ее также можно выполнять в любое время суток, когда вам потребуется получить освежающий или вдохновляющий импульс. Выполнение самой процедуры не требует большой точности и не ограничено строгими правилами; если, например, в ходе ее вы уснете, то в этом не будет ничего страшного. Но ее всегда следует расценивать как путешествие вглубь себя, как исследование собственной души.

Значение и смысловую направленность текста необходимо как следует понять. Для этого вам необходимо прочитать его несколько раз, прежде чем попробовать, и пусть поначалу ваши размышления будут простыми и недолгими.

Медитация разделена на четыре плавно переходящих этапа, через которые вам следует пройти.

1. Материальный мир и ваше физическое тело.

Подумайте о своем теле как об инструменте ваших действий в материальном мире и средстве вашего самовыражения. Выполняя эти две функции, тело не только заслуживает правильного ухода, но и уважения; лишь при правильном уходе и уважительном отношении ваше тело сможет служить вам как следует.

Подумайте о знаниях и разнообразном опыте, которые приходят к вам через пять органов чувств. Затем перейдите к вашим взаимоотношениям с миром природы и к вашей реакции на величие и красоту космоса.

2. Ваши взаимоотношения с эмоционально-интуитивным уровнем.

Поразмыслите об астральном уровне своей души, который знаком вам в качестве источника ваших эмоций, таинственного и загадочного в качестве источника экстрасенсорных способностей.

Также подумайте о том, как этот уровень вашей души оказывает поддержку рациональному разуму, и, следовательно, всей вашей личности; об инстинктах, поддерживающих физическое существование, о таких качествах, как инициатива, авантюризм и романтика,

которые астральная природа добавляет к осмотрительности здравого смысла.

Если мы будем обращать внимание на нашу астральную природу, она непременно ответит нам. Один из вариантов такого ответа приходит через изменчивое и таинственное царство снов.

И все же, эта чувствительность и в некоторых отношениях по-детски непосредственная часть нашего существа, требует от нашего рационального «я» любви и заботы, понимания и твердого руководства. Важно задуматься над тем, как и в какой мере вы будете осуществлять эту ответственность.

3. Ваши взаимоотношения с миром разума.

Сюда входит рассмотрение сил интеллекта, широких просторов понимания и здравого смысла, являющихся родными для ментального уровня вашей души, не только в пределах ее самой, но и включая огромный мир мысли, в котором она существует. Вы можете понять, что ваш мозг, нервная система, эмоциональная природа не являются обителью вашего разума; разум по своей природе совершенно свободен и самодостаточен. В то же время вам следует подумать и о том, что этот свободный и, в конечном итоге, неукротимый разум ответственен за источник своего происхождения – высочайшую вершину человеческой души, высшую сущность, или дух. В определенном смысле вы представляете собой рациональный разум и, как таковой, постоянно находитесь между своей высшей сущностью и эмоционально-интуитивной природой.

Чтобы поддерживать это равновесие, необходимо сознавать присутствие высшей сущности и искать ее руководства. Даже если вначале вы не ощущаете присутствия высшего начала, принятие такого порядка приведет вас к этому.

4. Ваши взаимоотношения с высшей сущностью.

Когда у рационального разума развивается восприимчивость к подсказкам, исходящим от высшей сущности, он становится интерпретатором и представителем высшей сущности для низших отделов, то есть для эмоционально-интуитивного уровня души и для физического тела. Ответственность рационального разума состоит не только в том, чтобы устанавливать контакт с высшей сущностью, но и в том, чтобы соединять через себя низшие отделы с этой излучающей свет реальностью, которая, по сути, является гранью Божества. Уровень разума – это всего лишь тот уровень души, который способен устанавливать такую связь, присоединяя, таким образом, все существо к дающему жизнь источнику и образуя единый канал, исполненный Любовью.





ГЛАВА 2

ПЕРВЫЙ ЭТАП



ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ **(ОСТАНОВКА МЫСЛЕЙ, ОЧИСТКА СОЗНАНИЯ)**

Примите любую удобную позу сидя. Спину учитесь всегда держать ровной.

Закройте глаза. Представьте перед собой белый экран. Сфокусируйтесь на Ваших мыслях в голове в данный момент. А теперь представьте свои мысли как некий поток и дайте ему любой светлый цвет.

Далее, направьте Ваш поток мыслей на белый экран, представляя, как поток просто исчезает в нем, полностью поглощаясь Вашим экраном.

Просто наблюдайте за исчезающими потоками.

5–10 минут упражнения значительно уменьшат мысленную активность и помогут очистить сознание.

Запоминайте и фиксируйте для себя это состояние.

ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ **(ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, КОНЦЕНТРАЦИЯ)**

Выберите предмет на уровне глаз на расстоянии 1–3 метра. Предмет для начала должен быть простым: спичечный коробок, ручка и т.д.

Закройте глаза, представьте себе белое пустое светящееся пространство. Держите его образ перед мысленным взором 3–5 минут. Далее откройте глаза и 3–5 минут созерцайте предмет. При этом не думайте о нем, а просто смотрите сквозь него, как будто вы смотрите вдаль, пытаясь охватить предмет в целом.

Закройте глаза и представьте себе этот предмет в воображении, поместив его в белое светящееся пространство на 3–5 минут.

Упражнение проделать несколько раз в день, стараясь выполнять его спокойно, не напрягаясь, без усилий воли.

ТРЕТЬЕ УПРАЖНЕНИЕ (ОЧИСТКА СОЗНАНИЯ, СОЗЕРЦАНИЕ, ВИДЕНИЕ ТОНКИХ ЭНЕРГИЙ)

Расположитесь поудобнее. Зажгите свечу и разместите на расстоянии полуметра от Вас. Расфокусируйте взгляд, охватывая боковым зрением то, что у Вас справа и слева и таким взглядом начинайте просто наблюдать за движением пламени свечи. Тело полностью расслаблено.

Дальше сфокусируйте зрение на «ореоле» огня, уделив этому несколько минут.

Созерцание пламени свечи хорошо закаляет Ваш взгляд и тренирует Ваши глаза, делая их более восприимчивыми для более тонких энергий.

Выполнение до 10 минут.

ЧЕТВЕРТОЕ УПРАЖНЕНИЕ (МГНОВЕННАЯ ОСТАНОВКА МЫСЛЕЙ И ОЧИСТКА СОЗНАНИЯ)

Ежедневно, в течение дня вызывайте у себя ощущение, что вы падаете в пропасть. Научитесь вызывать его по своему желанию. Запомните свои ощущения

перед «ощущением падения» (важны ощущения именно перед падением). Если не понятно, что это за ощущения, поднимитесь на самый высокий этаж в доме и посмотрите вниз.

Выполнять 5–10 минут по несколько раз в день.

ПЯТОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, РАСШИРЕНИЕ СОЗНАНИЯ)

Перед сном, лежа в постели, глаза закрыты, представьте себе черную букву «А» на белом фоне. Держите образ буквы несколько минут. Буква может изменяться в форме, уплывать, спокойно возвращайте её на прежнее место.

На следующий день таким же образом представьте букву «Б» и т.д., пока образ не будет четко и фиксировано удерживаться.

На следующем этапе упражнения удерживайте сочетание букв «АБ», потом «ВГ» и т.д. Далее удерживайте уже три буквы и т.д.

Возможно, вам удастся удерживать 5 и более букв.

Практикуйте дальше, постепенно увеличивая их количество. Упражнение способствует концентрации внимания, расширению объёма восприятия памяти.

ШЕСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ **(БАЛАНСИРОВКА ПОЛУШАРИЙ МОЗГА,** **ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ ЗРЕНИЕ)**

Займите любую удобную позу. Разместите картинку «полумесяцы» на уровне глаз на расстоянии 50–100 сантиметров.

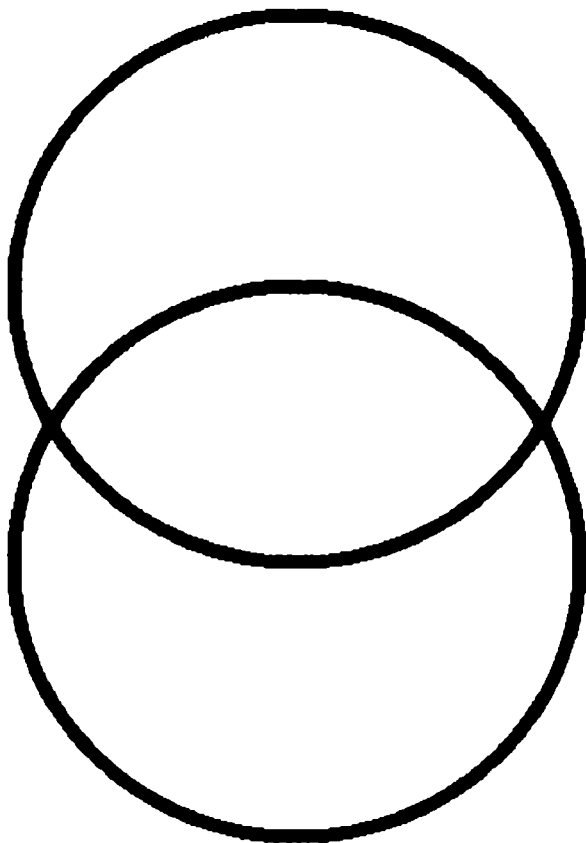
Вы должны навести фокус глазами так, чтобы видеть два полумесяца, которые повернуты друг к другу. Ваша задача подольше держать этот образ глазами.

Благодаря этому упражнению происходит балансировка работы полушарий мозга и тренируется «специальное» зрение.

Выполнение до 5 минут по несколько раз в день.

Полумесяцы вы найдете ниже на странице.







ГЛАВА 3

ВТОРОЙ ЭТАП



УПРАЖНЕНИЕ 1 (ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР И ЦВЕТОВ)

Представьте себе небольшой красный квадрат, зафиксируйте его. Далее проводите различные манипуляции с его размерами и объёмом.

На следующий день проделайте опыты с оранжевым квадратом, далее с жёлтым, зеленым, голубым, синим, фиолетовым.

Пробуйте и другие фигуры: треугольники, круги, ромбы, волнистые полосы...

Научившись этому, можно переходить к более сложным вещам. Например, представьте себе сначала красный цвет, плавно переходящий в оранжевый, и так до фиолетового, а затем в обратной последовательности.

Или нарисовать на белом экране полосы разных цветов, заполнять внутреннее пространство разноцветными пятнами, простыми фигурами (квадрат, треугольник, круг, волнистые полосы).

Выполнение до 15 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 2 (ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТОВ)

Посмотрите на любой предмет, закройте глаза, попытайтесь увидеть тот же предмет на том же месте. Откройте глаза. Сравните воображаемый образ с настоящим. Добивайтесь максимального тождества.

Ищите каждый раз, открывая глаза, различные мелкие детали, которые до этого вы не видели. И опять воспроизводите предмет, с уже новыми деталями перед вашим внутренним экраном.

Со временем, если смотреть с закрытыми глазами (после освоения этого упражнения) на стоящего перед вами человека, то со временем можно увидеть свечение и даже его внутренние органы.

Выполнение до 10 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 3

(СОЗДАНИЕ МЫСЛЕОБРАЗА НАЯВУ, ВИЗУАЛИЗАЦИЯ)

Научитесь с открытыми глазами создавать в пространстве какой-нибудь мыслеобраз.

Например, представьте, что у вас на столе стоит ваза, стакан, телефон, лежит ручка, карандаш и т.д. и постарайтесь увидеть предмет там, не закрывая глаза. Выполнение до 10 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 4 (МЕДИТАТИВНОЕ

СОСТОЯНИЕ, ОСТАНОВКА МЫСЛЕЙ, НАСТРОЙКА)

Сядьте прямо и закройте глаза. Начните медленно и спокойно дышать. На выдохе повторяйте слово ОМ-ммм.

Сосредоточьтесь не на своем дыхании и своих мыслях, а на этом слове.

Избавляясь от своих мыслей, будьте помягче к самому себе. (Большинство из нас слишком много думают, поэтому отложите свои мысли в сторону и сфокусируйтесь на своем дыхании или выбранном вами слове).

Если мысли начнут снова вторгаться в ваше сознание, мягко перенаправьте ваше внимание на свое дыхание или выбранное слово для медитации.

Медитация может способствовать развитию экстрасенсорных способностей, поскольку она приучает разум обращать внимание на мелкие детали, незначительные стимулы и культивирует ощущение расширенности сознания.

Если ваше сознание напоминает чистую табличку, вы мгновенно замечаете, когда что-то записывают на нее, не важно, насколько поверхностно это написано или насколько мелок почерк. Парасихологические стимулы именно такие, крошечные и почти неразличимые, поэтому медитация и помогает подготовить сознание к их восприятию.

Выполнение до 10 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 5 (ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, ВИЗУАЛИЗАЦИЯ)

Возьмите листик и ручку.

1 шаг.

Напишите два числа – одно под другим, например, 2 и 4. Сложите их, сумму напишите рядом сверху в новом столбике, а верхнее число из первого столбика

перенесите вниз второго, сложите два числа из второго столбика. И продолжайте так дальше.

2 шаг.

Сумму единиц пишите снизу второго столбика, а нижнее число первого столбика переносите вверх.

3 шаг.

Комбинируйте два способа одновременно, например, 1 минута первый способ, вторая минута – второй способ. Хорошо, если кто-то рядом будет давать вам команды, какой из способов вы должны делать.

4 шаг.

Как только вы хорошо освоите эти упражнения на бумаге, начинайте проделывать вычисления в уме, представляя (рисую) цифры в голове. На черном фоне – белые цифры.

Выполнение до 10 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 6 (РАССЛАБЛЕНИЕ, НАСТРОЙКА НА ИНТУИЦИЮ, УВЕЛИЧЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ЭНЕРГИЯМ)

Займите удобное положение, сидя или лежа. Закройте глаза. Сделайте глубокий, медленный вдох, после чего на мгновение задержите дыхание. Сделайте полный выдох. Дышите медленно и естественно. Повторяйте медленно про себя следующие фразы и позвольте себе почувствовать тяжесть и теплоту в своем теле.

Первая фраза: Я нахожусь в мире с самим собой и полностью расслаблен. 3 раза. Дышите медленно

и естественно, не забывая делать глубокий выдох. Попробуйте ощутить тяжесть в правой руке, произнося слова: Моя правая рука тяжелеет. Моя правая рука тяжелеет. Моя правая рука тяжелеет. Позвольте себе забыть о мышцах, когда вы говорите себе: Моя левая рука тяжелеет, Моя левая рука тяжелеет, Моя левая рука тяжелеет.

Продолжайте дышать медленно и естественно, говоря себе: Моя правая нога тяжелеет. Моя правая нога тяжелеет. Моя правая нога тяжелеет.

Освободитесь от напряжения в ногах, говоря себе: Моя левая нога тяжелеет. Моя левая нога тяжелеет. Моя левая нога тяжелеет. А теперь скажите: Моя шея и плечи тяжелеют. Моя шея и плечи тяжелеют. Моя шея и плечи тяжелеют. Отпустите плечи и позвольте мышцам полностью расслабиться.

Продолжая нормально и медленно дышать, говорите себе: Моя правая рука теплеет. Моя правая рука теплеет. Моя правая рука теплеет. Почувствуйте, как по руке от плеча к ладони течет по венам ваша кровь, и скажите себе: Моя левая рука теплеет. Моя левая рука теплеет. Моя левая рука теплеет.

Позвольте себе расслабиться еще больше и произнесите про себя: Моя правая нога теплеет. Моя правая нога теплеет. Моя правая нога теплеет. Почувствуйте, как по венам ноги к ступне течет ваша кровь, и скажите себе: Моя левая нога теплеет. Моя левая нога теплеет. Моя левая нога теплеет. А теперь произнесите: Моя

шея и плечи теплеют. Моя шея и плечи теплеют. Моя шея и плечи теплеют.

Продолжая делать полные вдохи и выдохи, говорите себе: Мое сердце бьется спокойно и ровно. Мое сердце бьется спокойно и ровно. Мое сердце бьется спокойно и ровно (у меня ровный и спокойный пульс). Почувствуйте свое сильное, ровное сердцебиение. Скажите себе: У меня спокойное и ровное дыхание. У меня спокойное и ровное дыхание. У меня спокойное и ровное дыхание. Ощутите свои глубокие, полные вдохи и деленные выдохи. Продолжайте делать это, произнося: У меня теплый и расслабленный живот. У меня теплый и расслабленный живот. У меня теплый и расслабленный живот. Затем переключите внимание на свой лоб и скажите: У меня прохладный и гладкий лоб. У меня прохладный и гладкий лоб. У меня прохладный и гладкий лоб.

Если у Вас не получается расслабиться – попробуйте эти способы:

Расслабиться вам поможет и такой простой метод, как дыхание животом. Этот вид дыхания состоит в том, что вы дышите медленно и ровно, так, что ваш живот поднимается при вдохе и опускается при выдохе. Вдыхайте и живот поднимается. Выдыхайте и живот опускается. Живот похож на воздушный шар, который раздувается, когда его надувают, и сдувается, когда из него выпускают воздух. Дыхание животом – это естественное дыхание. Когда вы делаете это медленно, вы

посылаете сигнал примитивным частям своего мозга расслабиться.

Далее после того, как вам удастся полностью расслабиться, продолжайте сидеть с закрытыми глазами, отрешитесь от окружающего мира, в котором активность сенсорных восприятий заглушает спокойный, еле слышимый голос «парапсихологического голоса». Сосредоточьтесь на внутреннем. Настройтесь на свой ментальный мир, в котором обитает интуиция. Освободитесь от чувств.

Освобождаясь от чувств и обращаясь внутрь себя, позвольте ощущению душевного равновесия и спокойствия вытеснить любую ментальную активность, насколько это возможно. Отстранитесь от информации, приходящей к вам через ваши уши, глаза, нос, вкусовые рецепторы и прикосновения. Ощутите легкость. Паритесь в своем внутреннем пространстве.

Выполнение до 30–50 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 7 (ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО) (БАЛАНСИРОВКА ПОЛУШАРИЙ МОЗГА)

Эта медитативная техника, инструмент для тренировки разума (мозга) и восприятия, который тайно передавался из поколения в поколение Французскими цыганами.

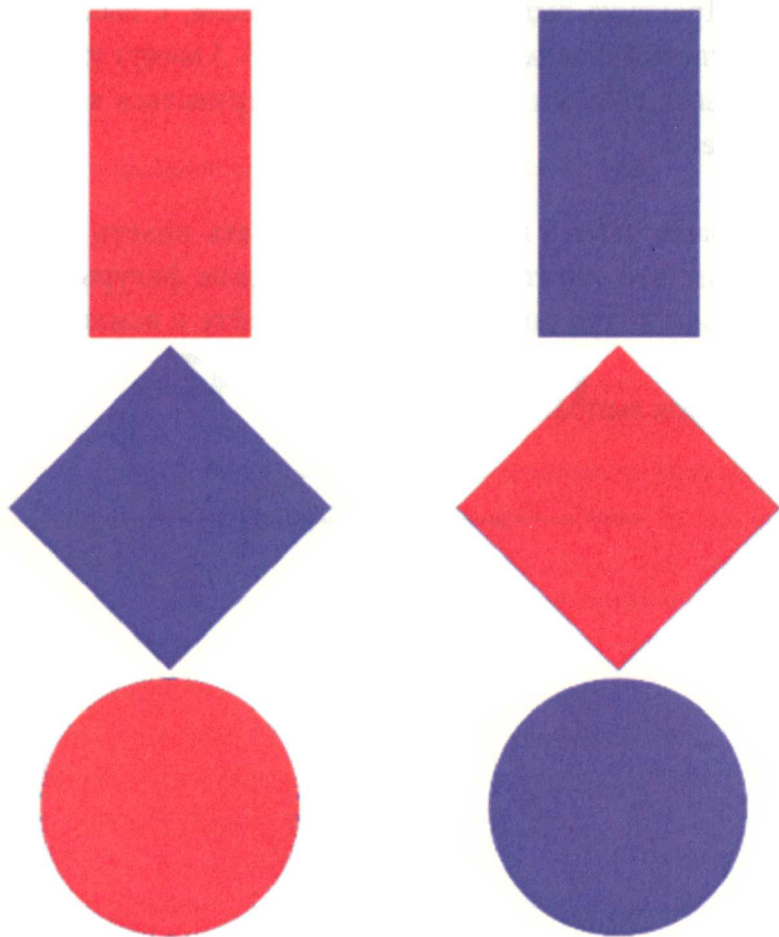
Ваша задача чуть скосить глаза, увидев три такие фигуры (на картинке их две), далее сфокусируйтесь на

фигуре посередине и сбалансируйте свой взгляд так, чтобы посередине фигура была фиолетового цвета. Когда Вы смотрите на цветные фигуры скрещенными глазами, разум в данный момент находится в состоянии тревожности, повышенной активности, он уравнивает полукруглые доминанты (полушария мозга) и приводит к непривычному состоянию восприятия.

Пока вы смотрите в состоянии покоя на рисунок, ваш разум может свободно перемещаться и получать (приобретать) интроспективное понимание, к которому вряд ли получит доступ наше обычное сознание.

С этой техникой вы можете улучшить, очистить свое сенсорное восприятие, сознательно сбалансировать оба полушария и достаточно часто (мягко и спокойно) наблюдать за возникающими образами в подсознании.

Выполнение до 5 минут.



УПРАЖНЕНИЕ 8 (ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, НАСТРОЙКА НА ОБРАЗЫ С ТОНКИХ ПЛАНОВ)

Практика выполняется перед сном, с выключенным светом. Расслабьтесь в течение 3- 5 минут уже с закрытыми глазами и начинайте всматриваться в закрытые веки.

Ваша задача постепенно начинать видеть четкие образы: это могут быть геометрические фигуры, лица, пейзажи, ситуации. Просто наблюдайте и всматривайтесь.

Срок выполнения 5–10 минут.





ГЛАВА 4

ТРЕТИЙ ЭТАП



УПРАЖНЕНИЕ 1 (ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО) (ВИДЕНИЕ АУРЫ, УВЕЛИЧЕНИЕ СЕНСЕТИВНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ЭНЕРГИЙ)

Не вдаваясь в детали о том, как работает глаз, представляем вам упрощенное описание этого процесса.

Когда мы смотрим на объект, мы используем определенную часть сетчатки. Из-за того, что основная часть сетчатки повреждена из-за всевозможных источников света, на которые мы смотрим регулярно и уже длительное время, молодым людям намного проще увидеть ауру человека, чем пожилым людям.

К тому же, со временем наши глаза могут видеть только что-то определенное и в конкретных направлениях.

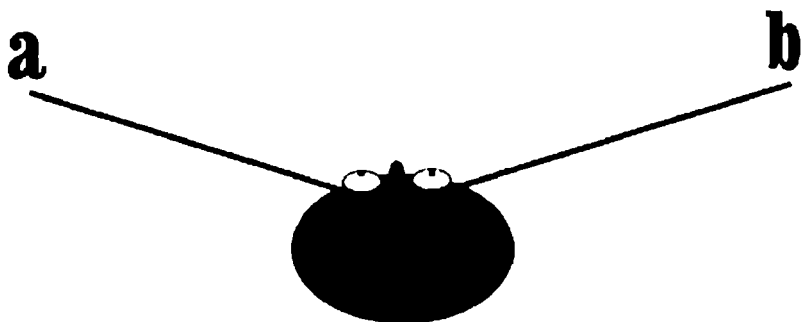
Мы ожидаем увидеть только все нормальные повседневные обычные вещи вокруг нас, которые мы видим на регулярной основе, и наше видение не корректируется, чтобы увидеть что-нибудь еще. Опять же, когда мы становимся старше, это процесс становится все более сложным, но не невозможным.

По этим причинам, большинству людей лучше всего использовать периферийное зрение, чтобы посмотреть на объект и увидеть его ауру. Но обратите внимание, я сказал для «большинства» людей, но не для всех без исключения. Как и все остальное в жизни, все люди разные, так что только вы можете определить, как

лучше увидеть ауру, используя периферийное зрение или все-таки нормальное, обычное зрение.

Я предлагаю вам попробовать увидеть в соответствии со следующими инструкциями. Если после нескольких попыток вы еще не увидите ауру, попробуйте отрегулировать его опытным путем, передвигая точку обзора.

Большинство людей может видеть все, что находится в поле зрения, которое примерно между точкой А и точкой Б на рисунке. Некоторые люди могут видеть немного за пределы этих двух точек, а другие не могут видеть, так как это далеко, но, если человек не страдает какой-либо проблемой со зрением, это абсолютно разумное расстояние.



Когда мы смотрим на что-то нашим нормальным зрением, мы обычно двигаем нашей головой, так что объект, который мы рассматриваем находится непосредственно между нашими глазами, в центре нашего

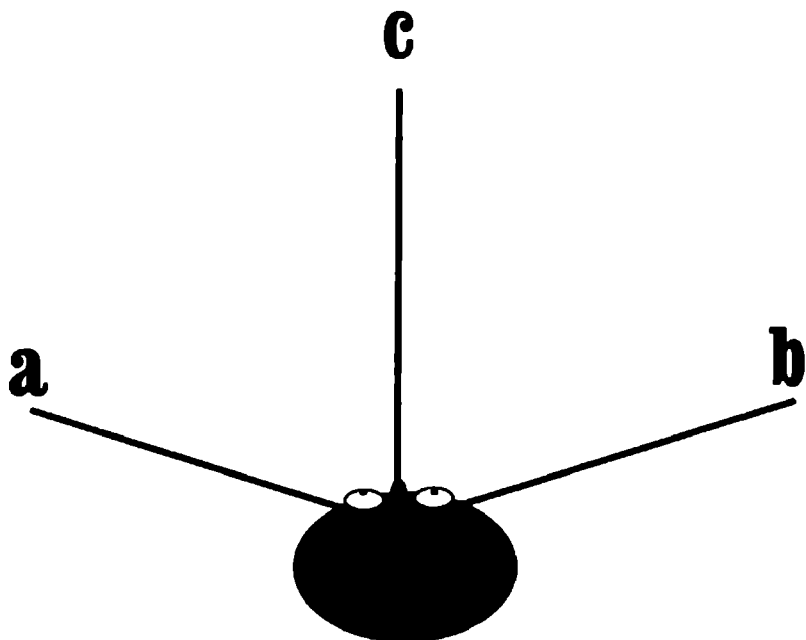
поля зрения, поскольку именно здесь мы имеем лучший вид объекта.

