

**Татьяна Анатольевна Радченко**

***Как ясновидеть. Книга для тех, кто  
хочет знать будущее***



**Глава 1**

**Из истории предсказаний**

В наше время интерес к паранормальным явлениям распространен более чем когда-либо. На страницах газет и журналов печатаются многочисленные гороскопы, публикуются предсказания известных ясновидцев на будущие годы в мировом масштабе, телевидение часто посвящает передачи оккультным и эзотерическим наукам.

Влияние ясновидения и гадания во всех областях повседневной жизни неоспоримо. Достаточно много людей самых разнообразных социальных групп обращаются к таким мастерам ясновидения для решения своих материальных проблем, сердечных дел или для уточнения диагностики своего здоровья. Многие психиатры стали принимать во внимание паранормальные явления и ориентироваться на них в определенных случаях. По статистике, только во Франции ежегодно магическими услугами пользуется около 10 млн человек. Ясновидцы, парапсихологи, астрологи имеют свои объединения, клубы,

общества, устраивают публичные выступления и лекции, где демонстрируют свои способности и возможности. В Париже проводятся фестивали ясновидения, на которых выбирается самый лучший мастер, и ему вручается Кубок фестиваля. Первый такой фестиваль был проведен по инициативе известного мага *Жозефа Десюара*, автора 64 правил деонтологического Кодекса магов.

В Англии (с 1882 г.) и США (с 1884 г.) существует «*Общество психических исследований*». Оно объединяет известных ученых, которые исследуют оккультные науки. Члены общества проводят многочисленные эксперименты, исследуют и анализируют возможности телепатии и ясновидения и собирают материалы, доказывающие наличие паранормальных явлений. Под руководством ученого-психолога *У. Макдугала* была создана лаборатория для проведения паранормальных исследований. С того времени различные ассоциации, изучающие так называемые *приявления*, появились в разных странах и на разных континентах. Лозунг таких организаций в США: «Думайте ненормально. Думайте о невозможном. Потому что ненормальность и невозможность – завтрашняя достоверность и реальность. Завтрашнее утро!»

Давайте обратимся к историческим свидетельствам о самых известных предсказаниях и предсказателях. На протяжении тысячелетий существовали люди, обладающие удивительными и необыкновенными способностями. История знает множество примеров пророческих предсказаний. Прорицателям (шаманам, жрецам, кудесникам, волхвам) верили цари и полководцы. На Руси юродивые считались предсказателями, имеющими «дар от Бога» видеть грядущие события. В Библии говорится о многочисленных святых, которые умели с большой точностью предсказывать будущие события. Там же упоминаются ворожеи и «волшебницы», к которым обращались за советами и помощью.

Обращение к гадалкам (ясновидцам, астрологам, алхимикам) было очень популярно и распространено во всех областях общества. При королевских дворах предсказатели пользовались большим почетом и накапливали большие богатства. К ним обращались за советами по поводу политической деятельности, с ними консультировались о военных походах, с их помощью выявляли злоумышленников и соперников на престол. У римского императора Августа первым советником в свите был астролог и ясновидец *Тиоген*, у следующего императора Тиберия (пасынка Августа) – *Трасил*. Долгое время сохраняли монополию на предсказания жрецы.

Ясновидением проникнуты знаменитые «Центурии» *Нострадамуса* (Мишель Нострадамус – был лейб-медиком и астрологом короля Карла IX). Это произведение, написанное рифмованными четверостишиями – катренами, первое издательство которого приходится на 1555 год, содержит предсказание грядущих событий европейской истории.

А.С. Пушкин в «Песне о вещем Олеге» использует старинное описание в «Повести временных лет» жития *князя Олега*. Это предсказание, пожалуй, известно всем: «В год 6420 (912) жил Олег, княжа в Киеве. И вспомнил Олег коня своего, которого когда-то поставил кормить, решив никогда на него не садиться. Ибо когда-то спрашивал он волхвов и кудесников: «От чего я умру?». И сказал ему один из кудесников: «Князь, от коня твоего любимого, на котором ты ездешь – от него тебе и умереть!». Запали слова эти в душу Олега, и сказал он: «Никогда не сяду на него и не увижу его больше». На пятый год помянул он своего коня, от которого волхвы когда-то предсказали ему смерть. И призвал он старейшину конюхов и сказал: «Где конь мой, которого приказал я кормить и

беречь?». Тот же ответил: «Умер». Олег же посмеялся и укорил того кудесника, сказав: «Не право говорят волхвы, но все то ложь; конь умер, а я жив». И приказал оседлать себе коня: «Да увижу кости его». И приехал на то место, где лежали его голые кости и череп голый, слез с коня, посмеялся и сказал: «От этого ли черепа смерть мне принять?». И ступил ногою на череп, и выползла из черепа змея и укусила его в ногу. И от того разболелся и умер».

Не менее знаменитым считается пророчество *Василия Блаженного*. Когда Блаженный умирал, царь Иоанн Грозный вместе с двумя сыновьями и дочерью Анастасией пришел проститься с ним. Он просил Блаженного молиться за его детей. И вот, на смертном одре, Блаженный обратился к младшему сыну царя, Федору, предрекая, что ему, а не старшему сыну царя – Иоанну предстоит быть на престоле. Так это и случилось, хотя в то время ничего не предвещало сыноубийство.

Особую популярность и распространение получили предсказательные методы в связи с *книгопечатанием*. С этого времени начало появляться множество трактатов по гаданию, предвидению, магии, астрологии.

В XVII веке отношение к оккультным наукам начало меняться в худшую сторону. В 1666 году во Франции *Жан-Батист Кольбер* (министр финансов Франции) изгнал всех астрологов из университетов. Началась «охота на ведьм». Указом 1682 года гадатели и маги были объявлены вне закона. Однако это не уменьшило количество консультантов по вопросам оккультизма, магия и ясновидение ушли в подполье, а в связи с репрессиями пострадало много невинных людей, обвиненных по ложным доносам. С XVIII века гадательные методики становятся тайными профессиями с определенными ставками в зависимости от места жительства и знатности клиента. С XIX века начинается знаменитая эпоха спиритизма. Медиумы, прорицатели, ясновидцы переходят из подполья в прекрасно обставленные кабинеты и делают рекламу. Посещать гадательные салоны и приглашать на вечер предсказателей для гостей стало модно и престижно. Услугами ясновидцев начало пользоваться высшее светское общество. К царю Николаю II в Россию был вызван на консультацию *Лионский лекарь-ясновидец*, который предсказал царице, что она родит сына.

Последним известным магом-ясновидцем, советчиком царя, был *Григорий Распутин* (1872–1916 гг.). Еще будучи крестьянином Тобольской деревни, он получил известность прорицателя и целителя. Он был вызван ко двору для оказания лечебной помощи больному гемофилией наследнику престола царевичу Алексею. Распутин был убит заговорщиками, считавшими его влияние при дворе губительным для монархии. В день перед своим убийством Распутин передал Николаю II пророческое послание: «Чувствую