Часть нашего видения, начиная непосредственно слева или справа от центра, и весь путь к точке А или В называется периферическим зрением, и для большинства людей чем дальше мы идем от абсолютного центра, тем хуже наше видение становится.

Но сказать, «тем хуже наше видение становится» не совсем верное утверждение. Это верно, когда мы говорим о твердых предметах, на которые смотрим в нашем обычном мире. Но аура не твердый объект, он представляет собой набор энергии и мы, люди, не можем видеть энергию нашим обычным способом, каким привыкли смотреть на физические вещи в мире.

Тем не менее, наши тела устроены так, чтобы мы имели возможность видеть эту энергию. Для этого от вас требуется, чтобы вы смотрели на человека или объект не основной частью вашего видения, а используя наше периферийное зрение.

Чтобы сделать это, поместите объект в положение С перед вами, глядя прямо на него. Затем держите глаза глядя прямо и слегка поверните голову в одну сторону, пока объект находится в одном из многочисленных позиций.

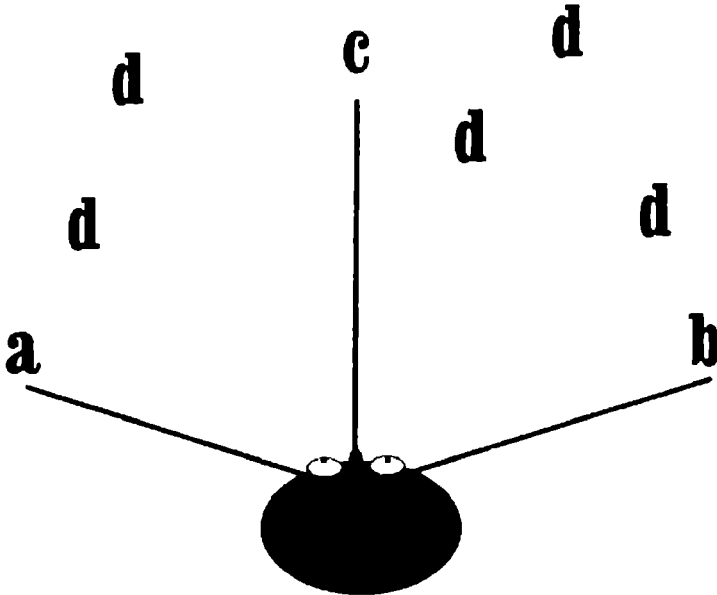


Где-то между (а и с) и (с и б) – d положение. Есть неограниченное количество позиций. Держите глаза сосредоточенными прямо перед вами. Вы все еще будете в состоянии видеть объект вашим периферийным зрением, а он будет находиться в пределах этих позиций, и вы начнете учиться видеть ауры.

Старайтесь не начинать и не позволять вашему видению, вашим глазам, смотреть прямо на объект или человека. Расслабьте глаза и в случае необходимости, предоставьте им возможность расфокусироваться.

Скоро вы начнете видеть движение или цвет вокруг объекта / чел. Просто держите глаза расслабленными

и предотвратите свое видение фокусировки на объекте / человеке и, когда вы найдете правильное сочетание всего вышесказанного, вы увидите ауру.



СОВЕТЫ О ТОМ, КАК УВИДЕТЬ АУРУ

Когда вы только начинаете учиться видеть ауры, то лучше попробовать с человеком, просто потому, что их аурическое поле более сильное, чем объект. Кроме того, лучше, чтобы этот человек стоял перед сплошной белой стеной, если это возможно.

Это облегчит вам увидеть его аурическое поле, чем, если бы он стоял на цветном фоне.

ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО) (ВИДЕНИЕ АУРЫ 2, БАЛАНСИРОВКА ПОЛУШАРИЙ МОЗГА)

С помощью наших глаз мы можем ощущать (воспринимать) очень узкий диапазон частот колебаний электромагнитного поля, соответствующего длинам волн от 0,3 до 0,7 мкм – от фиолетового до красного. Сочетание частот колебаний в указанном выше диапазоне, мы воспринимаем нашими глазами как цвет. Мы можем измерить эту смесь именно путем записи спектра света, но только с помощью специальных приборов, называемых спектрофотометры.

Цвета, воспринимаемые нашими глазами, только наше частичное восприятие гораздо более сложной реальности: комплекс вибрации света (и других таких же колебаний). Для того, чтобы объяснить приведенное выше утверждение, мы должны были бы определить спектр и объяснить, как мы воспринимаем цвет нашими глазами.

Чтобы увидеть ауру нам нужно: Повысить чувствительность наших глаз и расширить диапазон восприятия вибраций вне видимого света.

Мы можем достичь вышесказанного путем: развития нашего периферийного зрения увеличивая экспозицию. Усилить связь между левым и правым полушариями мозга.

ПЕРИФЕРИЙНОЕ ЗРЕНИЕ

Почему мы должны использовать наше периферийное зрение?

Наша сетчатка (фокальная плоскость глаза, содержащая светочувствительные клетки) меньше повреждена, чем центральная часть. Центральная часть сетчатки постоянно находится в использовании, и на протяжении многих лет она страдает от накопленного годами ущерба, от чрезмерного и искусственного освещения (ТВ, компьютеры, искусственный свет и т.п.). Кроме того, мы тренировали центральное зрение, которое будет использоваться в некоторых отношениях на протяжении многих лет.

Дети видят ауру гораздо проще, потому что их центральное зрение еще не повреждено. После того, как они идут в школу, им говорят, чтобы они начали использовать свое видение вещей и мира определенным образом, и постепенно они теряют свое естественное аурическое зрение.

УВЕЛИЧЕНИЕ ЭКСПОЗИЦИИ

Когда мы хотим сделать фотографию темной сцены, нам нужно увеличить время экспозиции. Мы можем сделать это для наших глаз, концентрируясь именно на одном месте на некоторое время (30–60 секунд).

Когда наши глаза движутся, или сцена движется в наших глазах, изображения усредняются нашим

глазом. (25 ТВ кадров в секунду кажется свободным движением). Когда мы концентрируемся на одном месте, мы увеличиваем нашу чувствительность, потому что мы усредняем поступающий свет, аккумулируя его эффект.

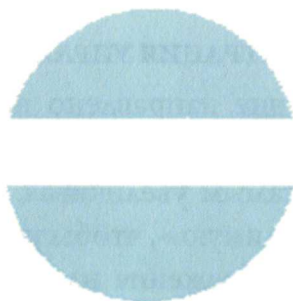
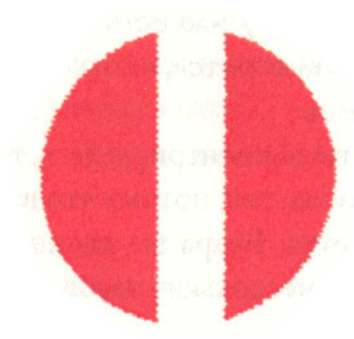
Наши фоточувствительные клетки (красные, зеленые и синие) работают как датчики вибрации, так же, как 3 радиоприемника, настроенных на 3 «цвета» RGB.

Когда вам нужно достигнуть большой вибрации, – вы можете сделать это, сосредоточиваясь вашими глазами на одном месте, этим вы достигаете очень похожего эффекта: с очень небольшой стимуляцией вы можете постепенно раскатать ваши фоточувствительные клетки в большую вибрацию, и это приведет к обширным зрительным ощущениям восприятия мозга.

КОНЦЕНТРАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ 1

Поместите изображение на рис. 1 около 1,5 м перед вами. Посмотрите точно в черную точку в течение 30 секунд или около того и наблюдайте цветные точки периферическим зрением. Не поддавайтесь искушению смотреть куда-нибудь еще, кроме как на черную точку.

(переверните книгу в горизонтальное положение, чтобы правильно смотреть на картинку)



Обратите внимание, что цветные области, как представляется, в окружении «Ауры» разных цветов. Когда периферийные датчики стимулируют в течение некоторого времени, у нас есть цветовые ощущения, которые сильно отличаются, чем, когда мы используем центральное зрение.

Чем дольше вы концентрируетесь, тем ярче «Аура» вокруг цветных областей, потому что ваша чувствительность увеличивается. Вчера вы могли смотреть на эту картину в течение нескольких часов и не видели ничего подобного.

Концентрация на одной точке достаточно долго, является ключом. Это упражнение демонстрирует принцип, как смотреть, чтобы увидеть Ауру человека, потому что вы теперь знаете о некоторых конкретных возможностях вашего зрения и вашего восприятия.

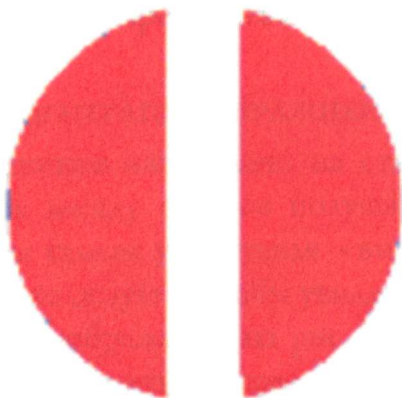
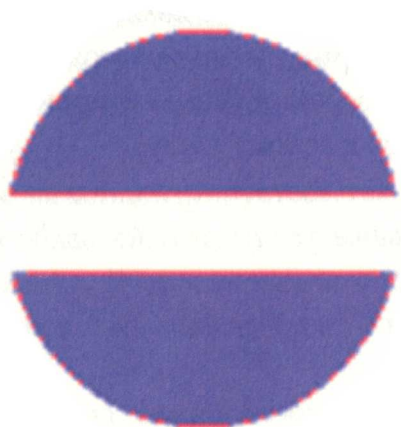
КОНЦЕНТРАЦИЯ УПРАЖНЕНИЕ 2

Это упражнение направлено на стимулирование взаимодействия между обоими полушариями головного мозга, тем самым увеличивая «вычислительную мощность, необходимую», чтобы увидеть Ауру.

Поместите изображение на рис 2 около 1 метра перед вами. Протяни руку вперед, так что один из ваших пальцев находился между и под кругами.

Измените фокус кончика пальца и смотрите на круги рассеянным взглядом. Вы должны увидеть 4 круга. Потом Ваша цель – частично перекрыть две

средние, чтобы увидеть один круг с белым крестом на верхней части вашего пальца, в середине между ними. Если Вы увидите крест – это является доказательством, что левое полушарие головного мозга (подключенного к правому глазу) общается с правым полушарием (подключенного к левому глазу).



Это упражнение будет весьма полезным: 5 минут этого упражнения и вы увеличите в два раза размер электрогидравлической фотонной ауры зафиксированной биоэлектрографией.

Крест первоначально будет плавать и будет нестабильным. Путем передвижения вашего пальца до ваших глаз – вы достигнете идеального креста. Лучше всего выполнять упражнений около 3–5 минут – поддерживая идеально сбалансированной крест и не мигать. Но реально прекрасные показания ваших умственных и аурических способностей будут, если Вы сможете концентрироваться минут 45.

По моему опыту, лучше всего начать с минуты или двух, и постепенно увеличивать время каждую неделю. Короткая и интенсивная концентрация лучше, чем более длительная, но прерванная, из-за отсутствия опыта.

Постепенно, с практикой, вы должны быть в состоянии достичь и поддерживать крест без пальца. При сохранении креста попытайтесь увидеть другие 2 круга по бокам, а также все круги, используя периферийное зрение.

Вы должны увидеть Аурические цвета вокруг цветных кругов периферическим зрением. Когда вы сможете анализировать круги, используя периферийное зрение, не теряя при этом крест (и концентрацию), вы готовы видеть и читать ауру.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УРОВНИ КОНЦЕНТРАЦИИ

Один диаметр в кресте обычно кажется «впереди» другого. Это означает, что один из ваших полушарий головного мозга, доминирует над другим.

Мужчины обычно видят горизонтальный диаметр выше (доминирует левое полушарие) женщины обычно видят вертикальный диаметр выше (доминирует правое полушарие).

Постарайтесь получить «скрытый» диаметр впереди, насколько это возможно, за счет концентрации, по первому требованию. Конечный уровень концентрации – это достижение и поддержание идеально сбалансированного креста со всеми четырьмя сторонами креста аналогичной интенсивности, тем самым достигая идеального баланса обоих полушарий.

Многие люди наблюдают удивительные результаты. Во-первых, концентрация становится намного глубже. Во-вторых, через 2–3 минуты вы, кажется, как теряете зрение, яркий фон становится темно-фиолетовым или розовым. Ваша чувствительность и понимание значительно увеличиваются.

ТРЕТЬЕ УПРАЖНЕНИЕ (МЕДИТАТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ, ОЧИСТКА СОЗНАНИЯ, ЕДИНЕНИЕ)

Старайтесь всегда заниматься этой медитацией в одно и то же время, если это возможно.

Расположитесь удобно, спина всегда должна быть ровной.

Опустите взгляд, зафиксировав его на своем пупке или на любой другой точке, расположенной в этой области. Дышите ровно и спокойно, настолько глубоко, насколько сможете это сделать, не испытывая напряжения. Если Ваше внимание блуждает, мягко, но твердо верните его к своему дыханию.

Почувствуйте на вдохе мягкое золотистое сияние, которое также является излучением любви, исходящим прямо из вашей грудной клетки; оно словно бы формирует сияющее облако между пупком (на котором по-прежнему зафиксирован ваш взгляд) и подбородком.

Вам не следует что-либо думать об этом свете. Просто почувствуйте его, ощутите, что вы не просто освещены, но и любимы им. Примите его присутствие; не думайте о нем и даже не пытайтесь стремиться к нему. Вам нужно лишь осознавать его существование и следить за своим дыханием.

Всякий раз, когда внимание будет уходить в сторону, возвращайте его к свету и к своему дыханию.

Продолжая удерживать внимание на дыхании и свете, произносите про себя мантры или фразы, или отдельные слова, – которые, на ваш взгляд, подходят к вашей медитации: отчетливо формулируйте каждое слово в уме, но без вокализации или движением губ. Вам нужно использовать две мантры: одну на вдохе, другую на выдохе. Их основное предназначение заключается в том, чтобы выразить в сжатой форме мысли

о вашем внутреннем единстве с вселенной (энергиями). Они укрепляют узы, связывающие вас со всем вокруг, благодаря чему вы получаете поддержку от всего Сущего (космос, Абсолют, вселенная, высший разум), сами совершая действия, будучи частью всего целого.

Вы являетесь живым и целеустремленным компонентом его, сознающим свою общность с высшим началом идвигающимся вперед.

Примеры мантр:

На вдохе: Жизнь и свет наполняют меня.

На выдохе: Я разделяю свое богатство со всеми.

Вы не являетесь безликим приемником для потоков света и жизни. Они пробуждают осознание вашей высшей природы; то, что вы получили, теперь является вашим богатством. Вы разделяете его со всеми и снова готовы получать, таким образом, продолжая непрерывную циркуляцию в пределах целого.

Другой пример:

На вдохе: Радостное вдохновение.

На выдохе: Радостное соучастие.

Опыт жизни, когда ничто не портит и не искажает ее, всегда приносит радость. Утверждение радости в этих мантрах декларирует высокий духовный источник нашего вдохновения, символом которого является физический вдох, как и нашего последующего духовного послания.

Еще пример:

На вдохе: Любовь втекает.

На выдохе: Любовь возвращается.

Привлечение космической энергии к нашей деятельности является вполне реальным и весьма действенным способом избежать истощения собственных ресурсов. Если, однако, получив энергию, мы будем возвращать всего лишь энергию, то наше участие в жизни вселенной будет чисто механическим. Наша задача заключается не только в копировании, но и в преобразовании. Нам необходимо «добавлять фермент» во все сферы нашего влияния.

Вы обнаружите, что, помимо глубоких откровений, которые придут к вам в ходе ваших медитаций, ваш общий взгляд на жизнь станет более уверенным.

Вы будете меньше зависеть от перепадов вашего настроения и настроений других людей. Кроме того, улучшатся ваши умственные и психические способности; они станут более эффективными и начнут развиваться быстрее, чем прежде.

Оптимальная продолжительность такой медитации составляет около 20 минут.

ЧЕТВЕРТОЕ УПРАЖНЕНИЕ (МЕДИТАЦИЯ НА ТРЕТЬЕМ ГЛАЗЕ, УВЕЛИЧЕНИЕ ВИБРАЦИЙ АДЖНЫ)

Уединитесь в таком месте, где никто не сможет вам помешать, и зажгите перед собой свечу.

Соединим область третьего глаза с пламенем горящей на столе свечи. Постараемся увидеть лучики,

исходящие от свечи (для лучшего видения лучше прищурить глаза).

Соедините лучики света и впустите их в область Третьего глаза. Представьте, как лучики свечи проникают в аджна-чакру, освещают голову как бы изнутри, очищают и насыщают энергией.

Почувствуйте, как пламя свечи очищает вас от всех неприятных мыслей, тревог, страхов. Теперь погружаем себя в пламя свечи, ощущаем его тепло, представьте ощущения потока пламени, которое вас поддерживает, Вы словно висите в нем.

Представьте себе, что свет от свечи может свободно проходить сквозь третий глаз, словно есть прозрачный канал, проходящий вашу голову в районе Аджны.

Внутренним взором вы можете представить, как сзади вас на стену проецируется пучок света, проходящий сквозь вашу голову.

Теперь на вдох вдыхаете в Аджду энергию пламени, на выдох выдыхаем назад сквозь Аджду.

Выполнение до 10 минут.

ПЯТОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

**(РАСШИРЕНИЕ СОЗНАНИЯ, ВОСПРИЯТИЯ,
ОЩУЩЕНИЙ К ТОНКИМ ПЛАНАМ,
РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ)**

Нужно лечь на кровать, расслабиться, закрыть глаза, заткнуть ватой уши и представить, что вы встали с кровати и ходите по комнате (закрыть глаза и заткнуть

уши необходимо для того, чтобы отключить внешние раздражители, создать «сенсорное голодание»).

Как можно отчетливее старайтесь видеть детали комнаты и свое лежащее физическое тело со стороны.

Затем вместо комнаты выберите для своих прогулок знакомый вам дом или знакомую улицу.

Выполнение до 20 минут.

ШЕСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ **(ВИДЕНИЕ ПРАНЫ И ЭФИРНОГО ТЕЛА)**

Видение Праны

Теперь Вы будете учиться видеть глазами энергию, которая нас окружает, в условиях города. Именно ей, в основном, мы накачиваем свой энергетический запас при дыхании, движении, при полном дыхании особенно. Вы сможете видеть, где этой энергии больше, где меньше. На природе концентрация энергии выше.

Увидеть её можно и днём, и ночью. Ночью сложнее.

Сделайте легкую разминку для глаз. Подойдите к окну, посмотрите на любой объект вдали – дерево, стена, дом. Теперь посмотрите на стекло, через которое Вы смотрите. И так несколько раз: объект – стекло. Подвигайте свой взгляд.

Теперь посмотрите опять на любой объект вдали. Расслабьте взгляд. И сделайте легкие покачивания из стороны в сторону. Как бы лёгкие наклоны туловищем влево, потом вправо. Этим движением Вы собьёте

фокус с объекта. Теперь не качаясь, смотрите на объект, не фокусируясь на нём. Как бы сквозь него. Потом как бы перед ним. Смотрите в пустоту между Вами и объектом уже расфокусированным взглядом.

Для того чтобы наверняка увидеть энергию, запомните несколько вещей: смотреть нужно в состоянии незаинтересованности, без напряжения, быть в спокойном состоянии. Свет от солнца должен светить сзади, у Вас за спиной. Идеальные условия, когда пасмурная погода.

НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ УВИДЕТЬ ПРАНУ

Смотрим в открытое окно. Найдите на некотором расстоянии темный объект. Это может быть серая стена дома, бетонный забор, плотные ветки деревьев, стволы деревьев, может что-то ещё темнее. Расстояние до темного объекта пробуйте разное. Это может быть от 10–200 метров и дальше. И начинаем смотреть в пустоту между Вами и темным объектом, не напрягая взгляд, расфокусируйте взгляд. Вам нужно уловить некое движение в пустоте, еле уловимое. Смотрим и не напрягаемся.

Если Вы посмотрите на небо, Вы увидите движение своих капилляров на глазном яблоке, в виде кружочков или маленьких светлых червячков. Это не энергия.

Выходим на улицу, желательно там, где есть природные объекты – деревья, озеро, кусты. Здесь расстояния от Вас до объекта можно сократить до 5–20

метров. Такие же действия: ищем темный фон, расфокусируем взгляд и смотрим. Пробуем уловить некое плотное движение.

Смотрим на небо. Здесь Вам будут мешать капилляры, нужно смотреть сквозь них. Действия такие же, что описаны выше, только фон – небо. Желательно пасмурное, но можно и светлое, главное, чтобы солнце находилось далеко сбоку или сзади. Если тяжело смотреть на небо – это упражнение не делайте.

Смотрим вечером или ночью. Тяжелее всего. И нужен уличный фонарь. Находим природный объект – лучше дерево. Свет от фонаря должен светить за деревом. Схема: Вы-дерево-фонарь. Не обязательно в ровную линию. Расстояние между объектами будете пробовать разное.

Смотрим на фонарь, видим сразу ореол от света. Начинаем сразу же двигать взгляд в сторону затухания этого ореола, фон веток дерева перед фонарём здесь нам помогает. Где-то в районе границы затухания ореола и темноты, пробуем уловить движение. С опытом Вы будете различать это движение.

Так, что же Вы в конечном итоге должны увидеть.

Это напоминает очень плотный мелкий снег или песок, с ярко выраженным направлением движения, и местами резкой сменой движения под углом. В разное время суток наш глаз может видеть этот снег серым, светлым или даже темным.

Пробуйте. Тренируйтесь. Подберите свой вариант. Не бойтесь экспериментировать. Всё получится.

КАК УВИДЕТЬ ЭФИРНУЮ ОБОЛОЧКУ ИЛИ ЭФИРНОЕ ТЕЛО

Фигуру физического тела полностью повторяет наша эфирная оболочка. Она находится на расстоянии 2–3 мм от тела. Её плотность и ширина может быть разной. Похоже на сероватую дымку вокруг тела. Между телом и эфирной оболочкой некая пустота.

Находим темный или лучше чёрный фон в комнате. Общий свет приглушаем или выключаем. Берём свечу или настольную лампу. Ставим источник света за Вашей спиной. Вытягиваем руку в область темного фона и смотрим на край руки. Взгляд не напрягаем, глаза расслаблены, расфокусируем взгляд.

Пробуем уловить некое испарение, исходящее от руки, лучше смотрите, например, на край пальца, или край ладони. В какое-то одно место.

Вот так, примерно, выглядит эфирная оболочка.



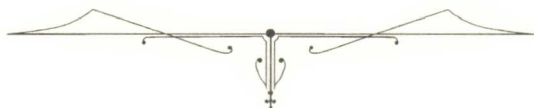
Если Вы будете долго смотреть и уберете руку, то в глазах останется слепок руки на сетчатке глаза – это не эфирная оболочка. Оболочка жестко привязана к Вашему телу – не забываем. Пробуйте. Тренируйтесь.





ГЛАВА 5

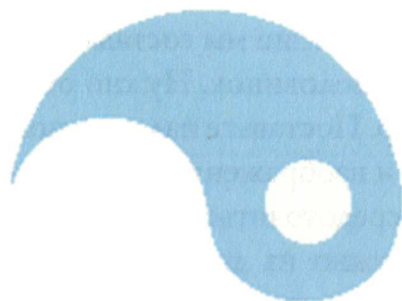
ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП



ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ
(ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО)
(БАЛАНСИРОВКА ПОЛУШАРИЙ МОЗГА)

В этом упражнении мы составляем знак инь-янь из двух отдельных половинок. Нужно отойти от монитора на один метр. Поставьте палец на полпути между вашими глазами и изображением на мониторе.

Нужно сосредоточиться на кончике ваших пальцев, но смотреть нужно на две половинки инь-янь. Наша цель состоит в том, чтобы достичь идеального инь-янь знака, без пробелов и наложений. Переверните книгу горизонтально, чтобы правильно смотреть на картинку расположенную ниже.



Вы должны пытаться сохранить концентрацию в течение не менее 60 секунд, но для максимально хорошего результата старайтесь поддерживать концентрацию 5 минут на полноценном знаке инь-янь.

Белая точка в красной половинке знака инь-янь становится бирюзовой, а белая точка в бирюзовой половинке – красной.

ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ

(РАСШИРЕНИЕ СОЗНАНИЯ, ВИЗУАЛИЗАЦИЯ)

Представьте себе, например, яблоко или апельсин. Начинайте вращать его в пространстве. Представьте, как оно вылетает из вашей головы и летает по комнате.

Разместите яблоко или апельсин возле вашей переносицы, смотрите на него. Осторожно попытайтесь мысленно войти в него, прочувствовать себя в его разрезе, форме, отлететь от тела вверх на метр и смотреть на мир с этой точки, увидеть внизу тело, стены, комнаты, мебель.

Выполнение до 10–15 минут.

ТРЕТЬЕ УПРАЖНЕНИЕ

(МЕДИТАТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ, ЧИСТОЕ СОЗНАНИЕ, СОСТОЯНИЕ ДЗЭН)

Включите тихо спокойную музыку без слов, закройте глаза и представьте, что земля (планета)

исчезла, все звезды вокруг исчезли, все исчезло! И Вы вдруг оказались в крошечной тьме космоса, без звезд, планет, один словом вокруг вас ничего и никого. Только вы один.

Главное! Охватите своими чувствами (ощущением), как можно дальше (шире) всю эту пустоту! Как будто Вы видите «кожей» сразу со всех сторон одновременно!

Ваша задача научиться «вызывать» это ощущение «абсолютного» уединения.

Вначале, желательно, уделять достаточно времени данной практике, где-то до 30 минут.

А уже после некоторых тренировок дома, я рекомендую начинать практиковать «отрешение» в шумных местах, чтобы усиливать Вашу способность к этому глубокому медитативному состоянию. Чем сложнее условия для выполнения, тем сильнее эффект. В данном варианте практика может выполняться от 30 секунд до 5 минут.

Задача в будущем – вызывать это состояние только по одному Вашему желанию!

ЧЕТВЕРТОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, РАСШИРЕНИЕ СОЗНАНИЯ, КОНЦЕНТРАЦИЯ)

Лягте на спину, сделайте 5 глубоких вдохов, мысленно дайте установку телу расслабиться, остановите поток мыслей. Закройте глаза и представьте, что где-то

далеко (в пространстве) Вы видите маленькую точку, далеко, далеко ...

Теперь начинайте мысленно лететь к этой точке, постепенно увеличивая скорость. Смотрите на точку и, набирая скорость, летите к ней, сконцентрировавшись.

Можете визуализировать, как проносятся мимо планеты, звезды, солнечные системы, целые вселенные. А потом, из-за большой скорости, все это сливается в один поток, проносящийся мимо Вас.

Только Вы, огромная пустота, движение (скорость) и точка впереди. Можете так же визуализировать сопротивление «пустоты», воздушные потоки, ощущение огромного пространства вокруг Вас, чтобы усилить эффект.

Наращивайте скорость, чтобы добраться до точки. Но она очень, очень далеко.

Ваша задача как можно дальше своим сознанием «улететь» – глубоко в пространство, далеко от своего тела.

Чтобы закончить практику, вернитесь мысленно в тело, не открывая глаз, осмотрите свое тело внутренним взглядом – около 1–2 минут. Далее потихоньку приподнимитесь. И уже потом только откройте глаза и пройдитесь по комнате.

Практику выполняйте около 10–20 минут.

ПЯТОЕ УПРАЖНЕНИЕ (РАЗВИТИЕ СИЛЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ, ЕДИНЕНИЕ, ПСИХОКИНЕЗ)

Вам необходимо изготовить вспомогательное приспособление, которые нужно установить на столе, и подвесить на него маятник на нити, так, чтобы ничто не препятствовало его свободному движению в любом из направлений. Например, нитка с привязанной спичкой, монетой, скрепкой, что угодно.

Усевшись напротив маятника, вы смотрите на него, сознавая, что собираетесь заставить его двигаться в конкретном направлении. Подумав об этом, нужно расслабить ум и тело, помня о принципе освобождения, – и приступить к процедуре ради нее самой, не беспокоясь о результате.

Затем, испытывая спокойную и радостную уверенность, сосредоточьте свое внимание на маятнике, не только на его поверхности, а полностью проникая в его трехмерную реальность, так, словно вы ее любите или с чувством эмпатии (пробуйте эти два варианта).

Далее наступает очередь последовательности действий, которые вам необходимо совершать в полной гармонии с тем, что вы делали раньше.

Продолжая находиться в расслабленном состоянии, начните процесс визуализации и постарайтесь «увидеть», как маятник движется, хотя он по-прежнему остается неподвижен. Вообразите это без всякого напряжения, стараясь не «давить» на сам маятник.

Будьте терпеливы – продолжайте создавать образ движущегося маятника в течение некоторого времени.

Теперь начинайте «чувствовать» (в своем солнечном сплетении или в основании шеи) ровное и ритмичное движение, продолжая его визуализировать. Пусть это воображаемое раскачивание продолжается, его импульс будет самостоятельно накапливаться до тех пор, пока маятник, на который вы пристально смотрите, не дрогнет и не начнет двигаться.

Главная цель этого упражнения не сам психокинез, потому как для результата понадобится много времени, а ваше намерение усилить психическую энергию.

ШЕСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ
(ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО)
(ДОСТИЖЕНИЕ АЛЬФА СОСТОЯНИЯ МОЗГА,
ЗРЕНИЕ ДЛЯ ВИДЕНИЯ АУРИЧЕСКИХ ЭНЕРГИЙ)

Да, научиться видеть ауры можно. Любой человек с видением может это сделать. Даже если вы дальтоник вы можете увидеть различные оттенки и вибрации, которые исходят от предмета или человека. Просмотр энергетического поля человека представляет собой смесь альфа мозга волновой функции и пригодности для глаз. Не имеет значения, носите ли вы очки или нет.

Чтобы научиться видеть ауры нужно быть в состоянии альфа. Альфа состояние – это определенные частоты волны мозга, которые возникают у большинства из нас во время расслабленного сознания.

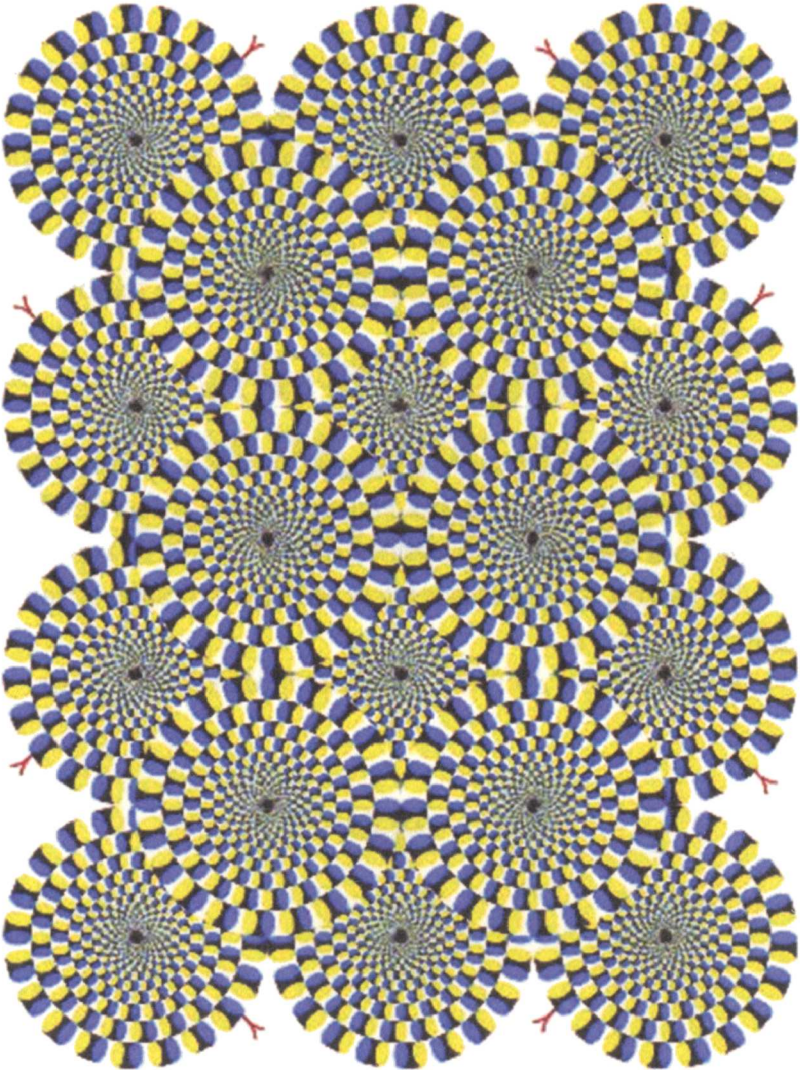
Вы можете работать над конкретной задачей в течение определенного периода времени. После того, как вы выполнили эту задачу скорее всего, вы будете сидеть в состоянии релаксации и просто размышлять. Это состояние бытия в альфа. Наслаждаясь прогулкой через красивый сад, и вы могли бы быть в альфа.

Вы используете только приблизительно от 15 до 20 процентов в пределах ваших глаз, так что не удивительно, что большинство из нас не обнаруживают тонкую светлую энергию ауры.

По сути, ваше движение глаз должно быть достаточно быстрым, чтобы он мог уловить мимолетный образ энергии и достаточно сильным, чтобы вы могли удержать это «движение» смотря на ауру.

Вот оптическая иллюзия, где содержимое изображения представляется в движении.

(переверните книгу горизонтально, чтобы правильно смотреть на картинку)



Достижение альфа-состояния

Шаг 1: Откройте это изображение на экране (в папке есть файл)

Шаг 2: Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха

Шаг 3: Спокойно и легко дышите

Шаг 4: Начните дыхание животом так, чтобы чувствовать движение диафрагмы.

Шаг 5: Поддерживайте это дыхание

Шаг 6: Откройте глаза и посмотрите на изображение (поддерживая дыхание)

Шаг 7: Смотрите на изображение, пока оно не остановится

Как только остановится движение кругов – это и есть состояние альфа для вашего мозга и это необходимое состояние глаз, для того чтобы увидеть ауру.

Научитесь удерживать как можно дольше остановившиеся круги.

Выполнение до 5–8 минут, несколько раз в день.





ГЛАВА 6 АКТИВАЦИЯ И РАЗВИТИЕ ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА



УПРАЖНЕНИЕ 1

(ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, РАЗВИТИЕ РЕНТГЕНОВСКОГО ВИДЕНИЯ, МЕДИТАТИВНОЕ ЕДИНЕНИЕ)

Данное упражнение развивает способность к ясному видению, а также способность к быстрой визуализации объектов, огражденных от зрительного анализатора любой преградой. Таким образом, можно развивать способность видеть различные внутренние органы, закрытые кожей и мышцами для зрительного анализатора, визуализации астральных частей тела и центров человека, в том числе и чакр.

Установите зажжённую свечу приблизительно в 1 метре от себя, расположитесь удобно в любой медитационной позе. Свеча должна быть на уровне глаз. Фиксируйте свой пристальный взгляд на пламени и удерживайте его там устойчиво в течении 5 минут. Все время старайтесь взгляд и внимание полностью зафиксировать на пламени.

По истечении 5 минут закройте глаза и положите свои ладони на них. Удерживайте образ пламени. Когда он становится ясным и устойчивым, попытайтесь удалять его. Очень медленно передвигайте его в направлении от себя до тех пор, пока он не сделается светлой точкой. Это следует делать очень медленно, что способствует развитию вашего контроля над образом и вашей способности к визуализации.

Дальше передвигайте образ пламени назад к себе; при этом оно должно постепенно увеличиваться в размерах и в яркости. Продолжайте передвигать его по

направлению к себе, пока оно не делается настолько большим и настолько ярким, пока полностью не поглотит вас. Вы сольетесь с ним, и ваше сознание наполнится светом большой интенсивности. В этом единении прекращаются взаимоотношения субъекта и объекта.

Тут нет больше вас, визуализирующего пламя. Ваша личность теперь неотделима от этого пламени, вы становитесь пламенем. Теперь вы и пламя – одно, и в этом единстве нет вас и нет пламени. Есть просто бытие. Постарайтесь удержать это состояние единства в течение оставшихся минут занятия. Вначале, возможно, будете удерживать это состояние в течение лишь короткого периода, но даже несколько секунд будут чрезвычайно значительным опытом.

Благодаря регулярной практике это состояние единства будет возникать все чаще и продолжительней. По истечении 5 минут данной визуализационной практики откройте глаза. Медитацию можно продолжать от 10 до 30 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 2 (ДЫХАНИЕ ТРЕТЬИМ ГЛАЗОМ, ВОЗБУЖДЕНИЕ ЦЕНТРА ЯСНОВИДЕНИЯ)

Хорошо разотрите ладони рук и пальцев.

Поднесите правую руку ко лбу. Указательным пальцем коснитесь точки между бровями и выполните при помощи пальца, используя силу ума и глаз, вращение по часовой стрелке. Представьте, как из пальца выходит пучок энергии и ввинчивается из вашего пальца в мозг.

Опустите руки и начните дышать через точку между бровями. Почувствуйте, как она открывается с каждым выдохом.

Выполните до 10 раз. Постарайтесь увидеть внутренним зрением, как воронка в межбровье открылась. Очень важно при выполнении упражнения использовать силу ума, глаз и сердца.

Вначале, повторяя движения пальцев, можно по-настоящему вращать глазами по часовой стрелке. Следите за тем, чтобы дыхание было естественным.

УПРАЖНЕНИЕ 3 (ВОЗБУЖДЕНИЕ И АКТИВАЦИЯ ЦЕНТРА АДЖНА ЧАКРЫ)

«Шри янтра» в буддийской традиции используется как медитация на «третий глаз» или для открытия «третьего глаза» и сопровождается мантрой «Аум».

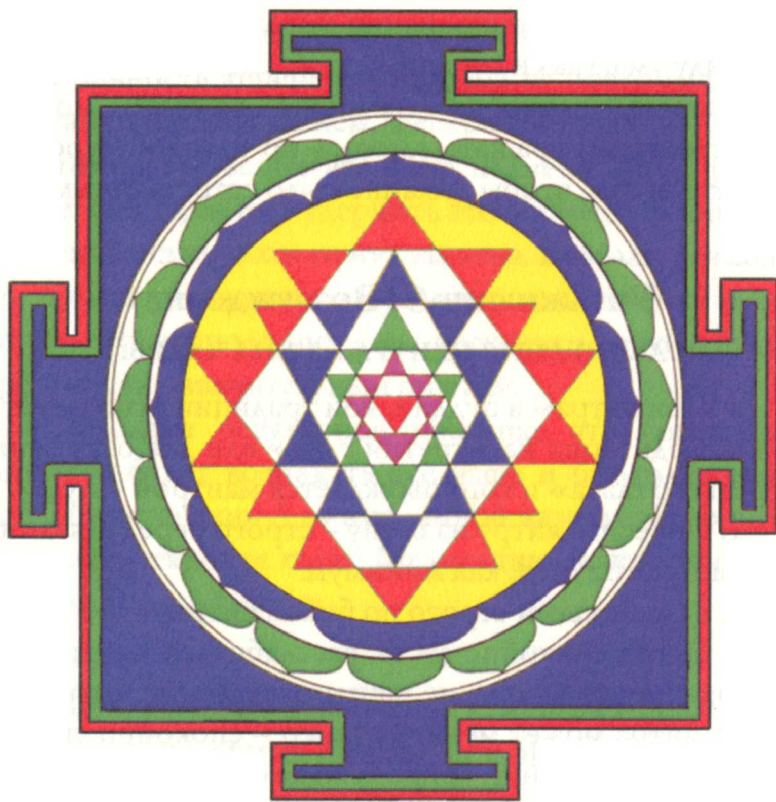
1. Повесить янтру на стену – строго перед глазами, в 1,5 метрах от себя, как минимум.

2. Зажечь свечи строго по бокам янтры.

3. Очень спокойно сесть, расслабиться, подышать, смотря в центр янтры, не напрягаясь, могут быть картинки, янтра может менять размер – спокойно сидеть и созерцать 15 минут, сопровождая созерцание произнесением мантры «Аум».

4. Затем закрыть глаза и с закрытыми глазами увидеть узор Шри-янтры, смотреть любоваться цветами до 10 минут.

5. Дальше сделать два вдоха и выдоха и на третьем открыть глаза и поблагодарить Шри-янтру. Делать подряд не более 3–5 дней.



УПРАЖНЕНИЕ 4

(ОТКРЫТИЕ ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА С ПОМОЩЬЮ ДРЕВНЕЙ ТЕХНИКИ)

Первая часть

Существует древняя техника, восстанавливающая шишковидную железу. Это секретное упражнение тайно передавалось сквозь века.

Концепция, лежащая в основе этой техники, состояла в создании вибрации в голове человека, точнее, в пределах шишковидной железы и прилегающей к ней области.

Это сила слов и человеческого голоса. Соответствующий тон голоса может создавать энергию или вибрацию, которая глубоко воздействует на человеческий мозг. Метод иногда называют настройкой, распевом или выполнением вибрационных действий.

При распевании определенного звука определенной музыкальной ноты в пределах шишковидной железы может быть вызвана вибрация или звуковое движение.

Используемый речитатив или распев – это звук ТОО. Этот распев поется в один слог на ноте ДО. Если у вас нет склонностей к музыке, не беспокойтесь о достижении точной частоты, поскольку даже приближение эффективно.

Только помните, что нужный звук – нота альфа, находится посередине диапазона между глубокой басовой и высокой теноровой нотами. Другими словами,

чтобы достичь правильной вибрации, просто нужно петь ТОО, не глубоким низким и не высоким голосом, а голосом между обоими этими диапазонами.

Чтобы начать это важное упражнение, глубоко вдохните и задержите дыхание, пока будет комфортно, потом медленно выдыхайте через слегка раскрытые губы. Повторите это еще два раза. Такое упражнение замедляет модель волн вашего головного мозга от бета-уровня, или состояния бодрствования, до легкого альфа-уровня, или измененного состояния сознания. Вы становитесь более расслабленным, благодаря чему легче сконцентрироваться на распеве ТОО.

Затем еще раз глубоко вдохните через нос и задержите дыхание на несколько секунд. Непосредственно перед тем, как выдохнуть через рот, высуньте язык через слегка раздвинутые зубы. Чуть прижмите язык зубами. Как только ваш язык будет в таком положении, медленно выдохните через рот, говоря Т-О-О-О-У-У, пока не выйдет весь воздух. Вы должны чувствовать, как воздух проходит через язык и зубы. Если это упражнение сделано должным образом, вы также почувствуете давление или некоторое ощущение в челюсти и щеках. Повторите это упражнение с перерывом в несколько мгновений между каждым распевом.

ТОО следует произнести последовательно три раза с первой попытки. Приблизительно через сутки это упражнение можно повторить тем же самым способом, произнеся ТОО три раза с небольшим интервалом между каждым распевом.

Это специальное упражнение нужно повторить еще раз примерно через сутки. Третий день распева должен стать последним. Это однократное упражнение, которое не должно повторяться много раз, подобно большинству упражнений. Если вы захотите поэкспериментировать с распевом этого звука снова, подождите, по крайней мере, три недели перед второй попыткой.

Упражнение третьего глаза создает вибрацию или давление на ваши челюсти и лицо, заставляя эту вибрацию, или энергию, найти свой путь к шишковидной железе. Вибрирующая энергия вызывает резонирующий эффект шишковидной железы и активизирует ее. Имейте в виду, что ТООУ нужно петь сильным голосом на ноте «до». Вполне подойдет приблизительный средний звук альтового диапазона.

Возможно, для некоторых эта древняя техника, передававшаяся через столетия, покажется не имеющей никакого эффекта. Не беспокойтесь, поскольку воздействия этого упражнения могут быть очень тонкими. Может проявиться много физических и психических переживаний в пределах короткого периода, однако они могут не проявляться и в течение нескольких недель.

Одно из первых ощущений, которые вы получаете – головная боль или давление в центре лба. Это признак того, что шишковидная железа восстанавливается и начинает функционировать должным образом.

Серьезность побочного эффекта зависит от того, функционирует ли шишковидная железа полностью, частично или атрофирована. В большинстве случаев

шишковидная железа частично активизирована и до некоторой степени работает эффективно. Тогда вы можете просто чувствовать давление или непривычное ощущение во лбу. Для некоторых ощущение может быть даже приятным.

Если вы не чувствуете вообще ничего, можно попробовать провести эксперимент снова приблизительно через три недели. Это требуется только в редких случаях. Иногда человек испытывает слабые физические ощущения от этого специального упражнения, но начинает переживать некоторые психические явления. Это признак того, что эксперимент был успешен и начался процесс пробуждения.

После появления головной боли или давления во лбу вы можете однажды утром проснуться, чувствуя во лбу пульсацию или покалывание. Странное ощущение пульсации или покалывания продолжится большую часть дня. Это – заключительное физиологическое событие, которое вы испытаете после эксперимента пробуждения третьего глаза. Оно указывает на то, что ваша шишковидная железа полностью пробудилась, активизировалась и функционирует так, как это было в детстве. Поскольку шишковидная железа активизирует и уравновешивает себя самостоятельно, остальная часть вашей эндокринной системы станет более сбалансированной и будет действовать более гармонично.

В конечном счете, это странное ощущение прекратится. Впоследствии вы можете временами чувствовать головокружение и больше грезить наяву. Те, кто

много мечтал или у кого изменялось состояние, этого изменения сознания могут и не заметить. Грезы и головокружение означают, что ваши модели волн мозга изменяются и замедляются.

Вместо функционирования в нормальном бодрствующем состоянии с моделью бета-волн мозга в течение дня, вы начинаете действовать в модели альфа-волн мозга или точнее, в состоянии легкого транса. В таком состоянии сознания вам следует быть в течение большей части дня. Человек работает более эффективно, может выдерживать больший стресс и обнаруживает, что время течет быстрее, когда он находится в этом измененном состоянии. В конечном счете, вы найдете баланс между бета- и альфа-состояниями и грезы наяву станут реже.

Вы начнете нормально функционировать на легком альфа-уровне. Что касается внешнего вида, вы будете выглядеть полностью бодрствующими. Никто не заметит, что вы теперь работаете и живете в измененном состоянии сознания. Кстати, вы можете более быстро обучаться и легче запоминать информацию в этом ослабленном состоянии, потому что используете больше возможностей вашего мозга.

Вторая часть

Спустя 7–10 дней после выполнения упражнения ТОУ самое время, чтобы сделать второй шаг.

Этот отрезок времени позволит упражнению третьего глаза активизировать шишковидную железу и стимулировать гипофиз.

Следующее упражнение – звук или распев МЭЙ (месяц «май» по-английски). Этот специфический звук может произноситься на ноте до или в диапазоне между басом и тенором.

Сначала выполните три или четыре глубоких расслабляющих вдоха. При выдохе позвольте воздуху выходить каждый раз медленно и равномерно.

Теперь возвратитесь к нормальному дыханию и начните полностью концентрироваться на своем лбу непосредственно над переносицей, пока не почувствуете давление, теплоту или какие-то ощущения в этой области.

Теперь глубоко вдохните, задержите дыхание приблизительно на пять секунд, затем произнесите нараспев на выдохе через рот М-Э-Й, выдыхая долго и медленно.

По мере пения этого звука почувствуйте энергию или колебания, входящие в вашу голову, сначала через область лба (третий глаз), а затем внутрь к середине мозга и даже к макушке вашей головы.

Как только вы полностью выдохнули, возвращайтесь к нормальному дыханию. На расслабление затратьте несколько секунд.

После этого краткого перерыва повторите процесс. Глубоко вдохните, спойте МЭЙ и медленно, постепенно выдохните так же, как вы делали это в первый раз. Не забудьте сконцентрироваться на вашем лбу, затем середине вашего мозга и, наконец, на макушке головы. Дайте возможность вибрации М-Э-Й действовать через вашу голову. Распев МЭЙ можно выполнить и в третий

раз, если есть желание. Упражнение может выполняться каждый раз, когда вы чувствуете в этом потребность. Это специальное упражнение можно выполнять ежедневно в течение всей жизни.

После выполнения этого упражнения возвращайтесь к своим обычным делам. Энергия вибрации начинает работать в вашем мозге, даже если вы сначала не ощущаете ничего необычного.

Для некоторых результаты пения будут весьма заметны во время или вскоре после завершения упражнения. Для других эффект будет постепенным.

При выполнении этого упражнения возможны те же проявления, что и при упражнении третьего глаза, а также возникнут и новые опыты, результат которых состоит в раскрытии особых психических талантов.

Головные боли или необычное давление, связанных с распевом ГОУ, уменьшатся или исчезнут. Их заменит ощущение приливов энергии в некоторых частях головы. Вы можете почувствовать энергию внутри вашей головы, поскольку вибрация распева МЭЙ продолжает работать над гипофизом, гипоталамусом и шишковидной железой. Для большинства людей это приятные ощущения. Это признак того, что гипофиз стимулирован на физическом уровне, и он активизировал чакру короны, готовую открыться на психическом уровне.

Некоторое время может ощущаться чувство легкого набухания, поскольку ваши мозговые волны замедляются от пробуждения или перехода из бета-состояния к альфа-состоянию, или легкому состоянию

транса. Это нормально. Фактически – это желаемый эффект. Это чувство или ощущение легкого головокружения в скором времени пройдет. Ваше тело и мозг изменяются и приспосабливаются к колебаниям более высокой энергии, в результате возникает способность эффективно действовать в альфа-состоянии в течение большей части времени вашего бодрствования.

Распев МЭЙ, если сделан должным образом, будет активизировать ваш гипофиз, уравнивая его и помогая в уравнивании остальной части эндокринной системы организма. Это вызывает существенное замедление процесса старения! Если упражнение чакры короны выполнять вечером, некоторые положительные результаты могут быть замечены уже следующим утром. Вы заметите, что ваше лицо и кожа выглядят более гладко и молодо. Глаза кажутся яснее и ярче.

Другое преимущество от действия этих колебаний – ощущение хорошего самочувствия или умеренное чувство эйфории. Энергия вибрации, попавшая в гипофиз и окружающую его область, так же, как сосредоточение на этой области мозга, приводит к испусканию эндорфинов в кровеносную систему.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Благодаря этой технике начинают испускаться определенные гормоны щитовидной железы, необходимые для хорошего обмена веществ и для увеличения

энергетического уровня. Для тех, кто страдает от гипофункции щитовидной железы, будь она небольшая или заметно влияющая на здоровье, это упражнение по стимуляции прекрасно подойдет для временного или, возможно, постоянного облегчения.

Глубоко вдохните и задержите вдох примерно на пять секунд, затем медленно выдохните. Возвратитесь к нормальному дыханию, сосредоточиваясь на области щитовидной железы. Теперь вы готовы пропеть сочетание звуков К-Э-Й-И-И. Этот особый настраивающий звук выполняется на более низкой ноте, чем распев М-Э-Й или Т-О-У. Распев К-Э-Й-И-И выполняется на ноте до. Просто понижайте голос до немного более глубокого звукового тона, чем при распеве М-Э-Й.

Еще раз глубоко вдохните, задержите вдох на несколько секунд, затем откройте рот и произнесите сначала К-Э-Й по мере выхода воздуха, позволяя звукам выходить, как будто вы поете. Затем медленно переключайтесь на Й-И-И за одно текучее движение, позволяющее звуку Й-И-И длиться, пока весь ваш вдох не будет медленно выпущен. Даже притом, что К-Э-Й-И-И поют «в двух частях», упражнение настройки выполняется непрерывным способом, что позволяет обеим частям гладко соединиться вместе.

Попробуйте спеть К-Э-Й-И-И во второй раз, понижая или поднимая музыкальный ключ, обращая внимание на вибрацию в своем горле. Чувствуйте эту вибрацию, действующую полностью по всему горлу, когда настраиваете К-Э-Й-И-И. Проверяя

музыкальный диапазон, вы подберете музыкальный ключ или гармонию, лучше всего действующую на вас. Эти колебания заставят вашу щитовидную железу резонировать или вибрировать, мягко вынуждая ее «ускориться» и тем самым испускать большое количество гормонов щитовидной железы в ваш организм. Один из результатов этого упражнения – увеличение адреналина или эпинефрина.

Настройка звукового распева К-Э-Й-И-И не только стимулирует щитовидную и паращитовидные железы, она активизирует чакру горла, заставляя ее открыться более полно. Если вы просто хотите активизировать или открыть чакру горла, распев К-Э-Й-И-И, выполненный один или два раза, будет работать вполне эффективно. Если у вас гипофункция щитовидной железы, настройка при помощи этого важного распева от трех до пяти раз непрерывно завершится увеличением энергии. Эта специальная техника доказала эффективность на людях, страдающих в прошлом гипофункцией щитовидной железы.

Если вы один из них, выполнение распева К-Э-Й-И-И от трех до пяти раз непрерывно и затем от трех до пяти раз повторно приблизительно через две недели увеличит вашу жизнеспособность. Далее вы должны выполнять это упражнение только один раз в месяц, выполняя распев К-Э-Й-И-И три раза вместо пяти.

Избегайте выполнять технику стимулирования щитовидной железы перед сном, поскольку потом невозможно будет заснуть. Весь ваш организм

активизируется большим количеством энергии, и вы не сможете достичь состояния покоя.

Если вы не страдаете от гипофункции или гиперфункции щитовидной железы, а просто хотите активизировать вашу чакру горла, достаточно спеть К-Э-Й-И-И один или два раза. Можно повторять эту технику примерно один раз в месяц, если вы чувствуете, что нуждаетесь в ней. Не пойте К-Э-Й-И-И больше чем три раза за один заход.

Это упражнение можно выполнять утром, когда вы только что проснулись, особенно если вы чувствуете себя утомленным и вялым. Спойте К-Э-Й-И-И один или два раза. Вы должны почувствовать увеличение своего энергетического уровня. Это упражнение «пробуждения» более эффективно, чем несколько чашек кофе, и должно использоваться умеренно.

УПРАЖНЕНИЕ 5 (АКТИВАЦИЯ ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА С ПОМОЩЬЮ ЭНЕРГИИ)

Часть первая (необходимая активация энергетических центров на ладонях)

Для этого Вам необходимо сесть на диван (кровать) таким образом, чтоб ноги были поджаты. На Вас должна быть футболка с коротким рукавом.

Далее соедините локти обеих рук, чтоб они полностью соприкасались. Если просто держать локти

вместе, Вы очень быстро устанете, для этого Вы должны после того как локти соединены зажать их коленями ног (для этого мы и выбрали такую позу).

Затем сложите ладони так, чтоб они внутренней стороной плотно прилегли друг к другу.

Таким образом, у Вас должно было получиться полное соединение рук, начиная от локтевого сустава и заканчивая пальцами кистей. Еще раз говорю, помогайте себе коленями ног для удержания данной позиции. Спина должна быть по возможности ровной.

В таком положении необходимо пробыть не менее 30 минут. Можете выполнять данное действие перед телевизором.

Первый признак, что у Вас все получается – это появление жара между ладонями, причем ощущение, будто разгорается огонь внутри.

Спустя 25 минут, примите удобную позицию и переходите ко второй части данной практики.

Часть вторая (активация третьего глаза)

Вымойте руки, разотрите ладони так, чтоб они стали горячими. Займите положение, сидя, спина ровная, поза восточная (ноги скрещены). Правую ладонь положите точно на межбровье по центру лба.левой ладонью накройте правую руку как бы крест на крест. Закройте глаза. Не старайтесь сильно нажимать на лоб, Ваша задача создать небольшое давление в этой точке и зафиксировать его на 5 минут.

При этом представляя, как энергия из правой ладони, как бы пробивает все блоки и открывает внутри аджна чакру.

Ваша задача ощутить этот поток и почувствовать небольшой жар внутри лба. Как только это Вам удалось, продолжайте управлять потоком энергии из правой руки внутри лба. Тут главное именно внешней энергией совершить, если можно так выразиться, своего рода легкий массаж аджна чакры. Охватывайте ее, чувствуйте и питайте своей энергией. Представляйте, как она начинает оживать и светиться. Вам будет проще, если Вы будете представлять энергию синего цвета.

Спустя 5 минут ослабьте напряжение, поменяйте полярность энергий путем смены ладоней. Теперь левая ладонь лежит на межбровье, а правая на ней. Ваша задача полученный крест из ладоней расположить на расстоянии около 5 мм ото лба. Затем начинайте, как бы вытягивать аджна чакру в левую ладонь. Представляйте, как данная чакра становится продолговатой и увеличивается в размерах. Выполняйте вытягивание 3 минуты.

Затем повторите заново часть вторую, снова расположив первой правую ладонь, и вновь создав напряжение на межбровной части лба.

УПРАЖНЕНИЕ 6

(УСИЛЕНИЕ ВИБРАЦИЙ ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА)

Выполняем сидя, спина ровная, скрестив ноги, руки на коленях. Зажгите свечу и поставьте рядом на уровне глаз. Включите спокойную музыку без слов. Закройте вначале глаза.

Так, как Вы уже тренировали волнообразное дыхание, делайте его рефлекторно в этом упражнении.

Вдох и выдох должны быть одинаковые по времени.

Делаете вдох, а на выдохе произносите слово АУМММ. Вы должны почувствовать, что на букве МММ идёт вибрация внутри головы в области межбровья (третьего глаза). В буквальном смысле почувствуйте дребезжание (вибрацию от звука) внутри лобовой части головы.

Делайте около 5 минут. 2,5 минуты с закрытыми глазами; 2,5 минуты с открытыми глазами, наблюдая за пламенем свечи.

Если почувствуете головную боль, остановитесь.

УПРАЖНЕНИЕ 7

(РАБОТА С ПОДСОЗНАНИЕМ, АУТОТРЕНИНГ)

Лучше всего делать эту практику перед сном, а еще лучше в течение дня тоже.

Сделайте несколько глубоких вдохов. Расслабьте тело. Остановите мозговую активность. В таком состоянии полежите 5–10 минут.

Далее начинайте, спокойным, но уверенным внутренним голосом, повторять про себя «установку» или если хотите «программирование» своего подсознания с помощью повторений фраз:

- Моя интуиция с каждым днем работает всё лучше и лучше.

- Моя психическая энергия становится всё сильнее и сильнее.

- Мой третий глаз (или Аджна) работает всё сильнее и лучше.

- Моё интуитивное тело с каждым днём становится всё лучше и сильнее.

Фразы могут быть разными. Можете составить их под себя! Главное это работа с вашим подсознанием.

А на подсознание можно влиять, только систематическими действиями, например, как эти «установки» или через мантры, если вы понимаете их смысл.

Главное, чтобы данные фразы не были в будущем времени, например как:

«Моя аджна будет работать лучше и лучше».

Утверждения должны быть в настоящем времени.

Лучше всего работать с одной фразой, например, в течение 5–8 дней, по 5–8 раз в день, а потом переходить на следующую установку.

УПРАЖНЕНИЕ 8

(ПРОЧИСТКА КАНАЛА ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ НА АДЖНУ)

Практика «Циклоп» – это балансировка полушарий и энергетическое давление для открытия аджны.

Встаньте возле зеркала, примерно на расстоянии 50 см.

Посмотрите себе в глаза. Теперь чуть сведите глаза таким образом, чтобы у вас перед взором остался только один ваш глаз, брови при этом сойдутся вместе, и будут напоминать две соединенные дуги.

Далее аккуратно переведите взгляд над вашими бровями в районе «третьего глаза» (чуть выше межбровья), при этом удерживайте взгляд одного глаза.

И просто «сверлите» взглядом эту область, представляя, как ваша собственная энергия из глаз, отражаясь от зеркала, проникает в область третьего глаза и прочищает этот энергетический канал, плюс визуализируйте, что данная область на лбу начинает светиться синим цветом.

Скорее всего эффект будет после того, как вы отойдете от зеркала: это или покалывания, или неприятное давление, или тепло и т.д.

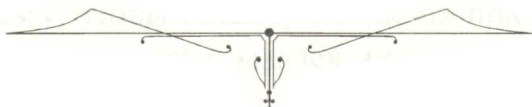
Не выполняйте эту практику больше 20–30 секунд. Она очень мощная и может «пробить» собственную ауру. В этом нет ничего плохого, но могут быть неприятные физические ощущения.

Поэтому выполните ее несколько раз за весь этап и всё.



ГЛАВА 7

РАЗВИТИЕ ИНТУИЦИИ



УПРАЖНЕНИЕ I (ОПТИЧЕСКИЕ ИЛЛЮЗИИ, БАЛАНСИРОВКА ПОЛУШАРИЙ, АЛЬФА СОСТОЯНИЕ)

Оптические иллюзии показывают, что не всегда можно верить тому, что видишь. Многие полагают, что реально только то, что у них перед глазами. Оптические иллюзии отражают наличие четвертого измерения в жизни – иллюзорный феномен.

В оптических иллюзиях глаз способен увидеть все существующие образы. Глаза получают информацию, затем оптический нерв ее кодирует и отправляет в головной мозг. Коды – вещь более абстрактная и более сложная. Чем сложнее образ, тем больше придется потрудиться мозгу, чтобы понять, что же он получил. Если одна половинка мозга с задачей не справляется, к ней подключается другая и пытается сделать перевод, придать смысл образам.

Игры с оптическими иллюзиями помогают изменять сознание. Мы хитростью заманиваем мозг на новые уровни восприятия. Мы начинаем видеть то, чего нет. Это помогает нам сдвинуться со своего нормального, сознательного восприятия к более тонкому, менее осязаемому. Это также учит нас понимать, что мы очень мало знаем о том, как мозг обрабатывает информацию, полученную от зрения и других органов чувств.

Что встречается с глазами, то встречается с мозгом. Это относится и к другим органам чувств. Оптические иллюзии можно использовать для того,

чтобы быстрее сдвинуться от реакций левого полушария к реакциям правого. Немного поиграв с оптическими иллюзиями, мы включаем правое полушарие мозга и приводим его к балансу с левым. Это стимулирует голографические уровни восприятия всего того, что посылают нам органы чувств, включая осязание.

Это особенно справедливо для иррациональных картин, двойственных образов и для иллюзий, основанных на рисунке.

Как только у вас создается иллюзия, вы замечаете, что ваши мысли сдвигаются, переходят от одного образа к другому. Этот сдвиг туда и обратно отражает работу обоих полушарий, которые стараются охватить образ в целом, но при этом обрабатывают информацию каждый по-своему. Перемещение туда и обратно между образами, созданными иллюзией, приводит к синхронизации работы полушарий.

Рассматривайте оптические иллюзии в течение нескольких минут. Это поможет нам переместиться от нормального сознания к трансцендентальному. Так вам станет легче пробудить свое психическое восприятие. Активизируются те участки мозга и подсознания, которые более податливы к восприятию и которые стимулируют психические способности. Мы начнем понимать, что можем воспринимать на многих уровнях. У нас выработается несфокусированное наблюдение – инструмент, необходимый для получения психических впечатлений.

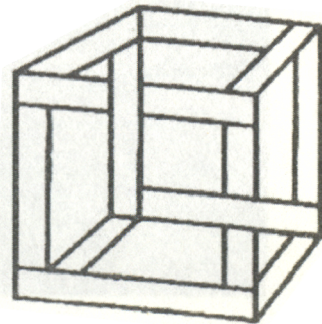
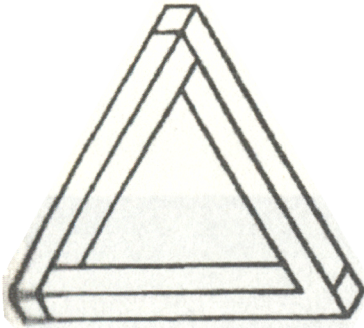
ОПТИЧЕСКАЯ ИЛЛЮЗИЯ

Эта картина была нарисована в 1890-х годах. Возможны два восприятия этой оптической иллюзии. Принимая оба образа, мысли непрерывно «перескакивают» из полушария в полушарие и оказываются сбалансированы. Ваши глаза и мозг видят сначала одним способом, потом другим. Трудно одновременно видеть девочек, близнецов и череп.



Иррациональные фигуры

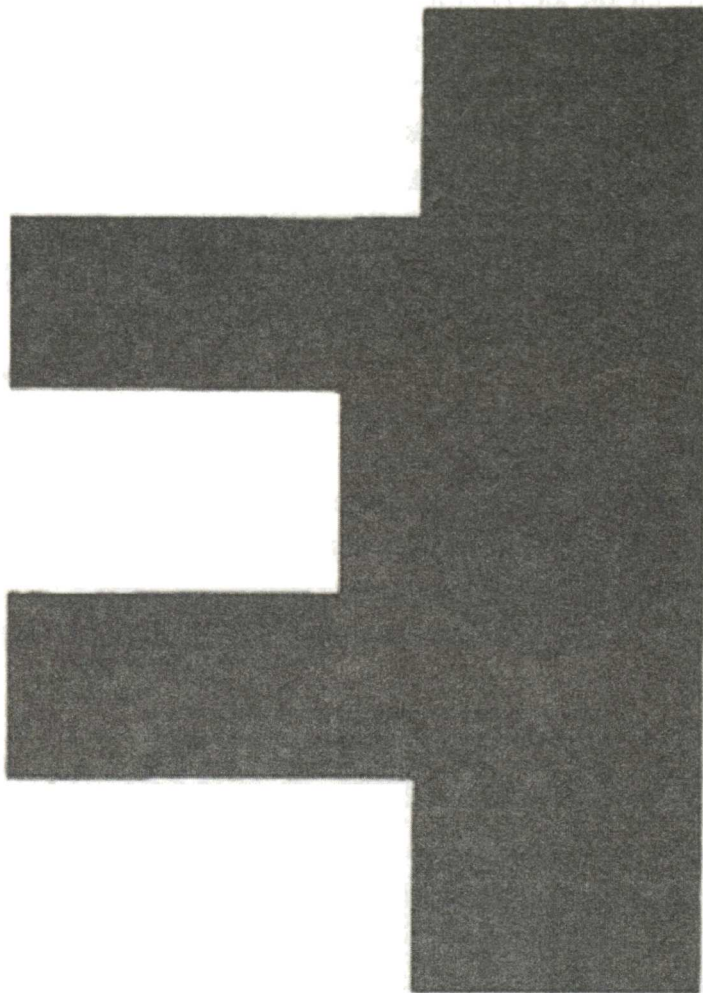
Иррациональные фигуры существуют только на бумаге, на деле их сконструировать невозможно. Вследствие своей иррациональности, они заставляют сознание сдвигаться от нормального, повседневного функционирования (рациональный подход к жизни), чтобы попытаться принимать и понимать на других уровнях, подключая правое полушарие мозга к доступу информации или даже пользуясь только им, что дает нам трансцендентальное или психическое восприятие.



Иллюзия, основанная на рисунке.

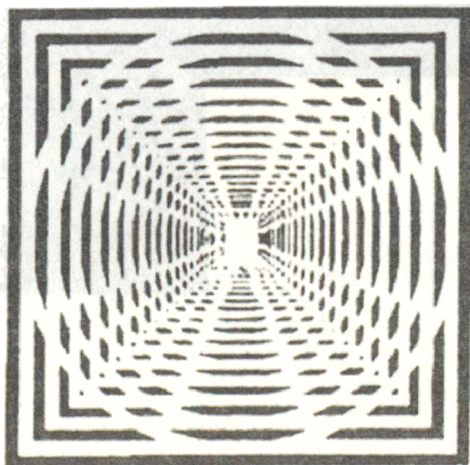
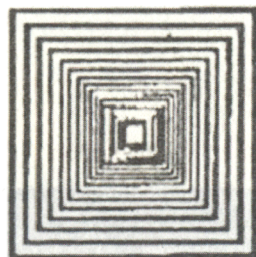
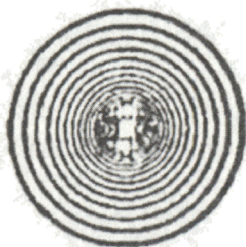
Вы видите здесь букву Е? Иллюзия возникает тогда, когда вы не в состоянии сделать выбор между положительными и отрицательными сигналами, поскольку у них равная интенсивность. Глаз все время перемещается из одной области в другую. Вместе с ним и мозг смещает свою работу то в правое, то в левое полушарие.

Смотрите картинку на следующей странице.



МУАРОВЫЕ КАРТИНКИ

Когда две картинки, состоящие из повторяющихся геометрических элементов, под определенным углом наложены одна на другую, ваши глаза и мозг заполняют промежутки, создавая мерцание. Это явление отражает сбалансированную работу правого и левого полушарий и может быть использовано для того, чтобы перенести сознание на уровни психического восприятия путем сосредоточенного разглядывания такой картинки.



Это может стать предварительным разогревом перед сеансами психометрии, интуиции, ясновидения и т.д.

Три главных секрета включения внутреннего видения

Выполняйте эти три упражнения перед практиками по психометрии, интуиции или ясновидения в дальнейших практиках в момент «сканирования» или «угадывани».

- Расслабить мышцы (расслабление)
- Остановить поток мыслей (волевой или экран)
- Вызвать чувство «провала» (1-этап)

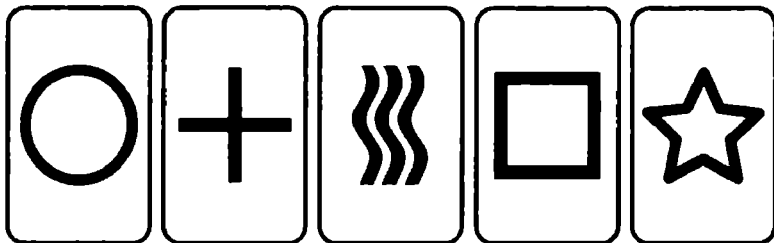
Всегда и везде, где вам нужен «ответ» – предварительно выполняйте эти три упражнения! С опытом это будет занимать несколько секунд.

Упражнение 2 (развитие интуиции, ясновидение)

Данное упражнение, если вы его будете проделывать регулярно, существенно поможет вам в развитие ясновидения и интуиции.

Для выполнения данного упражнения-теста вам понадобятся специальные карты, которые носят название Карты Зенера и представляют собой набор из пяти рисунков (круг, крест, три волнистые линии, квадрат, пятиконечная звезда). Эти карты придумал

и предложил в 1930-х годах психолог Карл Зенер для экспериментов с парапсихологическими явлениями.



Предварительно нарисуйте и нарежьте эти карты.

Итак, вот само упражнение:

Сядьте за стол так, чтобы Вам было удобно и комфортно. Переверните карточки изображениями к столу, тщательно перемешайте и разложите их перед собой в ряд. Успокойтесь, отвлекитесь от всех посторонних мыслей, освободите свой разум, сконцентрируйтесь на поставленной задаче – видеть изображенные на карточках фигуры.

Теперь, глядя на первую карточку, постарайтесь увидеть внутренним взором тот символ, который изображен на ней, запишите его, переходите к следующей карточке. И так пройдите последовательно все пять.

Затем переверните карточки и посмотрите, сколько совпадений у вас получилось. Запишите это число.

После чего, сделайте все с самого начала. Опять перемешайте, разложите, постарайтесь увидеть символ, изображенный на каждой из пяти лежащих перед

вами карточек, запишите, то, что увидели, сравните с тем, что есть, после того, как вы перевернете карточки, запишите число совпадений.

Для лучшей точности желательно повторить цикл более 100 раз. Этой цифры не стоит пугаться – на 100 повторений в среднем уходит час. У кого-то меньше, у кого-то больше. После того, как закончите, сравните записи. Подсчитайте количество совпадений последовательностей.

Теперь подсчитаем критический коэффициент – Кр.

Δ – доля случая. $\Delta = 100$ попыток / 5 карточек = 20 угаданных последовательностей.

O – отклонение от ожидания. $O = 70$ угаданных последовательностей – $\Delta = 50$.

K – количество возможностей угадывания. $K = 100$ попыток * 5 карточек = 500.

$$Kp = O / \sqrt{(K * 0,16)} = 50 / 8,94427 = 5,59$$

А теперь сравните ваше значение полученного коэффициента с табличным и определите уровень ваших способностей:

0–2,5 – очень слабые способности к ясновидению;

2,5 – 3,5 – указывает на наличие способностей к ясновидению, и, если даже они еще слабы, то их можно значительно повысить соответствующими упражнениями;

4 и выше – ясновидение у вас развито замечательно.

Если вы при первой попытке не вышли выше показателя КК в 2,5, то ни в коем случае не отчаивайтесь и не бросайте начатую работу, повторяйте это

упражнение в течение нескольких дней, и вы увидите, что ваш коэффициент с каждым днем начинает расти и в итоге вы достигните величины КК – 4.

У кого-то на это уходит несколько дней, у кого-то несколько недель.

Не обязательно делать все эти подсчеты – достаточно будет регулярное выполнение в течение 10–15 минут ежедневно. Количество карт на ваше усмотрение.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Возьмите 4 карты, например, 4 дамы. Хорошо перетасуйте их и разложите перед собой.

Закройте глаза, держите образ разложенных карт в голове и попробуйте мысленно обратиться к каждой карте с вопросом.

Для начала задайте вопрос черная масть или красная? И пробуйте «услышать» ответ. Запишите все ответы на бумаге и потом проверяйте, смогли ли Вы угадать цвет.

После длительных тренировок, пробуйте угадать уже саму масть: крест, пика, бубна или черва.

И последним этапом будет полностью угаданная карта или карты.

Во время этого упражнения не напрягайтесь, выполняйте, просто играючи. Отмечая для себя моменты угадывания.

Выполнение 2–3 подхода.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Возьмите 10 белых конвертов.

Две цветные бумаги, например, зеленый и красный (по желанию).

Порежьте их полосками так, чтобы получилось 5 зеленых и пять красных.

Разложите по конвертам полоски.

Перетасуйте, разложите их на столе.

И не дотрагиваясь, постарайтесь с помощью интуиции угадать, в каких конвертах лежат полоски зеленого цвета, а где красные.

Запишите результат, а потом только открывайте по очереди конверты и записывайте результат.

Выполнение 2–3 подхода, не больше.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Возьмите 4 белых конверта.

Возьмите 4 белых листика. На каждом листике нарисуйте геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник, волнистые полоски (на ваш выбор)

И проделайте процедуру, так же, как и с цветными полосками.

Выполните 2–3 подхода не более.

УПРАЖНЕНИЕ 6

(ВОПРОСЫ К ИНТУИЦИИ, НАСТРОЙКА)

Пробуйте ставить самому себе несложные вопросы и старайтесь искать на них спонтанные ответы. Только вопрос к интуиции должна звучать в утвердительной форме. Например, вместо вопроса «Стоит ли мне покупать эту вещь?», скажите: «Мне стоит купить эту вещь».

Такая постановка вызовет внутреннее противоречие, на основе которого ваше подсознание даст правильный ответ. Вы опознаете его не только мысленно, но и ощутите физически и эмоционально. Такие постоянные упражнения помогут вам со временем искать ответы на более сложные и неоднозначные вопросы жизни.

УПРАЖНЕНИЕ 6.1

Нарисуйте на большом листе бумаги настоящий светофор, состоящий из трех цветов, каждый из которых будет иметь для вас отдельно значение: зеленый – нет угрозы и препятствий, красный – настороженность и опасность, желтый – особое внимание и настороженность. Ежедневно «работайте» с каждым цветом.

Смотря на зеленый цвет, думайте о чем-нибудь приятном, о своих возможностях и успехах, о том, что приносит вам удовлетворение и спокойствие.

Красный следует ассоциировать с чем-то вредным, с тем, что вызывает неприятные эмоции и может принести вред.

Желтый, свяжите со своими сомнениями и теми вещами, отношения к которым у вас неопределенное.

Такая работа со временем поможет развить интуицию – вы сможете «включать» её в нужный момент.

Например, при выборе покупки товара. Для этого мгновенно остановите поток мыслей, «отрешитесь от мира», вообразите или представьте себе этот светофор и наблюдайте, какой свет загорится по отношению к вашему вопросу.

УПРАЖНЕНИЕ 7

В течение дня:

- попробуйте угадать время, примерно каждые три часа.
- Также угадывайте, кто вам звонит на телефон.
- Или что упало на кухне.

УПРАЖНЕНИЕ 8 (Интуиция. Видение)

Диагностика людей по фотографии. Для этого возьмите фото знакомого человека. Успокойте мысли и сконцентрируйтесь на фото. Далее задавайте мысленно интересующий Вас вопрос относительно этого человека, несколько раз подряд.

И в течение нескольких минут просто наблюдайте за образами, мыслями, картинками или ощущениями, которые будут приходить во время созерцания фотографии. Да, вначале, скорее всего ничего не получится.

Ваша задача добиться устойчивых образов в голове по отношению к этому человеку – это и будет большим прогрессом для Вас. Ну и, конечно, не забудьте проверить, то, что Вы «увидите».

УПРАЖНЕНИЕ 9 **(ИНТУИЦИЯ ВОЗМОЖНЫХ СОБЫТИЙ)**

Утром, перед тем как Вы куда-то собираетесь поехать или пойти – выполняйте эту практику.

Примите удобную позу. Расслабьтесь и остановите поток мыслей в течение 5 минут. Далее, совершите мысленное путешествие туда, куда вы планируете попасть в течение дня.

Представьте, как вы вышли из дома, идете по улице, садитесь в автобус, машину, едете на работу, лес, в гости, с кем пересекаетесь, о чем говорите и т.д. Отмечайте все детали, которые увидите, свои ощущения, моменты поездки.

В конце дня анализируйте, что вы видели и что было на самом деле.



ГЛАВА 8

ПСИХОМЕТРИЯ



Наша личная аура взаимодействует с аурами других людей и с энергетическими полями растительного, животного и минерального царств.

Из-за сильного электромагнитного характера ауры мы все время отдаем (электрическую) и поглощаем (магнитную) энергию. Наша аура оставляет отпечаток на всем, с чем взаимодействует. Это может быть человек, часть местности, даже какой-то предмет.

Именно электромагнитный фактор ауры способствует магнетизации мест и предметов. Мы оставляем энергетический след присущей нам частоты везде, где проходим. Если вы привыкли сидеть в этом кресле, вы намагнитили его своей энергией. Подумайте о том, как вы впервые заняли «свое» место в новой аудитории. Обычно на следующих занятиях вы садитесь на то же место. С каждым разом оно вам кажется, родным и становится удобнее. Вы зарядили его своей энергией.

Если однажды вы придете и увидите, что там уже кто-то сидит, вам придется занять другое место, но вы нигде не будете чувствовать себя так же комфортно. Потому что на том сидении, на том месте остался ваш отпечаток. Вот почему ваша комната отличается от других комнат в этом же доме. Мы запечатлеваем свою энергию в пространстве.

Наша аура заряжает окружающее энергией, со звучной вашей личной частоте, магнетизирует и гармонизирует окружение либо вещи в соответствии с вашей энергетической частотой.

Детское одеяло или мягкая игрушка намагничены энергией, присущей ребенку, их обладателю. Благодаря атомарной структуре одеяло и игрушка имеют способность абсорбировать энергию, излучаемую ребенком. Держа в руках игрушку или одеяло, ребенок успокаивается, подзаряжается энергией. Эти вещи как бы служат резервуаром, из которого он может черпать энергию.

Предметы «впитывают» энергию с разной силой. Одни делают это легче, чем другие, на них бывает легче настроиться, но и рассеиваются эти отпечатки быстрее. Натуральные ткани более доступны «впитыванию» энергии, чем синтетика. Примером могут служить молитвенные шали и коврики для медитации.

В поисковой психометрии те предметы одежды являются мощным инструментом для связи с их обладателем, если только эти вещи не постирали. Вода – прекрасный проводник, она очистит вещи от энергетического заряда, который в ней накоплен. Вот почему дети терпеть не могут, когда стирают их любимые мягкие игрушки или одеяло.

Металлы тоже хорошие проводники электричества. Металлические предметы легче зарядить, потому их и применяют для талисманов и амулетов. В психометрии в данном случае легче «увидеть» энергию, запечатленную в металлических предметах, однако и рассеивается их заряд быстрее.

Деревянные предметы труднее зарядить, но зато они долго хранят отпечаток. Чтобы настроиться на

энергию, запечатленную в деревянном предмете, от психометриста требуется повышенная чувствительность!

База психометрии – итог прямого воздействия ауры человека на вещи, место, людей. Чем дольше человек контактировал с вещью или местом, тем сильнее они зарядились его энергией. Впоследствии, чувствительный человек может удержать в руках этот предмет или войти в энергетическую связь – и ему передастся внутренний взгляд человека, обладавшего этой вещью, или он увидит, какие события происходили на этом месте.

Руководство по выполнению психометрии

Расслабьтесь и наслаждайтесь. опыты проводите в состоянии расслабления. Развитие и применение психометрии – не соревнование. Вам не нужно преодолевать себя. Смотрите на нее как на приключение или приятную игру. Если раскрепощение не доставляет вам удовольствия, не делайте его.

Психометрию можно проводить очень просто, для нее не нужно выключать свет и окурить благовониями, хотя некоторым это помогает. Единственное, что вам понадобится поначалу, – это убрать с глаз все, что отвлекает внимание.

Верьте себе. Страх и сомнения – самое сильное препятствие на пути проявления наших внутренних психических способностей. Мы сомневаемся в законности таких действий либо боимся ошибиться. А ошибившись, боимся оказаться в дураках. В общем,

просто доверяйте себе. К тому же не мешает помнить, что 20% точности – это намного больше, чем просто случайность.

Ведите записи. Записывайте по датам, какие вы получали впечатления, а также обратную связь, или подтверждение. Если хотите, можете даже начертить график, показывающий, как влияют на вас сеансы, как вы себя чувствовали до и после них. Записи покажут вам, как вместе с тренировкой возрастает ваша точность и меняется характер полученных впечатлений.

ПОДГОТОВКА

Сделайте несколько упражнений на расслабление. Можете также проделать упражнения на повышение чувствительности. Уберите все, что отвлекает, отключите телефон. Со временем ваша способность сосредотачиваться возрастет, и эти предосторожности станут излишними.

Если вы собираетесь проделать более одного сеанса психометрического чтения, полезно иметь под рукой мокрое полотенце, чтобы стирать отпечатки, которые предмет оставит на ваших руках, и тогда ничто не будет смущать вас при переходе к другому предмету. Если вы притрагивались предметом ко лбу, к лицу, его тоже надо протереть. Вы и буквально, и символически стираете написанное мелом на доске и готовите место для впечатлений от нового предмета.

Поначалу выбирайте предметы, имевшие одного хозяина, так вы избежите путаницы. В этом отношении больше всего подходит ювелирное украшение или прядь волос. Хороши также фотографии. Письма также легко психометрировать. Начинаящим следует избегать антикварных вещей, так как они заряжены многими людьми и впечатления будут смешанные.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ПСИХОМЕТРИИ

Настройка на предмет. Начните с молчаливого усилия добиться впечатлений. Вы как бы сообщаете своему подсознанию, чего вы от него хотите.

Затем, выбрав предмет, подержите его, пощупайте, приложите ко лбу, к щеке, к солнечному сплетению.

Делайте с ним то, что вам покажется удобнее. Обратите внимание на то, что именно вы избрали для трактовки предмета. Если обычно вы держите его в руках, а сейчас вам захотелось прижать его к солнечному сплетению, то это подсказка. Это имеет значение.

Начинайте описывать сам предмет и комментировать его. Это важно. Всегда начинайте с описания самого предмета. Это помогает изменить сознание, пониманию дается звуковой сигнал, что вы готовы получать впечатления. Во-вторых, оно помогает снять нервность. Некоторые часто получают впечатления, но встречаются с трудностью их выразить. В-третьих, простой акт описания оказывается пусковым крючком, он

высвобождает из подсознания поток тех впечатлений, которые вы уже получили, прикасаясь к предмету.

Следите за откликами своего тела и первыми эмоциями, когда вы вертите в руках и описываете предмет. Приятно вам держать его или нет? Есть ли где-то зуд? Боль? Удовольствие? Тепло? Холод? Отметьте также свою самую сильную эмоцию. Если вы не чувствуете эмоцию, задайте вопрос: «Какая самая сильная эмоция связана с этим предметом?» И доверьтесь тому, что придет вам на ум. Даже если вы не чувствовали эмоцию, мысль о ней сформировалась в подсознании после того, как вы повертели предмет в руках. Эти первые впечатления от предмета часто дают ключ к личности его владельца. Свяжите их с ним. Например, «Я чувствую слабость в правом колене», – возможно, у человека проблемы в этой области. Если не в физическом, то в символическом смысле... То, что вы чувствуете, имеет некую связь с владельцем предмета – действительную или символическую. В любом случае обычно это бывает важно.

Выразите впечатления. Начните с простых впечатлений, даже самых общих. Опишите, что вы чувствуете, независимо от того, насколько эти чувства ясны. Что вырисовывается особенно сильно? Говорите кратко и уравновешенно. Начните с общего описания и переходите к более точным моментам. Вы произвольно станете сужать круг своих впечатлений и уточнять их. Если впечатления вас захлестывают, установите над ними контроль, старайтесь не поддаваться

мгновенным откликам и не воспринимать их все разом. Когда вы не реагируете на впечатления, ваше подсознание получает сигнал замедлиться. Ваши впечатления могут быть так сильны, как будто их источник находится внутри вас. Это нежелательно. Если вы обнаружите, что слишком охвачены эмоциями, идущими от предмета, и вам трудно сохранять контроль над ними, то отложите предмет и разорвите контакт, руки вытрите полотенцем.

Впечатления бегут, когда быстро, когда медленно. Не волнуйтесь, если они не появляются сразу. Вот почему полезно описывать предмет – это сдерживает нервозность и панику в связи с отсутствием впечатлений. Но они не могут приходить мгновенно.

Выражайте ВСЕ полученные впечатления, какими бы тривиальными и бессмысленными они не казались. На этом спотыкаются многие начинающие. Они пытаются тут же расшифровать полученные впечатления, немедленно придать им смысл. Это препятствует потоку впечатлений, особенно вначале. Пересказывайте все так, как получаете.

Со временем эти два действия будут приходить вместе, но начинающему важно просто установить поток впечатлений. Позднее с помощью владельца вещи вы сможете отфильтровать информацию. Упор делайте на то, что вы могли бы получить из своих впечатлений.

Когда вы разовьете эту способность, впечатления, полученные от предмета, будут включать в себя психическое восприятие событий, окружавших жизнь

владельцев предмета, в том числе возможные будущие события. Иногда предмет обеспечивает видение событий и обстоятельств, которые пока еще впереди.

Вы будете удивлены тем, как растет ваша точность по мере практики.

УСИЛЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ РУК И ПАЛЬЦЕВ ДЛЯ ПСИХОМЕТРИИ

Некоторые масла и пахучие вещества стимулируют энергетические центры на ладонях и пальцах, делают их более чувствительными к тому, с чем они соприкасаются. Они также стимулируют переход в измененное состояние, и тогда нам бывает легче оценить свое подсознание. В большинстве своем эти масла так сильны, что достаточно одной капли на тазик воды или прямо на ладонь. Поэкспериментируйте. Для использования в психометрии пригодны следующие масла.

Эвкалиптовое масло. Масло сильно разогревающее, замечательно обостряет психометрические возможности. Оно хорошо всасывается и успокаивает, отчего восприятие становится отчетливее. Оно также предохраняет вас от привязки к тем впечатлениям, которые вы получите от предмета. Намазав им область «третьего глаза» (между бровями), вы облегчаете сдвиг к психическому приему.

Оно активизирует чакру, расположенную в центре лба. Обычно там возникает ощущение тепла. (Если тепло слишком сильное, разбавьте масло водой.) Это

особенно эффективно, если вы читаете отпечатки, прижав предмет ко лбу. Втерев масло в руки, вы активизируете энергетические центры на ладонях и кончиках пальцев, и тогда вам будет легче чувствовать руками, пальцами. Этим пользуются не только для психометрии, но и для разогрева путем прикосновения.

Масло гардении. Масло и запах гардении стабилизирует эмоции. Иногда его рекомендуют для работы в области ментального здоровья, оно не дает психометристу вовлечь себя в эмоции и события и позволяет держать разумную дистанцию. У людей, развивающих свое психическое мастерство, иногда возникает проблема – они привязываются к тому, с чем или с кем соприкасаются. Чаще всего это случается с теми, в ком есть природная склонность к сочувствию. В таких случаях для очистки рук полезно смочить полотенце в воде, куда добавлено масло гардении. Оно снимает остатки эмоций, воздействовавших на психометриста.

Другой способ – иметь тазик с водой, в которую добавлено масло гардении. Погружайте в него руки всякий раз, когда собираетесь читать предмет. Это поможет не поддаваться эмоциям от полученных впечатлений.

Масло жимолости. Запах жимолости когда-то считался приворотным. Помазав маслом ладони, вы усилите возможность читать человека по рукопожатию. Еще важнее то, что, капнув масло под глаза и на брови, вы повысите восприимчивость лица. Это особенно важно для тех, кому легче даются впечатления через лицевой контакт, а не через, руки. Умыться водой с маслом

жимолости полезно тем, кто психометрирует через лоб и щеки. Капните масло в тазик с водой и размешайте. Чистыми руками ополосните лицо этой смесью. Лицо можете промокнуть или дать ей высохнуть. Вам не потребуется делать это перед каждым чтением, умывание имеет продолжительный эффект.

Масло шалфея. Это многоцелевое масло, у него много удивительных свойств. Оно очищает, защищает, стимулирует чувствительность. С его помощью духовные откровения и впечатления яснее доносятся до сознания. Оно также стимулирует отыскание способов выразить свои впечатления. В психометрии это особенно полезно тем, кто читает предметы через солнечное сплетение. На область солнечного сплетения нужно нанести одну-две капли масла шалфея и приложить предмет к этому месту. Не обязательно на голую кожу, впечатления будут получены сквозь одежду.

Помните, что большинство масел – сильнодействующие средства, они могут вызывать раздражение кожи. Разбавляйте их перед нанесением на кожу.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АКТИВИЗАЦИЯ РУК И ПАЛЬЦЕВ

Точки повышенной энергетической активности имеются на ладонях и кончиках пальцев. Меридианы – энергетические пути – проходят по телу, и большинство их заканчивается на кончиках пальцев. Поэтому с помощью рук можно улавливать и выделять

тонкую энергию. Массируя эти точки или стимулируя их другими способами, мы активизируем специфические уровни подсознания.

Стимулируя и активизируя точки высокой энергетической активности, мы достигаем большей восприимчивости, нам становится легче чувствовать энергетические отпечатки владельца на предмете.

Можно активизировать энергетические центры ладоней, потеряв руки. Резко растирайте их в течение 15–30 секунд. Чтобы активизировать подобные центры на кончиках пальцев, сложите пальцы обеих рук, прижмите их подушечками друг к другу и трите в течение минуты. Растирание пальцев также стимулирует все меридианы и энергетические пути тела. Тело разогревается и уравнивается.

Чтобы проверить, насколько активизировались энергетические центры после растирания, вытяните руки вперед на ширину около 30 см. Медленно сводите руки. Прижмите их друг к другу как можно ближе, не соприкасаясь. Затем разведите сантиметров на 10 и снова сведите. Повторяйте это движение медленно и равномерно.

Обратите внимание на свои ощущения. Что вы чувствуете – тепло или холод? Вы можете чувствовать, как нарастает давление, словно пространство между руками сгущается. Значит, вы стали лучше чувствовать пространство.

Массаж рук проводите регулярно. Его вам может делать другой человек, или поочередно одной

рукой массируйте другую. Можно применять масло или лосьон, насыщенный запахами, усиливающими психометрию.

Ниже дается простой способ массажа, усиливающий чувствительность осязания.

Массируйте ладонь большим пальцем другой руки с помощью круговых движений; пощипывайте, поглаживайте ладонь. Двигайтесь от запястья к пальцам. Давление должно быть умеренным. Цель – стимулировать, не напрягая.

Большим и указательным пальцами поочередно массируйте пальцы. Особое внимание уделите суставам, подушечкам и области вокруг ногтей.

На тыльной стороне кисти проработайте линии от пальцев к запястью, двигаясь между косточками.

КАК ИСКАТЬ ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ ИЛИ ПРОПАВШЕГО ЧЕЛОВЕКА

Психометрию можно применять для того, чтобы настроиться на человека или на потерянную вещь. Настройка не всегда бывает точной, но она посылает подсознанию запрос о новой информации, которая может прийти тогда, когда вы ее совсем не ждете.

Для поиска пропавшего человека, должна быть какая-нибудь его личная вещь, например, предмет одежды. Это эффективно только в том случае, если вещь нестираная и ею не пользовалось большое число людей.

Еще лучше, если пропавший человек надевал ее непосредственно перед исчезновением.

Некоторые психометристы обрабатывают фотографии пропавших людей. Это тоже эффективно. Предмет одежды или фотография содержат вибрации пропавшего человека.

Остановимся на том, что близко каждому из нас, – пропажа или потеря вещей. Все мы иногда куда-то засовываем или теряем важные для нас вещи. Одни давно потеряны, другие вы переложили на новое место, третьи у вас украли.

Чтобы найти потерянную вещь, можно применить следующую форму психометрии:

Вам понадобится хорошая, четкая фотография вещи. Если пропала часть какого-то набора, как бывает с драгоценностями, полезно иметь другие его части и настраиваться на них. Вам также может понадобиться портрет или какая-то личная вещь владельца потерянного предмета, если заказывает поиск не он сам.

Если не сам владелец просит отыскать потерянный предмет, спросите причину, почему он его ищет. Некоторые хотели знать, не похоронены ли драгоценности вместе с их владельцем. Иногда человек подозревает в краже члена семьи. Бывает, что человек искренне хочет помочь другу. В большинстве случаев причины бывают законными, и все-таки это не всегда так.

Расслабившись и подготовившись, изучите фотографию вещи. Вы должны быть готовы мысленно

визуализировать предмет, закрыв глаза. Создайте образ такой сильный и отчетливый, какой только сможете. Вообразите и почувствуйте этот предмет. Мысленно почувствуйте его фактуру, размер, форму. Материализуйте его в уме. Начинайте описывать словами сам предмет и то, как вы его ощущаете. Этим вы построите мостик между сознанием и подсознанием, помогая последнему связаться с предметом.

Пока вы описываете предмет, у вас будут возникать и другие впечатления. Сразу же их называйте. Не ищите в них смысла. Важно выдать информацию. Расшифровка придет потом.

Чем дольше вы говорите, тем яснее вам становятся ваши впечатления. Их озвучивание во многом похоже на настройку радиостанции – вы попадете на канал, хотя сами останетесь на месте.

Работая с фотографией, задавайте себе вопросы. Вопросы должны звучать в уме, но ответы произносите вслух, причем так, чтобы становился понятен вопрос. Например, вы себя молча спросили: «Побывал ли этот предмет в других руках?» У вас сложилось впечатление, что «да», и вы вслух говорите: «Я чувствую, что этот предмет также держал другой человек».

Причина такого образа действий заключается в том, что вы доносите до подсознания, что вам требуется полная информация и все впечатления. Туманные, еле обозначенные отклики не годятся, тогда, как законченные фразы усиливают и проясняют ваши впечатления. Укрепляется мостик между сознанием

и подсознанием с целью получения большей психометрической информации.

Начните с общих вопросов, затем переходите к более конкретным. Конкретные впечатления будут приходиться по мере того, как вы задаете себе мысленные вопросы в форме законченных предложений.

Вот несколько вопросов общего характера. Эта вещь потеряна или украдена? Она находится там, где этот человек часто бывает? Дома? На работе? В месте отдыха? В каком она сейчас окружении? Есть ли что-то значительное в этом месте? Знает ли кто-нибудь подсказку? Какие краски, образы или что-то другое важны для указания местоположения этой вещи? Задав общие вопросы и проговорив свои впечатления об ответах, немедленно переходите к специальным вопросам. Часто во время общих вопросов возникают конкретные образы и впечатления. Не забудьте описать их сразу, как только они получены. Иногда этот процесс идет очень быстро, иногда медленно. Будьте терпеливы.

Есть и другие средства, которые можно использовать для стимуляции интуиции в психометрировании пропавшей вещи.

Медитация на потерянной вещи может усилить понимание того, где ее можно найти. Чаще всего пропавшую вещь нечаянно куда-то переложили. Медитация с коричневыми свечами помогает стимулировать подсознание, которому известно местонахождение вещи. Коричневый цвет – это цвет святого Антония, покровителя пропавших вещей.

Настройка на предмет будет эффективнее, если держать за руки его владельца. Владелец имеет сильную эмоциональную и психическую связь с вещью. Пусть владелец сфокусируется на этом предмете, визуализирует, что он у него в руках или там, где он в последний раз его видел. Закройте глаза и возьмите человека за руки. Дышите глубоко, почувствуйте энергию клиента. Задайте себе вышеназванные вопросы и следуйте первому впечатлению.

Сейчас займемся психометрией. Психометрию можно назвать «зрением через пальцы». Каждый из вас может взять из кучи монет одну, подержав ее в кулаке несколько минут, передать подержать другому, затем дать еще и третьему, и когда монета попадет к вам обратно, то она покажется вам иной, чем те, что оставались в куче. Это, конечно, элементарный опыт, который еще не может послужить доказательством.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ПСИХОМЕТРИИ В ПАРЕ

Вы можете упражняться в психометрии при поддержке своего друга, а именно: обоим вымыть руки, взять камень или гальку, которые тоже должны быть хорошо вымыты с мылом и ополоснуты. Ваш друг должен высушить свои руки и камень, а затем, держа камень в левой руке, он должен думать только об одной вещи.

Думать очень напряженно в течение одной минуты, это может быть мысль, например, о цвете черном или белом, о хорошем или плохом характере, –

не важно, о чем он думает так напряженно в течение минуты, но важно, чтобы мысль была только об одном единственном предмете.

Сделав это, он должен завернуть камень в чистый платок или бумажную салфетку и передать его вам. Вы не должны его разворачивать, пока не окажетесь в своей «комнате для созерцания».

По эзотерическим данным, правая рука предопределена, как практическая рука для вещей физического мира. Левая – духовная рука, предназначенная для оккультных дел. Предполагается, что человек не левша, и у вас получатся лучшие результаты, если вы будете пользоваться левой «эзотерической» рукой для психометрии.

Если же вы левша, у вас правая рука – «эзотерическая», и вам нужно пользоваться в психометрии ею. Замечено, что люди получают результаты, пользуясь левой рукой, в то время как правой ничего не выходит.

Когда вы находитесь в вашей «комнате для созерцаний», вы должны вымыть тщательно руки и перед вытиранием хорошенько выполоснуть их. Если вы этого не сделаете, то впечатления, которые получите, будут искажены, а вам важно получить в этом опыте только истинное впечатление. Ложитесь удобно, причем в этом случае не важно, как освещено помещение.

Разверните камень, возьмите его левой рукой с расчетом, чтобы он попал в центр ладони. Не думайте о нем, не беспокойтесь и не суетитесь, наоборот, попробуйте отогнать все мысли, чтобы ваш ум ничем не

был занят. Затем вы будете чувствовать легкое пощипывание и легкую дрожь в левой руке, после чего вы будете ощущать то впечатление, которое, возможно, ваш друг пытается вам передать. Вы можете также поймать и ощутить то, что он на самом деле думает, но все еще обращаете внимание на легкую дрожь в руке, и это мешает вашему восприятию.

Если вы будете практиковаться в этом, то, в конце концов, достигнете спокойствия и сможете улавливать интересные впечатления. Когда ваш друг устал вам помогать, то выйдите из дома, уйдите куда-нибудь подальше от людей и поднимите какой-нибудь гольш, к которому человек еще не прикасался. Этот вопрос облегчается, если вы выкопаете камень из-под земли. После долгих упражнений и приобретения хорошего навыка вы будете получать замечательные результаты; вы сможете, например, поднять гольш или гальку и узнать время, когда он был частью горы или как он был смыт вниз рекой и попал в море.

Сведения, которые вы можете добыть при помощи психометрии, действительно замечательны, но для этого нужно очень много работать над собой, и в первую очередь добиться полного спокойствия своего ума.

Возможно, например, взять в руки закрытый конверт с письмом – и вы узнаете его содержание. Возможно, также взять закрытое письмо на иностранном языке – тогда кончиками пальцев левой руки следует легонько поводить по поверхности конверта. Вы узнаете смысл письма, не зная отдельных слов чужого

языка. Этого вы, безусловно, можете достичь с практикой, но не делайте этого никогда для собственной выгоды или во вред другим людям.

ТРЕНИРОВКА ПСИХОМЕТРИИ

Для этого воспользуемся практиками из этапа по развитию интуиции с небольшими изменениями.

Запомните! Разница между психометрией и ясновидением или интуицией в том, что, практикуя психометрию, мы используем руки или другие части тела (лицо, область солнечного сплетения и т.д.).

А в случае интуиции и ясновидения – без прикосновения руками.

Как я говорил ранее, в дальнейшем, с опытом, Вы будете уже интуитивно комбинировать все ваши наработанные способности – не задумываясь, что же вам применить в нужный момент, всё будет происходить творчески.

Для базового развития психометрии, будет достаточно этих упражнений:

УПРАЖНЕНИЕ 1

Возьмите 4 карты, например, 4 вальта. Хорошо перетасуйте их, например, с помощью папки для бумаги, чтобы минимизировать прикосновения и разложите карты перед собой.

Далее, по очереди берите карты или дотроньтесь до них. Закройте глаза, остановив поток мыслей (сделав мысленный «провал»), постарайтесь уловить образ карты или пришедший ответ.

Для начала старайтесь «увидеть» черная масть или красная? Не спешите! И после некоторого времени проверьте, смогли ли Вы угадать цвет.

После длительных тренировок, пробуйте угадать уже саму масть: крест, пика, бубна или черва с помощью прикосновения ко лбу, солнечному сплетению, положив просто на ладонь или прикоснувшись пальцами рук.

Выполнение 2–3 подхода.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Возьмите 10 белых конвертов.

Две цветные бумаги, например, зеленый и красный (по желанию)

Порежьте их полосками так, чтобы получилось 5 зеленых и пять красных.

Чтобы разнообразить данное упражнение, можете использовать 4 или 5 разных цветов.

Разложите по конвертам полоски.

Перетасуйте, разложите их на столе.

Пробуйте угадать какой цвет полоски в вашем конверте с помощью прикосновения ко лбу, солнечному сплетению, положив просто на ладонь или прикоснувшись пальцами рук.

Проверьте результат для всех конвертов.
Выполнение 2–3 подхода, не больше.

УПРАЖНЕНИЕ 3

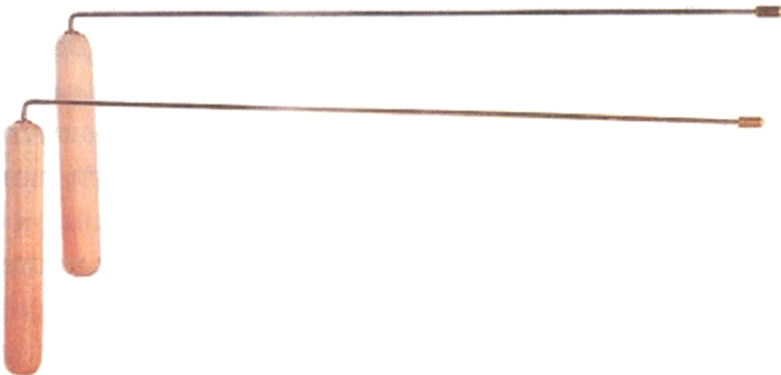
Возьмите 4 белых конверта.

Возьмите 4 белых листика. На каждом листике нарисуйте геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник, волнистые полосы (на ваш выбор)

И проделайте процедуру, так же, как и с цветными полосками, прикасаясь к каждому конверту с целью «увидеть» цвет.

Выполните 2–3 подхода не более.

РАМКИ, БИОЛОКАЦИЯ



Рамки – это некий симбиоз психометрии, интуиции и сенсетивности человека. Возможно, вначале вам

больше всего понравится именно данный метод, так как он даёт быстрые результаты.

Впоследствии не только рамки будут вашими помощниками, но и маятники, сделанные своими руками, и инструменты для лозоходства, такие как «лоза» из различных материалов.

Для того, чтобы научиться пользоваться такими «инструментами», вам нужно достать две рамки для начала. Существуют различные магазины, где их можно купить. Для базовых тренировок этого вполне достаточно.

ПЕРВАЯ ТРЕНИРОВКА

Встаньте посередине комнаты. Возьмите рамки за специальные ручки и согните руки в локтях.

Держите их очень трепетно и нежно, и настройте руки так, чтобы рамки смотрели вперед, находясь параллельно друг другу и не двигались (еле заметное движение допустимо).

Ваша задача найти в комнате плюсовые и минусовые зоны в квартире. В этом нет ничего сложного, рамки сделают всю работу самостоятельно.

Не спеша начинайте двигаться по комнате, постепенно обходя каждый угол.

В плюсовой зоне рамки начнут сходиться. В минусовой расходиться.

Положительные зоны хороши для занятий практиками, в отрицательных зонах лучше избегать длительного нахождения.

Данное упражнение поможет вам разобраться и почувствовать, как работать с рамками.

ВТОРАЯ ТРЕНИРОВКА

Вам понадобятся три небольшие коробки (емкости), желательно одинаковые и не прозрачные.

В одну из коробок поместите любой предмет из дерева, металла или пластика. Это может быть карта, спички, тряпка, в общем, что угодно.

Главное, чтобы при перемешивании вы не догадались, где этот предмет может находиться. Может быть, вам лучше использовать 4 или 5 коробок.

Далее хорошо перетасуйте ваши коробочки. Расставьте их подальше друг от друга.

Держите в вашей ведущей руке рамку. Настройтесь мысленно, что сейчас вы хотите с помощью вашей рамки найти спрятанный предмет. Поднесите рамку к коробочке, где возможно лежит ваш предмет. И наблюдайте, как реагирует на неё рамка.

Ваша задача разобраться опытным путем, как реагирует рамка, в случае, если предмет находится в коробке или отсутствует, когда вы спрашиваете: «лежит ли ваш предмет в данной коробке».

Возможно, ответ «нет» будет в виде отсутствия движения рамки или рамка начнёт движение в одну из сторон: по часовой стрелке или против часовой стрелки.

Примерный принцип используется для поиска людей на карте или пропавших вещей с помощью того же маятника. Вы соединяетесь мысленно с вашим подручным помощником, напитывая его своей энергией. И далее подносите маятник (рамку, кольцо на нитке) к предмету, задавая свои вопросы и ожидая «отклика».

ТРЕТЬЯ ТРЕНИРОВКА (ДИАГНОСТИКА АУРЫ ЧЕЛОВЕКА)

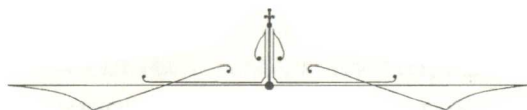
Все аналогично предыдущим упражнениям, но для этой практики вам понадобится ваш знакомый.

Встаньте примерно за 2 метра от человека. Возьмите рамки в руки, настройте их на ровное положение параллельно друг к другу.

И начинайте медленно двигаться в сторону человека. Как только вы попадете в зону действия поля человека, рамки подадут сигнал. Перепроверьте результат, отойдя назад, и снова аккуратно двигайтесь к знакомому. Если рамки опять отреагируют, тогда вы точно зашли в зону биополя человека.

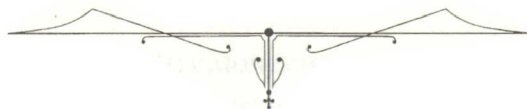
Теперь можно начинать диагностировать его ауру. Двигайте рамки с головы до ног со всех сторон, определяя и запоминая, где рамки сходятся, а где расходятся.

Таким образом, вы определите проблемные зоны в ауре человека.



ГЛАВА 9

ТЕЛЕПАТІЯ



Способность к телепатии – это уже следствие всех упражнений и практик, которые вы до этого момента выполняли.

С опытом вы осознаете, что все, так называемые пассивные способности: как ясновидение, телепатия, интуиция, психометрия – «одного поля ягоды».

И отличаются они только некоторыми «техническими» моментами и частотой вибраций.

Телепатическая связь – это по существу слияние сознания, при котором мысль другого человека воспринимается и осознается как своя собственная. И лишь после того как сознание возвратится в нормальное состояние, можно «отсеять» чужие мысли по принципу «вот это – наверняка не мое».

Этот принцип исключения подразумевает большую дисциплину мышления, как в обычном, так и в освобожденном состоянии сознания. Для укрепления дисциплины мышления рекомендуется в течение недели выполнять некоторые упражнения.

Упражнения выполняются, лежа на спине, с закрытыми глазами. Руки расположены свободно, но не касаются тела, ноги раздвинуты на ширину плеч – сведение вместе рук и ног, прижимание их к телу ведет к созданию замкнутого контура, внутри которого циркулирует энергия.

В таком положении, ни о каком информационно-энергетическом обмене со средой не может быть и речи.

Мы же с помощью этих упражнений нацеливаемся на прием информации из внешней среды.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ЭТАПЫ ТЕЛЕПАТИИ

- Остановка мыслей или очистка сознания.
- Выполнение дыхания животом 8–10 раз. Глубоко, не спеша и без напряжения (для более быстрого расслабления).
 - «Осмотр тела», при котором снимается напряжение во всех частях тела. Мысленно рассматривая отдельные части тела (ступни, голени, колени, бедра, таз туловище, руки, шею, голову), вы обнаруживаете в них излишнее напряжение и тут же, не переходя к «осмотру» следующего участка, устраняете его.
 - Представьте, что над головой чистое, ясное небо (в течение 1–2 минут нужно как бы взглянуть в него).
 - Упражнение «провал»

Как научиться телепатии? Конечно, для этого нужно много упражняться и искренне верить в это, но кроме того, необходимо иметь внутреннее самообладание, иначе, сколько бы вы ни упражнялись, ничего не получится.

Упражнения нужно производить так: назначьте себе определенный день и время, когда ваш мозг должен настраиваться на прием первого общего сообщения и затем – вполне ясного телепатического сообщения. Начните повторять себе, начните убеждать себя, что у вас все обязательно получится.

ТЕЛЕПАТИЧЕСКИЙ СЕАНС I

В назначенный час, предпочтительно вечером, удалитесь в отдельную комнату. Убедитесь, что там неяркий свет и температура, приятная для вас.

Примите то положение, которое для вас наиболее удобно. Держите в руках фотографию того человека, к которому вы наиболее привязаны. Свет должен быть за вами, но достаточный, чтобы осветить фотографию.

Дышите глубоко в течение нескольких минут, затем очистите ваш ум от всяких посторонних мыслей, думайте о человеке, чья фотография у вас в руках, смотрите на нее и представьте себе, что этот человек стоит перед вами.

О чем этот человек спросит вас? Что вы ему ответите? Соберитесь с мыслями. Если вы хотите, то можете сказать ему: «Говорите со мной, говорите». Затем немного подождите ответа. Если вы спокойны, если вы верите, вы почувствуете какое-то движение в вашем мозгу. Вначале, вы будете склонны посчитать это игрой воображения, но это не так, это реальность. Если вы будете думать, что вам показалось, то телепатическая связь разорвется.

Самый легкий путь развития телепатических способностей – это упражняться с человеком, которого вы хорошо знаете и с которым вы в глубокой дружбе. Вы должны оба договориться о том, что должен будет делать каждый из вас; вы должны назначить определенное время на сеанс телепатии.

Каждый из вас должен удалиться в отдельную комнату. Вы также должны договориться, кто из вас будет посылать мысли, а кто будет принимать. Вы можете облегчить расчет времени, считая по Гринвичскому среднему времени. Если вы посылаете мысли, то после десяти минут опыта ваш друг будет вам отвечать. В первые два-три опыта у вас может ничего не получиться, но с практикой вы добьетесь совершенства. Помните, как трудно и долго мы учимся ходить и говорить в детстве.

Начав принимать и передавать мысли на расстоянии, вы не должны использовать их, чтобы причинить зло, иначе вас ждет не прогресс, а большой регресс в развитии. Никогда, никогда и никогда нельзя употреблять телепатию, ясновидение и психометрию во имя зла, в одном и том же месте не может быть свет и тень – безжалостный закон оккультизма, имеющий чистые мысли ясновидец не принесет никакого вреда, а с нечистыми мыслями человек навсегда теряет эту способность.

ТЕЛЕПАТИЧЕСКИЙ СЕАНС 2

Договоритесь с партнером о времени сеанса.

Расслабьтесь любым удобным способом. Далее после того, как вам удастся полностью расслабиться, продолжайте сидеть с закрытыми глазами, отрешитесь от окружающего мира, и сенсорных восприятий, попытайтесь услышать еле слышный голос парапсихологического знания. Сосредоточьтесь на внутреннем.

Настройтесь на свой ментальный мир, в котором обитает интуиция. Освободитесь от чувств.

Телепатическую связь, которую вы ищете, можно найти внутри вашего сознания, а не во внешнем мире.

Освобождаясь от чувств и обращаясь внутрь себя, позвольте ощущению душевного равновесия и спокойствия вытеснить любую ментальную активность, насколько это возможно. Отстранитесь от информации, приходящей к вам через ваши уши, глаза, нос, вкусовые рецепторы и прикосновения. Ощутите легкость. Парите в своем внутреннем пространстве.

Соедините себя мысленно, духовно и физически со своим партнером (просто представляйте это) – пошлите свое телепатическое сообщение. Обратитесь в своем сознании к вашему телепатическому партнеру. Почувствуйте себя и партнера как единое целое в буквальном смысле – одно сердце, одно тело, один разум. Или представьте, что вы оба находитесь в энергетическом поле (коконе) или энергетическом теле.

Любым способом рисуйте в воображении и представляйте себе тот предмет, образ, который вы хотите послать вашему партнеру. Например, если вы хотите, чтобы он что-то сделал – просто представьте, что Вы за него (в нём) это делаете его руками, ногами, головой.

Пошлите своему партнеру телепатическое сообщение в виде слова. Напишите его в своем сознании. Пошлите это слово, написанное слева направо и наоборот, справа налево. Представьте, что слово вы пишете от руки в своем сознании.

Если это картинка, то пошлите ее в цвете и в черно-белых тонах, в спокойном состоянии, в движении или в мерцании, передайте ее в ярком свете, в полутьме, в различных формах.

Вообразите, что этот предмет направляет лучи света из вашего сознания в сознание принимающего. Представьте себе, что этот объект напечатан или запечатлен на лбу принимающего.

Вообразите, как вы дотрагиваетесь до этого предмета, и передайте ощущение с ваших пальцев пальцам принимающего так, чтобы он мог почувствовать этот предмет.

Попробуйте послать ему ощущения этого предмета через другие органы чувств. Пошлите ему запах или привкус этого предмета. Пошлите звук, песню или музыкальный фрагмент. Если ваш партнер находится от вас слишком далеко, может ли он определить ту позу, в которой вы сидите или стоите? Примите странную или необычную позу. Пошлите информацию, содержащую в ваших мышцах и сухожилиях во время принятия этой позы.

ТЕЛЕПАТИЧЕСКИЙ СЕАНС 3 (ПРИЕМ МЫСЛЕЙ)

Для того, чтобы получить образ, который посылает вам ваш партнер, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьтесь, дышите нормально через нос, медленно сосчитайте от 10 до

1 и посмотрите на то, что вы видите на своем мысленном экране – в своем воображении.

Установите связь с вашим партнером (представьте этот процесс слияния). Слушайте спокойный тихий голос в своем сознании. Смотрите на спокойный экран экстрасенсорного телевизора в вашем воображении. Прислушивайтесь и невозможно наблюдайте за своими внутренними ощущениями. Просто замечайте (пассивно, без нетерпеливости, без тревоги) то, что приходит вам на ум.

И запомните, если у вас не получается в первого раза, пробуйте снова и снова и все обязательно получится.

ТЕЛЕПАТИЧЕСКИЙ СЕАНС 4 (МЕНТАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН)

Возможно вначале, данная практика у вас получится быстрее остальных. Для этого вам нужно удобно расположиться. Закройте глаза. Остановить мысли. И представить себе перед вашим мысленным взором «телефон».

Подумайте, кому бы вы хотели позвонить?

Лучше вначале, чтобы это был ваш знакомый.

Теперь вам нужно представить события одно за другим:

Первое: в буквально смысле представляйте, что вы набираете номер, цифры, нажатие кнопок, сигнал вызова.

Второе: Представьте, что вы – это ваш знакомый. Встаньте на его места. Подумайте где он сейчас, что делает, во что одет.

И начинайте представлять, что он слышит звонок своего телефона, подходит к нему или достает из кармана телефон и отвечает вам на звонок. То есть, Вы отвечаете за него на Ваш звонок. Представляйте, как можно больше деталей, как он тянет руку, как нажимает на кнопку принять, что при этом чувствует и т.д. Как можно больше деталей.

Далее скажите ему что-нибудь, передайте информацию. Это может быть вопрос «Как твои дела», «Перезвони мне» или отправьте ему образ ситуации или предмета и т.д. (фантазируйте).

В общем, ваша задача спровоцировать его на действие в вашу сторону – например, перезвонить вам буквально.

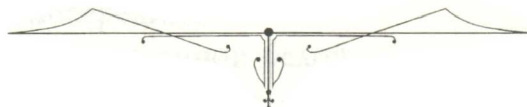
После того, как вы закончите эту практику, просто забудьте об этом и займитесь своими делами.





ГЛАВА 10

ЯСНОВИДЕНИЕ



В начале тренировки по Ясновидению, вам потребуются специальные вспомогательные инструменты. Это ускоряет процесс развития этой сверхспособности и помогает «уловить», как работает данный процесс.

СПИСОК ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ЯСНОВИДЕНИЯ

- Шары из хрусталя используются с незапамятных времен при ясновидении
 - Также подходит из кварца или берилла
 - Высококачественное оптическое стекло в виде шара
 - Камни из белого или розового кварца
 - Черная скатерть с вышитой белой тесьмой в виде треугольника посередине.
 - Доска с нарисованной белой краской треугольником (треугольник означает кристаллизацию формы из хаоса)
 - Выпуклое стекло, выгнутую часть покройте двумя слоями черной эмали. Приклейте его на предварительно изготовленную подставку из дерева, покрасив его тоже в черный цвет.
 - Кольцо с большим бриллиантом.
 - Черный глянцевый картон с нарисованным от руки белым мелом треугольником.

Классические примеры «зеркала для ясновидения»:



В идеале, Вам нужно опробовать все эти инструменты, чтобы разобраться, что лично вам подходит больше и с чем вам более комфортно практиковать и получать наилучшие результаты.

В любом случае для практики ясновидения в начале, вам потребуется «специальное» зеркало.

Занятия можно начать с обычным зеркалом или с хрустальным шаром; но наилучший, традиционный инструмент для данной цели не обычное, а специальное зеркало для ясновидения. Оно поглощает, а не отражает свет, падающий на него.

Этот инструмент представляет собой диск диаметром примерно восемь дюймов, вогнутый до любой глубины, вплоть до правильной полусферы.

Это должен быть твердый предмет, способный стоять в вертикальном положении. Зеркало можно изготовить из дерева, металла, пластика.

Независимо от того, из какого материала изготовлен инструмент, вся его поверхность, за исключением вогнутой части, обычно окрашивается в нейтральный цвет, например, серый. Внутренняя, вогнутая поверхность должна быть черной и глянцевой.

Наилучшие результаты дает последовательное нанесение грунтовки, первого слоя краски и черной эмали, причем эмаль нужно наносить после того, как первый слой краски полностью высохнет. В результате этих операций на поверхности должны отсутствовать любые неровности и шероховатости, словно бы она представляет собой абсолютно безликую «черную дыру».

В любом случае начать можно и с обычного стекла круглой формы с поклеенной сзади черной бумагой или материей.

СЕАНС ПО ЯСНОВИДЕНИЮ

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАГИЧЕСКОГО ЗЕРКАЛА

Время выполнения такой практики может варьироваться от сорока минут до 2 часов.

Регулярные занятия будут залогом успешного развития ясновидения.

«Зеркало» – это инструмент, предназначенный для визуального использования, в том смысле, что на нем фиксируется взгляд. Но это вовсе не означает, что ваши глаза будут видеть в зеркале какие-то картинки, хотя такое тоже может быть. В основном все

«картинки» будут появляться на вашем «внутреннем экране» – в голове.

Устанавливайте зеркало на стол, покрытый темной материей, желательно черной, обратной стороной к свету.

Желательно зеркало устанавливать на уровне глаз.

Перед началом занятия заявить зеркалу о своем намерении «увидеть» или получить ответы на интересующие Вас вопросы.

Сядьте в удобной позе. Остановите свой взгляд на центре зеркала; каждый раз, когда вы почувствуете, что ваш взгляд уходит в сторону от центра зеркала, возвращайте его обратно в центр.

Пусть ваши мысли свободно блуждают, создавая медитативное состояние, мечтательное настроение, избегая предметов, вызывающие интеллектуальное или эмоциональное напряжение.

Не обращайтесь внимание на различные возникающие оптические иллюзии. Когда истинные образы или впечатления появятся, вы их сразу же узнаете, в каком бы виде они не пришли. У вас возникнет ощущение, словно внутри вас открылся источник, остававшийся ранее недоступным для вас.

Одна из главных целей – научиться получать как можно более четкие и устойчивые образы или впечатления. Во время созерцания зеркала не анализируйте увиденное, а просто получайте информацию. Если что-то в процессе будет непонятным, спросите об этом вслух и ждите ответа.

После длительных тренировок, вы уже можете заранее планировать ряд вопросов и поочередность вопросов.

Устроившись напротив зеркала, мысленно расслабьтесь, задайте свой первый вопрос, а затем пассивно ожидайте ответа. Когда образ или некая мысль заявят о себе, решите, какое отношение они имеют к теме вашего вопроса, и в соответствии с этим сформулируйте свой следующий вопрос.

Если образ, идеи или чувства на первый взгляд не будут иметь отношения к вашему вопросу, вам следует повторить вопрос в другой, более чёткой формулировке. Даже если осмысленный ответ задержится надолго, вы не должны сдаваться. Нужный вам ответ можно получить, и поскольку вы искренне желаете узнать истину, сохраняйте настойчивость.

Помните, что ответ может прийти к вам уже после завершения сеанса с зеркалом. Достаточно часто ответ или ключ к нему приходят во сне.

Если вы увидите сон, который имеет отношение к вашему вопросу, но не дает достаточно четкого и полного ответа, задайте его еще раз в ходе следующего сеанса.

Когда материал, возникающий у вас в сознании, не блокируется вашими последующими вопросами, а остается ясным и отчётливым и легко раскрывается в заданном направлении, вы можете считать, что развили в себе способность к ясновидению.

Всегда старайтесь найти подтверждение «увиденному».

Всегда ведите записи всех своих занятий по ясновидению. Сразу же после каждого сеанса записывайте все, что вы видели. Даже если это всего лишь простые образы, или предметы, которые покажутся вам совершенно бессмысленными, отмечайте всё в дневнике в любом случае. Возможно, впоследствии эти образы обретут для вас смысл.

ВТОРОЙ СЕАНС ПО ЯСНОВИДЕНИЮ

Расположитесь очень удобно и убедитесь, что света не слишком много.

Допустим, что у вас есть кусок чистого хрусталя. Вы вечером одни в своей комнате и полностью расслаблены. Шторы прикрывают окна, ни один луч не проникает извне в вашу комнату. Комната должна быть в такой полутьме, чтобы вы четко видели линии хрустального камня, но не должно быть никакого отражения света в хрустале, он должен находиться как бы в тумане, весьма смутно угадываться.

Вы держите его в руках и верите, что должны «что-то увидеть» на нем. Вы начнете смотреть на хрусталь, не пробуя что-то увидеть, смотрите в кристалл так, как всматриваются вдаль. Этот хрусталь будет находиться от вас в пятидесяти сантиметрах, но вы в нем будете видеть за много километров.

Затем вы увидите, что хрусталь постепенно начнет покрываться белой дымкой и вместо прозрачного будет казаться заполненным молоком. Сейчас наступает критический момент, не вздрагивайте резко, не волнуйтесь, как сделало бы большинство людей, – и тогда молочная белизна исчезнет, как бы снимется занавес, открывая сцену. Весь хрусталь исчезнет, и вместо него вы увидите мир.

Вы всматриваетесь в этот мир, как Боги с Олимпа смотрят на Землю, возможно, вы увидите внизу облака и континенты, вы испытаете чувство падения и невольно можете вздрогнуть и податься немного вперед; держите себя под контролем, иначе, если вы потеряете картину, то вынуждены будете все начинать сначала в следующую ночь.

Но предположим, вы не вздрогнули и не испугались, – тогда у вас появится впечатление, что вы быстро спускаетесь вниз и мир все больше и больше расширяется. Вы увидите внизу континенты и остановитесь в какой-то определенной точке. Вы сможете видеть исторические события, вы сможете даже попасть в середину сражения и увидеть танк. Вам нечего беспокоиться, ибо танк не может причинить вам вреда и пройдет через вас неощутимо. Вам будет казаться, что вы смотрите глазами другого человека, и будете видеть все, что видит он.

Повторяю, не разрешайте себе вздрагивать от неожиданности, вы будете видеть совершенно ясно, четко, знать все, что было сказано, не слыша ни звука.

Вот это и называется ясновидением. Все это очень простая вещь при условии, что вы подготовлены и искренне верите.

Некоторые люди реально не видят саму картину событий, но получают впечатление. Хороший ясновидец, если он занят коммерцией и делами, создающими скептическую обстановку, не позволяющую видеть картину, думает, что такого не может быть, отрицая способность к ясновидению. Этот человек получает впечатление «где-то в голове», которое, тем не менее, столь же истинно, как и картина событий.

В результате тренировок вы сможете, стать ясно-видящим, сможете посетить все исторические периоды и увидеть истинную историю. Вы будете смущены и удивлены, когда обнаружите, что история, описанная в книгах, не соответствует действительности, книги по истории лишь отражают политику времени.

Возможно, в дальнейшем Вам будет достаточно этой ментальной практики.

УПРАЖНЕНИЕ «МЕНТАЛЬНОЕ ЗЕРКАЛО»

Закройте глаза и представьте перед собой зеркало. Постарайтесь увидеть в нем свое отражение, подвигайтесь, продолжая наблюдать свое отражение, не открывая глаз.

Далее выполняйте такую же процедуру, как с настоящим «зеркалом для ясновидения».

Но прежде, нужно достаточно долго поупражняться с предыдущими сеансами по ясновидению.

УПРАЖНЕНИЕ (РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ ИЗ ПОДСОЗНАНИЯ)

Этот метод хорош для усиления воспринимающей активности правого полушария. Совершая прорыв в новую область, ваше подсознание выхватывает информацию быстро, без осознания ее и только потом вы анализируете ее и рассматриваете.

Для выполнения этого упражнения вам потребуется помощь партнера, либо магнитофон, что конечно хуже, так как теряется спонтанность.

Ваш помощник произносит вслух название различных объектов: дерево, город, луна, человек, улица, лампочка и т.д.

Вы с закрытыми глазами, когда ваш партнер произносит очередное название, представляете, что делаете моментальную фотографию этого объекта. Представьте, как нажимаете пальцем на кнопку фотоаппарата, как слышите характерный щелчок. После этого перед вами появляется моментальная фотография объекта. Это происходит очень быстро и само, и только потом вы можете это рассмотреть.

Следующий этап, когда вы не только фотографируете и рассматриваете, но входите внутрь полученной фотографии, словно в окно в новую реальность.

Попав внутрь, вы можете двигаться, поворачиваться направо и налево и делать новые фотографии. При систематической работе вы можете добиться яркости образов и получить возможность воспринимать быстро и четко. Видеть внешность незнакомых людей, незнакомую местность.

УПРАЖНЕНИЕ-СЕАНС.

ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ЧТЕНИЯ СВОЕГО БУДУЩЕГО И КОРРЕКТИРОВКА БУДУЩИХ СОБЫТИЙ

Расположитесь в любой удобной позе. Расслабьтесь, успокойте мысли. Закройте глаза и мысленно нарисуйте три круга. Установите мысленно, что один из них соответствует 6 месяцам, другой – одному году, а третий – пяти годам.

Подумайте о трех событиях, которые вам хотелось бы осуществить. Это может быть что угодно, начиная от нового автомобиля или дома, до прекращения курения или избавления от лишнего веса.

Убедите себя, что эти ваши три желания должны войти в различные круги. Не помещайте их сами в круги, а наблюдайте, как они входят туда. В круг может войти больше одного желания.

Наблюдайте, какие желания входят в какие круги, и замечайте, что вы при этом чувствуете. Если вам захочется изменить местонахождение желаний и поместить их в какой-то другой круг, вы можете переместить их из одного круга в другой.

Если за пределами этих кругов что-то остается, вы должны спросить, какое число должно появиться под тем, что остается. Это число должно сказать вам, сколько лет должно пройти прежде, чем вы позволите раствориться вашему желанию.

Растворите круги и желания и аккуратно открывайте глаза.

Примеры сеансов по ясновидению с помощью ментальной медитации и элементами легкого гипноза (в паре или индивидуально).

СЕАНС I (ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ)

Примите к сведению: данные медитации лучше всего проводить либо с другим человеком (который будет читать его как текст), либо самостоятельно, вначале записав медитацию, а затем проиграв ее. Вы можете избрать для себя любой исторический период, но именно эта медитация посвящена Древнему Египту. Тексты медитаций обычно произносятся в три раза медленнее, чем обычная речь.

Удобно устройтесь в кресле или на кушетке и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и прикажите себе расслабиться. Сделайте еще один глубокий вдох – дышите расслабленно и спокойно, постепенно выдыхая все напряжение и все стрессы. Сделайте еще один глубокий вдох и расслабьтесь.

Почувствуйте себя комфортно и расслабленно и начните фокусироваться на дыхании. Позвольте себе осознать то, каким холодным кажется, вдыхаемый воздух и каким теплым он становится, когда вы выдыхаете его.

Через пару минут начните вдыхать в себя релаксацию – вдыхайте ее до самых пальцев ног ... затем выдыхайте из себя все напряжение.

Вдохните релаксацию в свои ступни и щиколотки... выдохните напряжение. Вдохните релаксацию в нос и колени... выдохните напряжение. Вдохните релаксацию в бедра и ягодицы... выдохните напряжение. Затем вдохните релаксацию в свою спину, и живот... выдохните напряжение. Вдохните релаксацию в свои плечи и грудь... выдохните напряжение. Вдохните релаксацию в руки и кисти... выдохните напряжение. Вдохните релаксацию в шею и голову... выдохните напряжение. И наконец, вдохнув релаксацию в лоб и глаза, не выдыхайте никакого напряжения.

Даже легкое ощущение расслабленности принесет с собой определенное переживание. Это переживание, которое вам будет приятно испытать... вы расслабились... вы готовы исследовать... вы готовы узнавать. Вам не нужно предпринимать никаких усилий – вы находитесь в безопасном месте – просто расслабьтесь.

Я начинаю считать в обратном порядке – от десяти до единицы. С каждым убывающим числом почувствуйте себя все более и более расслабленным. Вы войдете в свое естественное состояние релаксации... полной

релаксации, и начнете полностью осознавать свой разум – его умиротворенность...

Десять... девять... восемь... семь... шесть... пять... четыре... три... два... один...

Сейчас вы находитесь в состоянии релаксации... полностью осознаете деятельность своего мозга... полностью осознаете звучание моего голоса.

Вы можете позволить своему разуму перенестись назад, в прошлое... В какое-то спокойное место... Сейчас вы узнаете о своем прошлом в Египте. Совершенно расслабившись и абстрагировавшись от всего, вы будете наблюдать за лучшим периодом своей жизни... в Древнем Египте... Вы сможете ясно нарисовать это в своем воображении, чувствуя себя в полной безопасности и покое. Расслабьтесь в своем воображении и ощутите себя полностью умиротворенным. Путем воображения перенеситесь в Древний Египет... оставайтесь совершенно расслабленным и полностью контролируйте себя. Я хочу, чтобы вы начали представлять себе свое лучшее переживание в Египте...

Сделайте глубокий вдох и ощутите себя комфортно. Я хочу, чтобы вы представили себя стоящим перед Великой Пирамидой... Медленно, очень медленно величественное сооружение появляется в фокусе... вот оно уже возвышается над вами. Великая Пирамида вырисовывается перед вами все четче и четче. Вот она стоит перед вами – великолепная, одинокая среди пустынных равнин. Вы видите пирамиду такой, какой

она была когда-то – во всей ее славе ... такой, какой она предстала перед вами впервые ... давным-давно ...

Продолжая стоять перед пирамидой, взгляните на свои ноги. Во что они обуты? Или, может быть, они босые? Не анализируя увиденное, просто отметьте в уме свои ощущения. Как вы чувствуете себя здесь ... стоящим перед этим величественным сооружением – эмблемой Египта? Вы можете сформулировать свою мысль ... спокойно и тихо. (Пауза в пять секунд.)

Взгляните себе под ноги, какова почва под вашими ногами? Видите ли вы траву? Песок? Землю? (Пауза в пять секунд.)

А сейчас медленно переведите взгляд на свое тело. Какая на вас одежда? Потрогайте ее. Известна ли вам эта текстура, или ткань совершенно нова для вас? Какого она цвета? Некоторое время рассматривайте себя и запомните ту одежду, которая на вас ... (Пауза в пять секунд.)

Вы взрослый человек или ребенок? Вы мужчина или женщина? Есть ли на вас какие-то украшения? Что у вас на голове?.. Возможно, вы что-то держите в руках?.. Сфокусируйтесь на том, что находится в центре вашего поля зрения. Сделайте пометку в уме о том, кто вы и чем вы здесь занимаетесь ... (Пауза в пять секунд.)

А сейчас мысленным взором обведите плато Гиза. Осмотрите пейзаж, ощутите солнечное тепло на своем лице ... сделайте пометку в уме о том, что вы видите и что чувствуете. Ощутите настроение этих мест ... сделайте пометку в уме о том, что вы здесь ощутили. Есть ли здесь какие-нибудь деревья? Или только дюны

и дюны? Видите ли вы иные постройки или сооружения? Видите ли вы статую сфинкса? Сделайте пометку в уме о тех наиболее глубоких чувствах, которые вы здесь испытали, так чтобы можно было вспомнить о них позднее. Что вы чувствуете, живя в эти славные дни Египта? (Пауза в пять секунд.)

Видите ли вы рядом с собой кустарник, каких-нибудь животных, людей? Если вам трудно это увидеть, просто прислушайтесь или постарайтесь почувствовать это место. Пусть воспоминания хлынут свободно... Это ваша возможность увидеть Египет, каким он был в далеком прошлом. Время передумать мысли, которые вас уже посещали... ощутить вещи, которые вы уже ощущали... и услышать то, что вы слышали когда-то давным-давно... Минуту прислушивайтесь к звукам этого славного места, сделайте пометку в уме о том, что слышали... (Пауза в пять секунд.)

А сейчас пришло время отыскать других людей. Подумайте о том времени, когда вас окружали люди... сделайте пометку в уме о том, кем они были и как они выглядели. Возможно, среди них находится какой-то особенный человек – человек, с которым вас связывают крепкие узы. Возможно, это ребенок, может быть, это взрослый... но в нем должно быть нечто особое. Кто-то, значивший в вашей жизни очень много... сделайте пометку в уме о своих чувствах. Если вы внимательно прислушаетесь, то, возможно, даже разберете имена, которые произносят вокруг... (Пауза в пять секунд.)

А теперь прислушайтесь еще внимательней. Возможно, вы услышите, как кто-то называет по имени вас. Как они вас называли? Что вы делали в этом Египте в те времена? (Пауза в пять секунд.)

Возможно, вам захочется вспомнить, какой была на вкус еда? Можете ли вы почувствовать ее запах? Сделайте пометку в уме о том, что вы сейчас почувствовали... (Пауза в пять секунд.)

А сейчас давайте перейдем к другому эпизоду. Я начну отсчитывать от трех в обратном порядке, и на счет один вы перенесетесь в детство, которое провели в Египте. Ну, давайте же: три... два-один...

Видите себя?.. Что вы там делаете – играете?.. Затеваеете шалость?.. Лежите на земле?.. Сидите на коленях у кого-то, кто любит вас?..

Оглянитесь вокруг. Что там происходит? Посмотрите на себя... во что вы одеты?.. Понимаете ли вы то, что говорят люди вокруг?.. Запомните все это. (Пауза в пять секунд.)

Сейчас я позволяю вам перенестись в другой период вашей жизни... к самому важному событию. Возможно, оно изменило всю вашу судьбу... Я снова начну считать вспять от трех. Итак, три... два... один... Фокусируйтесь на том, что происходит, и сделайте пометку в уме обо всем этом (Пауза в пять секунд.) Слышите ли вы разговоры? О чем говорят люди? Говорите ли вы? Прислушайтесь к звукам этого места. Что вы здесь ощущаете? Запоминайте все. (Пауза в пять секунд.)

А сейчас, если возможно, попытайтесь представить, какой была ваша цель здесь, в Древнем Египте... Было ли что-то оставлено незавершенным? (Пауза в пять секунд.) Попробуйте охватить внутренним взором всю свою «египетскую» жизнь. Вообразите все события своей жизни связанными между собой так тесно, что их можно представить себе как единое целое. А сейчас представьте себе все события своей нынешней жизни в двадцать первом веке. Сопоставьте эти две жизни – свою «египетскую» и свою нынешнюю. Видите ли вы между ними какое-либо сходство? Узнаете ли вы повторяющиеся стереотипы? Видите ли вы там людей, с которыми встретились здесь? Присмотритесь ко всякому сходству: в ситуациях, стереотипах, людях... ко всему тому, что соединяет эти жизни. (Пауза в пять секунд.)

Бросьте прощальный взгляд на свое окружение этого далекого-далекого прошлого. Загляните в глаза каждому человеку, с которым вы здесь повстречались. Пусть ваша любовь передастся каждому, кого вы знали в этой жизни. Отдавая им свою любовь, благословите их... и с этим пусть картины вашей египетской жизни начнут блекнуть и испаряться... отпустите их на свободу... освободитесь от них сами. Простите всем, кому следует простить все, что следует простить... пусть остается одна любовь... Пусть это переживание медленно растворится в прошлом и пусть в вашей памяти останутся лишь позитивные образы...

И по мере того, как вы будете возвращаться назад, путешествуя во времени к настоящему, оставляйте с собой только самое яркое и сильное, интересное и важное. Всю остальную информацию вы можете забыть, избавиться от нее. Принесите с собой лишь то, что представляется вам ценным – зерно мудрости, и лишь то, с чем вы хотите возвратиться в эту жизнь... Вы сохраните в своем сознании лишь то, что является полезным и ценным... (Пауза в пять секунд.)

А сейчас начните возвращаться на обычный уровень своего сознания. Возьмите с собой все то, что может помочь вам понять себя прямо сейчас – в это время и в этом месте. Возвращайтесь в сегодняшний день. Обопритесь ногой о настоящее... Станьте тем, кто вы есть сейчас. Ваше подсознание всегда будет защищать вас... вы привнесли в эту жизнь лишь то, что ценно и полезно...

Я начну считать от одного до пяти. Когда я назову число пять, вы откроете глаза и полностью придете в себя. Ваша голова будет ясна, вы почувствуете себя счастливым, освеженным и бодрым. Я начинаю вести счет... один – возвращаетесь назад... очень медленно. Два – чувствуете бодрость. Три – чувствуете прилив сил. Четыре – способны полностью ориентироваться в настоящем. И пять – откройте глаза, почувствуйте себя полностью пробужденным.

Пожалуйста, запомните: вы можете сделать записи в своей тетрадке, пока образы еще свежи.

СЕАНС 2 (ВИДЕНИЕ БУДУЩЕГО)

Удобно расположитесь в кресле или на кушетке и закройте глаза.

Сделайте глубокий вдох и прикажите себе расслабиться.

Сделайте еще один глубокий вдох – дышите расслабленно и спокойно, постепенно выдыхая все напряжение и все стрессы.

Сделайте еще один глубокий вдох и расслабьтесь...

Почувствуйте себя комфортно и расслабленно и начните фокусироваться на дыхании...

Продолжайте дышать медленно... вдыхайте до предела, все время прислушиваясь к звуку моего голоса...

Через пару минут начните вдыхать в себя релаксацию... затем выдыхайте из себя все напряжение... Расслабляйтесь...

А сейчас я хочу, чтобы вы перенеслись в своем воображении на семь лет в будущее. Это сцена из жизни, в создании которой вы участвовали.

Все семь лет, от этого момента, вы направляли все свои усилия на то, чтобы узнать подлинный смысл жизни... Вы все время работали над тем, чтобы исправить свои отношения со всеми окружающими... Вы стремились установить наилучшие отношения с самим Создателем... За эти семь лет в вашей жизни произошли

глубокие и необратимые перемены... Сейчас вы увидите результат ...

Вы увидите лишь все то, что может помочь вам ...

Представьте свое будущее через семь лет ...

Это утро понедельника – 10:00 утра. Видите ли вы картину той жизни, которую вы создавали?

Запомните все это ... (Пауза в десять секунд.)

Сейчас понедельник, утро. Как обычно у вас проходит каждый рабочий день?... Даже в гуще дел находитесь ли вы в контакте со своей собственной духовностью?..

Это понедельник, через семь лет от настоящего момента... Это будущее, к которому вы давно стремились. Это завтрашний день, в создании которого вы принимали участие.

Как вы чувствуете себя здесь?.. (Пауза в десять секунд.)

Каково ваше отношение к собственной жизни и к окружающим вас людям... дома... на работе?.. (Пауза в десять секунд.)

Как вам удалось изменить те напряженные взаимоотношения, которые причиняли вам столько беспокойства семь лет назад? Какими упражнениями для ума вы занялись ради этого? Учеба? Чтение? Уход в свой внутренний мир?

Какие книги, фильмы, телевизионные передачи, компьютерные игры приносят вам наибольшее удовольствие?

Оглянитесь вокруг и постарайтесь увидеть, как можно больше (Пауза в десять секунд.)

В своем воображении вы перенеслись на семь лет вперед. Из этого времени и места подумайте о мире, о множестве миров, или о фразе, которая наилучшим образом выражает те духовные качества, которые вы сумели манифестировать в своей жизни ... (Пауза в десять секунд.)

А как сейчас говорят о вас другие люди (члены вашей семьи, друзья, сослуживцы) ?..

Что делает этот новый мир – ваше будущее – таким особенным?

Как вам удалось найти свою жизненную миссию?..

Как вы себя чувствуете, когда удовлетворены тем, что делаете?..

Сумели ли вы помочь своим ближним?..

Можете ли вы увидеть других людей вокруг?

Удалось ли вам найти лучший способ поведения с «трудными» людьми или ситуациями?

Можете ли вы выразить словами (или одним словом) то, что думаете о своей жизни через семь лет?.. (Пауза в десять секунд.)

Если вам это удастся, в своем воображении постарайтесь поговорить с «будущим собой» ...

О чем бы вы хотели спросить себя?.. Есть ли у вас вопросы о будущем? Или, может быть, вы хотите расспросить в будущем о своей нынешней жизни?

Задайте свой самый сокровенный вопрос, а затем слушайте ... (Пауза в двадцать секунд).

А сейчас мысленно соберите все увиденное вместе... Затем, когда вы припомните все то, что увидели в будущей жизни, вам нужно подумать о настоящем...

Вообразите сегодняшний день – тот же день, когда вы начали заниматься этим упражнением...

Увидьте себя в это же время и в этом же месте, сидящим в своей комнате (на кресле или кушетке)... Это настоящее, и вы твердо стоите в настоящем времени, в этом месте... прямо сейчас...

Сделайте глубокий вдох, затем выдох. Полностью переносясь в настоящее, можете открыть глаза.

Пожалуйста, запомните: вы можете сделать записи в своей тетрадке, пока образы еще свежи.

СЕАНС ПО ДАЛЬНОВИДЕНИЮ, ЧЕРЕЗ МЕНТАЛЬНУЮ МЕДИТАЦИЮ

Это упражнение предназначено для того, чтобы дать вам начальные представления о «путешествиях разума» – использовании воображения для посещения тех мест, в которых они никогда ранее не бывали. Так же, как и при предыдущих медитациях, вы можете пожелать делать это упражнение вместе с партнером, который будет читать текст, или прослушивать запись, которую вы подготовите заранее.

Закройте глаза. Устройтесь комфортно и начните дышать так, как вы дышите во сне. Затем представьте, что вы стоите перед собственным домом и смотрите на вход... Визуализируйте свою квартиру. Вам удалось?

(Пауза в десять секунд.) Затем вообразите себя парящим над своим кварталом или улицей. Присмотритесь к тому, что под вами, и запомните, как это выглядит ...

Затем представьте, как вы парите над своим городом. Как он выглядит с этой высоты? (Пауза в десять секунд.) Затем скажите себе, что желаете представить, какой вид откроется, если посмотреть сверху ... Что вы видите?..

В своем воображении скажите себе, что вы парите над тем местом, которое вы себе определили заранее. Что вы видите? Дома, людей, деревья, машины, горы?.. (Пауза в десять секунд.)

А сейчас, в своем воображении, опуститесь на землю туда, куда вы планировали попасть. Как оно выглядит?.. Можете ли вы почувствовать тепло или холод, какая погода, что там происходит, какие детали вы можете отметить, что бросается в глаза, запах, цвет, настроение, люди ... (Пауза в десять секунд.)

Когда почувствуете, что готовы вернуться обратно, спроецируйте себя опять в небо ... Вообразите, что вы возвращаетесь домой тем же путем, каким прибыли сюда. Представьте себе детали, которые вы уже видели до этого ... Вообразите свой собственный город ... Представьте дом, в котором вы живете ... Представьте, как стоите перед его входом. И наконец, вообразите, как вы снова сидите в своей комнате. (Пауза в десять секунд.)

Напомните себе, что прибыли в то же место, откуда началось путешествие ... И как только почувствуете,

что готовы, сделайте глубокий вдох и откройте глаза, ощущая себя совершенно обычно и бодро.

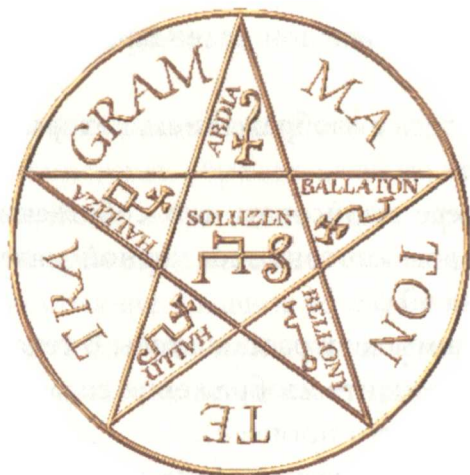
Пожалуйста, запомните: вы можете сделать записи в своей тетрадке, пока образы еще свежи в памяти.

Вы можете дорабатывать практику под себя так, как вам захочется. Всё зависит от того, какая задача перед вами стоит.

«МИСТИЧЕСКОЕ» ЯСНОВИДЕНИЕ

Использование различных духовных изображений или символики различных эзотерических направлений для созерцания и медитаций позволяет значительно расширить развитие «духовных чувств». Объяснить словами это сложно, главное во время данного упражнения – это достижение диссоциации собственной мысли от определенной символической выбранной системы представлений.

Самые простые изображения – это геометрические фигуры (круг, крест, разносторонний треугольник, двойной равносторонний треугольник). Соломонова печать, пятиконечная звезда или пентаграмма и др.



Это могут быть символические рисунки рыбы – у первых христиан, крест с семью розами – розенкрейцеры. Изображения Таро.

Все эти изображения так же, как и магические тексты или формулы, являются некой «дверью» для различных тайных знаний. Без практики это сложно осознать привычным мышлением.

ОПИСАНИЕ ПРОЦЕССА

Окурите помещение полынью и можно еще ладаном. Полынь помогает войти в определенное изменённое состояние сознания и является «отпугивающим» средством от всякой «нечисти». Но помните, полынь имеет неприятный запах, который впитывается в одежду. Окуривайте без фанатизма.

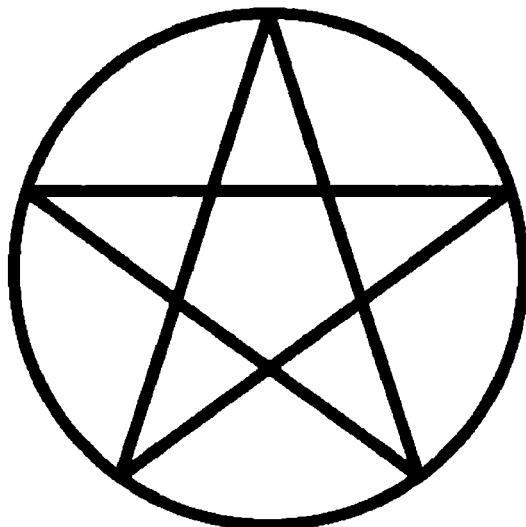
Усилить эффект можно за счет выполнения упражнения в определенные дни календаря: на полную или растущую луну.

Определитесь с изображением, которое вы хотели бы исследовать.

Лучше всего нарисовать его собственной рукой мелом на черном картоне или черной материи, примерно 40 см на 40 см.

Успокойте мысли и расслабьтесь. В течении 15 минут просто созерцайте изображение соединяясь с ним (визуализируйте этот процесс).

Если вы делаете все правильно, то должны появиться определённые физические ощущения: холод в конечностях, особенно в руках, и чувство легкого прикосновения. Вы почувствуете, что как будто кто-то вселился в вас. Этого не нужно бояться – это подключение.



И просто наблюдайте за серией образов или духовных озарений, которые будут приходить с большой интенсивностью.

У вас должно появиться ощущение, что это не ваши мысли и не ваш поток образов, а чей-то чужой.

В дальнейшем достаточно будет просто визуализировать изображение в голове, чтобы вызвать это мистическое состояние. Главное во время «откровения» успеть придать ей вашу привычную форму для вашего сознания и перевести его в категорию – знания (это сложная задача).

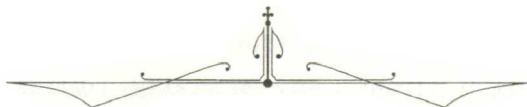
Также можно использовать различные комбинации изображений. Найти различные изображения вы сможете в различных эзотерических направлениях, в магии, тайно ведении востока.

Еще вместо изображений, можно проводить данную практику с различными словами или словосочетаниями. Символические «формулы» в виде текста: афоризмы, молитвы, мантры, заклинания. Самый простой пример: «Вначале было слово».

Приготовления к практике такие же, как и в предыдущей методике. Только, если вам удобнее представлять – представляйте слово, словосочетание, короткое предложение. Если вам удобно слышать, воспроизводите в голове эту фразу. В случае произношения – лучше всего это делать медленно и громким голосом вслух. Главное, чтобы каждое слово голоса сопровождалось смыслом.

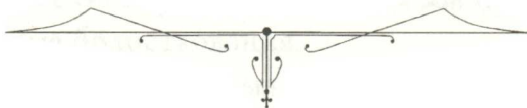
Говорят, что так достигают высоких духовных результатов, вплоть до прекращения цикла перевоплощений. Но насколько это достижимо и правдиво, сложно судить. Но для духовного опыта – это очень полезная практика.





ГЛАВА 11

ВЕЩИЕ СНЫ



ПРИНЦИПЫ СНОВИДЕНИЯ И ТОЛКОВАНИЕ СНОВ

Хотя отнюдь не каждый человек стремится сознательно запомнить свои сновидения, сны снятся всем. В самом начале века, в то время как такие психологи, как Зигмунд Фрейд и Карл Юнг, продемонстрировали клиническое значение сновидений, Эдгар Кейс давал обычным людям практические советы, исходя из анализа сновидений. Сотни чтений Эдгара Кейса связаны со сновидениями и их толкованием.

Очевидно, самый важный вывод, который можно сделать из всех бесценных материалов чтений, сводится к тому, что, по существу, каждый из нас знает гораздо больше о самом себе – о своем организме, своем окружении и даже об образе жизни – чем мы представляем себе во время бодрствования.

Во время сна мы открываем свой разум для разнообразных уровней собственного подсознания. В подсознании хранится память не только о всех предыдущих переживаниях – оно является хранилищем тех ресурсов, которые редко доходят до нашего сознания. Подсознание обладает удивительным свойством находить решения задач, стоящих перед нами. Оно дает приют всем нашим желаниям, надеждам, воспоминаниям и давним переживаниям. Оно также дает нам практические советы по всем практическим вопросам. Подсознание помогает даже экстрасенсорному восприятию.

Сны помогают нам диагностировать физические недуги, указывая нам на симптомы, которые мы легко

пропускаем в обычном состоянии, а также часто дают нам советы по исправлению наших взаимоотношений с окружающими. Во время сна мы можем получить знания по всем вопросам своего существования – физического, ментального, духовного.

Именно Юнг, швейцарский ученый, современник Эдгара Кейса, впервые нашел убедительные доказательства существования глубоких уровней подсознания. По мнению Юнга, эти глубинные структуры происходят из подлинной духовной реальности, существование которой не признавал Фрейд. Юнг называл эти уровни «коллективным бессознательным». Согласно этой концепции, всякий разум может найти общие точки соприкосновения с другим в виде универсальных символов – образов, которые имеют общее значение для людей всего мира. Например, такой символ, как лев или иная большая кошка, имеет универсальное или архетипическое значение силы и живучести. Птицы часто символизируют любовь или заботу; вода часто означает сам Дух. Старик или фигура деда могут символизировать наше Высшее Я или нашу собственную внутреннюю мудрость. Мифы и волшебные сказки различных народов имеют много общего, и в этих совпадениях проявляется универсальность символики и основных тем. Иногда наши собственные сновидения содержат в себе символы такого рода.

Безусловно, не все символы наших снов являются универсальными или архетипическими. Многие из них (если не большинство) могут быть истолкованы

наилучшим образом при обнаружении ассоциаций с определенной личностью или объектом. Например, приснившееся ружье может означать совершенно разные вещи для оружейных дел мастера и для жертвы войны.

Не существует «плохих» снов, так как каждое сновидение обладает потенциалом помочь сновидцу. Сны о катастрофах могут являться всего лишь напоминанием о том, что следует изменить свою диету или привычки, или могут давать выход эмоциям, накопившимся на протяжении жизни. Сны могут стать бесценными советчиками, если мы только научимся работать с ними.

Например, одному человеку приснилась фигура в униформе без головы. Эдгар Кейс дал совет, что тот не должен «терять головы», слепо придерживаясь инструкций, и тогда он сможет выучить великий урок, следуя собственному духу. Мужчине, которому приснился дикий человек, бегущий по улицам и громко орущий, было сказано, что сон содержал в себе совет контролировать свои порывы. Одной женщине приснилось, что ее мать – которая умерла – жива и счастлива. Эдгар Кейс заверил ее, что она вовсе не стремится обмануть себя – ее мать действительно жива и счастлива: «... ибо это не смерть, а лишь переход с физического плана на духовный план».

Пытаясь истолковать сновидение, человек может считать, что почти все во сне следует воспринимать буквально. Например, если человеку снится, что он ест салат, это может означать, что ему следует изменить диету и сделать упор на салаты. Нам может явиться во

сне человек, о котором мы не слышали уже долгое время, и в тот же день – бац – встречаем его на улице.

Иногда же происходящее в сновидениях может иметь более символическое значение. Сны о множестве комнат, которые предстоит изучить, могут говорить о том, что настал момент открыть двери в непознанные пространства собственной души. Автомобиль может символизировать физическое тело и напоминать о том, что следует позаботиться о состоянии собственного здоровья.

Сны же о рождении и смерти обычно еще более символичны, так как они указывают на новые начинания, а иногда на то, что следует отказаться от прежнего образа жизни. Иными словами, приснившаяся смерть означает «смерть» какой-то части нашей прежней личности. Например, женщина, которой снятся похороны жены ее духовника, должна понять, что ей следует пересмотреть духовные аспекты своей жизни. Сон о беременности или о заботе, о младенце, которого женщина никогда раньше не видела, вовсе не обязательно является «вещим». Такой сон может просто знаменовать собой рождение новой идеи или плана.

Во снах иногда содержатся наставления или то, что воспринимается как суждения – все это случается в ответ на те идеалы, которые мы создали для себя. Большинство снов можно рассматривать как сравнение (Кейс пользовался словом «корреляция»). Во время сна происходит сравнение наших недавних поступков и тех внутренних ценностей, к которым мы стремим-

ся. Например, одной женщине врачи рекомендовали воздержаться от шоколада, и все же она ела шоколад, несмотря на угрозу, которой подвергала при этом свое здоровье. Однажды ей приснилось, что она нелегально переходит мексиканскую границу с целью купить шоколад. Безусловно, ей было проще растолковать этот сон, чем кому бы то ни было – ей просто указывалось на то, что не следует нарушать диету, а ее пристрастие к шоколаду является чем-то «нелегальным».

Научные исследования доказали, что каждому из нас снятся сны, но запоминают сны отнюдь не все. Если мы собираемся заняться работой со сновидениями, нам следует всегда держать у изголовья записную книжку – чтобы каждый раз, проснувшись, записать то, что удалось вынести из сна – даже если это просто чувство. Если мы будем достаточно спать, если мы начнем работать над сновидениями, если мы будем вести соответствующие записи, нам следует пытаться вспоминать все сразу после пробуждения.

Рассмотрев свою жизнь и припомнив сновидения, мы можем определить значение символики сновидений, особенно если те часто повторяются. Символы, являющиеся в снах, не обязательно должны означать для всех одно и то же, так как сновидения столь же индивидуальны, как сами сновидцы.

ПЯТЬ ШАГОВ СНОВИДЕНИЯ ДЛЯ НОВИЧКОВ

1. Записывайте свои сны ежедневно.

2. Начните с осознания того, что чувство, присутствовавшее в сновидении, не менее важно, чем толкование. Кроме того, учитывая множественность уровней нашей психики, одни и те же символы могут иметь различное значение.

3. Помните – в большинстве случаев каждый персонаж из вашего сна символизирует какую-то часть вашего Я. Наблюдайте за поступками, речами, эмоциями персонажей из ваших снов и сравнивайте их со своими собственными действиями в обыденной жизни.

4. Запоминайте повторяющиеся символы, персонажи и эмоции ваших сновидений. Заведите личный «толковый словарь сновидений», в который будете записывать значение этих символов для вас.

5. Работая со сновидениями, никогда не забывайте о том, что ваш сон может быть очень важным, даже если вам не сразу открывается его значение. А во-вторых, практикуйте, практикуйте и практикуйте.

Главная цель сновидений – помочь нам осознать, что происходит в нашей жизни. Сны могут продемонстрировать нам наши скрытые желания и рассказать о нуждах нашего организма. Они помогают нам получить прозрения и принять верное решение, основанное на том, что нам известно на уровне подсознания. Например, сны способны дать нам совет по поводу того, как исправить взаимоотношения с другими людьми, но

лишь тогда, когда мы предприняли в этом направлении осознанные шаги. Когда мы намечаем планы и принимаем за дело, сны помогают нам увидеть конечную цель более отчетливо.

Работа со сновидениями подобна разговору с надежным другом, знающим о нас практически все и всегда готовым обсудить все наши жизненные перипетии. При таком разговоре друг будет преимущественно слушать, редко вставляя замечания и давая советы, но и такого доброжелательного внимания, как правило, достаточно для того, чтобы мы сами начали находить ответы на назревшие вопросы. Эти ответы мы знали всегда – просто иногда не замечали их.

ДНЕВНИК СНОВИДЕНИЙ

Начинать развитие умения предвидеть то, что должно случиться, нужно ... с ведения дневника! Страницу записной книжки разделяют напополам, на одной половине листа записывают увиденный сон, на другой следует коротко отметить яркие события этого дня. Обязательно нужно поставить дату.

К сожалению, люди часто не помнят своих сновидений. Это происходит потому, что после пробуждения в голову приходят другие мысли, которые и вытесняют ночные образы. Поэтому дневник должен лежать таким образом, чтобы он сразу бросался в глаза. И запись нужно делать сразу же, лёжа в постели, кратко переписывая какие-то яркие образы и впечатления.

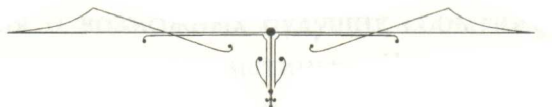
Позднее, через несколько месяцев, стоит перечитать записи с тем, чтобы сделать для себя определённые выводы. Наверняка, в сновидениях присутствовали повторяющиеся образы, которые в реальности соответствовали некоторым событиям. Развитие сверхспособности любого человека к ясновидению – предугадыванию будущего – заключается в умении проецировать некие импульсы, посланные извне, на реальную материю – жизнь.





ГЛАВА 12

ХРОНИКИ АКАШИ



Хроники Ака́ши – теософский эзотерический, а также антропософский термин, описывающий мистическое знание, закодированное в нефизической сфере бытия.

Мистиками считается, что Хроники содержат в себе весь совокупный и коллективный человеческий опыт и историю возникновения Вселенной. Для определения Хроник Ака́ши используются образные аналогии с «библиотекой», «вселенским компьютером» или «Разумом Бога».

Мистиками считается, что содержащаяся в них информация постоянно обновляется с ходом происходящих в мире событий, однако наряду с данными об истории и фактической реальности там могут быть получены и сведения о возможных будущих событиях, а также вневременные «вечные истины». В связи с этим концепция Хроник Ака́ши мистиками применяется для объяснения феномена ясновидения, а также предлагается в качестве источника вообще всех человеческих открытий, изобретений и произведений, как в научной, так и в художественной области творчества. Мистиками предполагается также, что наиболее общим способом контакта с Хрониками для получения нужной информации является метод астральной проекции.

История понятия

Термин «ака́ша» был заимствован теософскими движениями из индуизма, где он использовался

для обозначения первоосновы или первопричины природы; именно из Ака́ши, согласно древнеиндийской философии, возникли базовые первоэлементы (огонь, воздух, земля, вода и эфир) – все вместе они соответствуют пяти органам чувств человека. Профессор антропологии Айовского университета Маршалл МакКузик отмечает, что понятие «Хроники Ака́ши» придумал Рудольф Штайнер. В древнегреческой философии сходные проблемы решались в ходе дискуссии об архэ, первоначале и первооснове. Близким к Ака́ше греческим понятием может быть назван эфир как пятая особая стихия, либо апейрон, неопределённая первичная стихия, являющаяся источником четырёх определённых стихий и всех определённых вещей в мире.

Принципиальное отличие индуистского понятия «Ака́ша» (особенно, если сближать его с греческим «апейроном») от используемого в теософии употребления этого концепта – это то, что в качестве первоосновы мира Ака́ша является совершенно неопределённой, бесформенной тонкой субстанцией, а в качестве источника любых знаний, – напротив, максимально определённой, несущей все определённые знания, всю «определённость» мира.

Использование термина Ака́ша в смысле общей «эфирной библиотеки» возникло в XIX веке в теософском движении, как и сама концепция получения знаний из пассивного нематериального надличностного и безличного источника. Хотя идея о том, что какие-то тексты не написаны людьми, а открыты им Богом или какими-

либо духами в процессе Откровения, очень стара и лежит в основе очень многих религий, в случае Откровения предполагается, что информация передаётся человеку по воле сверхъестественной силы. В теософии же имеет место такая идея, что знания пребывают в каком-то месте и могут быть оттуда извлечены, «считаны» человеком, обладающим соответствующими способностями.

В некотором смысле концепция космического информационного поля «Хроник Акáши» может быть рассмотрена так же, как эволюция неоплатонического учения о Мировой Душе.

Вероятно, то обстоятельство, что из человеческих чувств Акáша соответствует в индуизме слуху и называется иногда «звучоносным эфиром», то есть в некотором роде является той субстанцией, через которую происходит передача информации посредством слов, и позволило теософам назвать Хроники Акáши универсальной базой знаний, источником и хранилищем каждой появившейся мысли, сказанного слова или совершённого действия.

Согласно теософскому учению, осознанный контакт с Хрониками Акáши имели люди древних рас и древних культур нашей расы, откуда они и почерпнули напрямую все свои высокие культурные достижения.

Многие известные личности, в разной степени принимавшие теософскую доктрину, утверждали, что они могут использовать Хроники Акáши, среди них: Чарльз Вебстер Лидбитер, Эдгар Кейси, Анни Безант, Алиса Бейли, Самюэль Аун Веор, Вильям Лилли,

Мэнли Палмер Холл, Лилиан Тримонт, Джордж Хант Вильямсон, Рудольф Штейнер, Макс Хайндель и Елена Петровна Блаватская.

ПРАКТИКА «ХРОНИКИ АКÁШИ»

Самый главный и ключевой момент в практике получения информации с помощью «Хроники Акáши» – это выйти на «границу астрального плана».

Есть два способа:

- Через практику выхода в астрал
- Через глубокое расслабление

В нашем случае мы рассмотрим второй способ.

Что значит выйти на границу астрального плана, через глубокое расслабление?

Это означает, что вам нужно через практику «расслабление» достичь состояния, при котором вы перестаете ощущать свое физическое тело полностью. Сделать это не просто, но реально. Только так вы сможете получать достоверную информацию «Хроники Акáши». Другие способы очень сомнительны, так как подвержены воображению мозга, а не образов из тонких планов.

ПЕРВЫЙ ЭТАП (ПОЛНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ)

Для этого у вас уже была практика по расслаблению, поэтому я ее просто продублирую здесь для удобства:

Займите удобное положение, сидя или лежа. Закройте глаза. Сделайте глубокий, медленный вдох, после чего на мгновение задержите дыхание. Сделайте полный выдох. Дышите медленно и естественно. Повторяйте медленно про себя следующие фразы и позвольте себе почувствовать тяжесть и теплоту в своем теле.

Первая фраза: Я нахожусь в мире с самим собой и полностью расслаблен. 3 раза. Дышите медленно и естественно, не забывая делать глубокий выдох. Попробуйте ощутить тяжесть в правой руке, произнося слова: Моя правая рука тяжелеет. Моя правая рука тяжелеет. Моя правая рука тяжелеет. Позвольте себе забыть о мышцах, когда вы говорите себе: Моя левая рука тяжелеет, Моя левая рука тяжелеет, Моя левая рука тяжелеет.

Продолжайте дышать медленно и естественно, говоря себе: Моя правая нога тяжелеет. Моя правая нога тяжелеет. Моя правая нога тяжелеет.

Освободитесь от напряжения в ногах, говоря себе: Моя левая нога тяжелеет. Моя левая нога тяжелеет. Моя левая нога тяжелеет. А теперь скажите: Моя шея и плечи тяжелеют. Моя шея и плечи тяжелеют. Моя шея и плечи тяжелеют. Отпустите плечи и позвольте мышцам полностью расслабиться.

Продолжая нормально и медленно дышать, говорите себе: Моя правая рука теплеет. Моя правая рука теплеет. Моя правая рука теплеет. Почувствуйте, как по руке от плеча к ладони течет по венам ваша кровь,

и скажите себе: Моя левая рука теплеет. Моя левая рука теплеет. Моя левая рука теплеет.

Позвольте себе расслабиться еще больше и произнесите про себя: Моя правая нога теплеет. Моя правая нога теплеет. Моя правая нога теплеет. Почувствуйте, как по венам ноги к ступне течет ваша кровь, и скажите себе: Моя левая нога теплеет. Моя левая нога теплеет. Моя левая нога теплеет. А теперь произнесите: Моя шея и плечи теплеют. Моя шея и плечи теплеют. Моя шея и плечи теплеют.

Продолжая делать полные вдохи и выдохи, говорите себе: Мое сердце бьется спокойно и ровно. Мое сердце бьется спокойно и ровно. Мое сердце бьется спокойно и ровно (у меня ровный и спокойный пульс). Почувствуйте свое сильное, ровное сердцебиение. Скажите себе: У меня спокойное и ровное дыхание. У меня спокойное и ровное дыхание. У меня спокойное и ровное дыхание. Ощутите свои глубокие, полные вдохи и деленные выдохи. Продолжайте делать это, произнося: У меня теплый и расслабленный живот. У меня теплый и расслабленный живот. У меня теплый и расслабленный живот. Затем переключите внимание на свой лоб и скажите: У меня прохладный и гладкий лоб. У меня прохладный и гладкий лоб. У меня прохладный и гладкий лоб.

Можете смело использовать и другие техники по расслаблению, если в этом есть необходимость!

ВТОРОЙ ЭТАП (ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ):

После того, как вы достигли состояния, при котором чувство физического тела полностью исчезло, вы начинаете своим сознанием подниматься как можно дальше от места, где вы лежите – представляя, что улетаете глубоко в космос. «Поднявшись» далеко от тела, возможно, Вам удобнее будет представлять не бескрайний космос, а «библиотеку», «вселенский компьютер» или «Разум Бога» – пробуйте разные варианты.

После этого несколько раз задаете ваш вопрос: медленно, мягко, но уверенно. Повторите его около 5 раз. После этого просто ожидайте ответа.

Не ждите, что голос с небес вам ответит. Скорее всего, это будут какие-то образы, ситуации, люди или вообще на первый взгляд просто не логические картинки, например, «розовый слон». Информация, которая поступает, адаптируется вашим подсознанием для вашего же «понимания».

Поэтому, запомните, что вы увидели. Можете повторить свой вопрос, но в другой форме, может быть более конкретнее.

После этого вернитесь сознанием опять на место где вы лежите. Представьте, что ваше тело обдувает ветерок, медленно пошевелите пальцами ног, потом рук. Не спешите вставать. Медленно приподнимитесь. Потом откройте глаза. Встаньте и походите спокойно по комнате.

Запишите, что вы увидели и проанализируйте. Возможно, понимание придёт чуть позже.

На этом практика заканчивается.





ГЛАВА 13

ЗАВЕРШЕНИЕ



На этом данная система «Ясновидение» заканчивается.

Но для Вас всё только начнется. Вы сделали огромный шаг в своём духовном развитии.

Интуитивное тело, шестой тонкое тело – один из ключевых моментов для духовного человека, потому как возможности практически безграничны.

Теперь Вы в состоянии постигать самостоятельно информацию с тонких планов, видеть то, что большинству не под силу. Вас ждет по-настоящему интересная жизнь.

Используйте Ваши навыки во благе себе и людям и тогда вы раскроете всё волшебство ясновидения на полную мощь.

Если даже что-то не будет получаться, не отчаивайтесь и помните – настойчивость и терпение, являются залогом успеха развития «третьего глаза».

Открою вам еще один не большой секрет – чтобы усилить способности к ясновидению, занимайтесь развитием и увеличением собственной энергетики. Как показывает практика – развитие энергетики и развитие ясновидения в совокупности дают огромный результат!

Желаю Вам всех благ, мощного духовного развития, покорения ваших вершин, постоянного самосовершенствования личности!

*Верьте в себя и свои силы!
С Уважением, Кирилл Громов.*

В Вашем распоряжении будет «Рабочая тетрадь», где вы сможете делать любые пометки в процессе прохождения Вашего обучения по ясновидению. Если у вас, по каким-то причинам, не будет специальной тетради, заведите любую другую удобную тетрадь.

Рекомендуется после прохождения каждого «этапа» отмечать для себя в вашей рабочей тетради, какие практики у вас получаются, а какие еще требуют отдельной доработки. Также можете записывать для себя отдельные моменты при выполнении практик: ощущения, состояния, озарения и так далее.

Примерную схему «отчета», который должен быть в вашей тетради, вы найдете ниже в виде таблицы.

После прохождения курса у вас будет список практик в колонке «не получается», которые нужно будет, как минимум, еще один месяц проработать. По колонке «получается» вы сможете для себя определить ваши сильные стороны и учитывать их в дальнейшем для собственного развития.

Ведение такой тетради сделает ваше обучение более продуктивным и эффективным.



ОТЧЕТ

Получается	Не получается
1 Этап	
2 этап	
3 этап	

4 этап	
Активация третьего глаза	
Интуиция	

Телепатия	
Ясновидение	
Вещие сны	

Хроники Акаши	

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Вступление.....	3
Золотые правила развития ясновидения	8
Что необходимо постоянно развивать экстрасенсу, чтобы усилить способности к Ясновидению и не только?.....	8
Три системы строения тонких тел и энергетических центров человека.....	12
Медитация: Путешествие внутрь себя	17
Глава 2. Первый этап	21
Первое упражнение (остановка мыслей, очистка сознания)	23
Второе упражнение (визуализация, концентрация).....	23
Третье упражнение (очистка сознания, созерцание, видение тонких энергий)	24
Четвертое упражнение (мгновенная остановка мыслей и очистка сознания)	24
Пятое упражнение (визуализация, расширение сознания)	25
Шестое упражнение (балансировка полушарий мозга, периферическое зрение).....	26
Глава 3. Второй этап.....	29
Упражнение 1 (визуализация геометрических фигур и цветов)	31
Упражнение 2 (визуализация предметов).....	31

Упражнение 3 (создание мыслеобраза наяву, визуализация).....	32
Упражнение 4 (медитативное состояние, остановка мыслей, настройка).....	32
Упражнение 5 (Память, внимание, визуализация).....	33
Упражнение 6 (расслабление, настройка на интуицию, увеличение чувствительности к энергиям).....	34
Упражнение 7 (перевод с английского) (балансировка полушарий мозга).....	37
Упражнение 8 (визуализация, настройка на образы с тонких планов).....	40
Глава 4. Третий этап.....	41
Упражнение 1 (Перевод с английского) (видение ауры, увеличение сенсетивности восприятия энергий).....	43
Советы о том, как увидеть ауру.....	47
Второе упражнение (перевод с английского) (видение ауры 2, балансировка полушарий мозга).....	48
Периферийное зрение.....	49
Увеличение экспозиции.....	49
Концентрация упражнения 1.....	50
Концентрация упражнение 2.....	52
Дополнительные уровни концентрации.....	56
Третье упражнение (медитативное состояние, очистка сознания, единение).....	56

Четвертое упражнение (медитация на третьем глазе, увеличение вибраций аджны)	59
Пятое упражнение. (расширение сознания, восприятия, ощущений к тонким планам, развитие внимания)	60
Шестое упражнение (видение праны и эфирного тела)	61
Видение Праны	61
Несколько вариантов увидеть прану	62
Как увидеть эфирную оболочку или эфирное тело	64
Глава 5. Четвертый этап	67
Первое упражнение (перевод с английского) (балансировка полушарий мозга)	69
Второе упражнение (расширение сознания, визуализация)	71
Третье упражнение (медитативное состояние, чистое сознание, состояние Дзэн)	71
Четвертое упражнение (визуализация, расширение сознания, концентрация)	72
Пятое упражнение (развитие силы психической энергии, единение, психокинез)	74
Шестое упражнение (перевод с английского) (достижение альфа состояния мозга, зрение для видения аурических энергий)	75
Глава 6. Активация и развитие третьего глаза	79
Упражнение 1 (визуализация, развитие рентгеновского видения, медитативное единение)	81

Упражнение 2 (дыхание третьим глазом, возбуждение центра ясновидения)	82
Упражнение 3 (Возбуждение и активация центра аджна чакры)	83
Упражнение 4 (открытие третьего глаза с помощью древней техники).....	85
Первая часть	85
Вторая часть	89
Дополнительная техника для стимуляции щитовидной железы.....	92
Упражнение 5 (активация третьего глаза с помощью энергии)	95
Часть первая (необходимая активация энергетических центров на ладонях)	95
Часть вторая (активация третьего глаза)	96
Упражнение 6 (Усиление вибраций третьего глаза)	98
Упражнение 7 (работа с подсознанием, аутотренинг)	98
Упражнение 8 (прочистка канала третьего глаза, энергетическое давление на Аджну)	100
Глава 7. Развитие интуиции	101
Упражнение 1 (оптические иллюзии, балансировка полушарий, альфа состояние) ...	103
Оптическая иллюзия	105
Иррациональные фигуры	107
Муаровые картинки.....	110
Три главных секрета включения внутреннего видения.....	111

Упражнение 2 (развитие интуиции, ясновидение)	111
Упражнение 3	114
Упражнение 4	115
Упражнение 5	115
Упражнение 6 (вопросы к интуиции, настройка)	116
Упражнение 6.1	116
Упражнение 7	117
Упражнение 8 (Интуиция. Видение)	117
Упражнение 9 (интуиция возможных событий)	118
Глава 8. Психометрия	119
Руководство по выполнению психометрии	123
Подготовка	124
Основные этапы психометрии	125
Усиление чувствительности рук и пальцев для психометрии	128
Дополнительная активизация рук и пальцев ...	130
Как искать потерянные вещи или пропавшего человека	132
Упражнение по психометрии в паре	136
Тренировка психометрии	139
Упражнение 1	139
Упражнение 2	140
Упражнение 3	141
Рамки, биолокация	141
Первая тренировка	142
Вторая тренировка	143

Третья тренировка (диагностика ауры человека)	144
Глава 9. Телепатия	145
Подготовительные этапы телепатии	148
Телепатический сеанс 1	149
Телепатический сеанс 2	150
Телепатический сеанс 3 (прием мыслей)	152
Телепатический сеанс 4 (ментальный телефон)	153
Глава 10. Ясновидение	155
Список инструментов для Ясновидения	157
Сеанс по Ясновидению с использованием магического зеркала	159
Второй сеанс по Ясновидению	162
Упражнение «Ментальное Зеркало»	164
Упражнение (работа с информацией из подсознания)	165
Упражнение-сеанс. Один из способов чтения своего будущего и корректировка будущих событий	166
Сеанс 1 (прошлые жизни)	167
Сеанс 2 (видение будущего)	175
Сеанс по Дальновидению, через ментальную медитацию	178
«Мистическое» ясновидение	180
Описание процесса	181
Глава 11. Вещие Сны	185
Принципы сновидения и толкование снов	187
Пять шагов сновидения для новичков	192

Дневник сновидений	193
Глава 12. Хроники Акаши	195
История понятия	197
Практика «Хроники Акаши»	200
Первый этап (полное расслабление)	200
Второй этап (получение информации):.....	203
Глава 13. Завершение	205
Отчет	209



ДЛЯ ЛИЧНЫХ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЛИЧНЫХ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЛИЧНЫХ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЛИЧНЫХ ЗАМЕТОК

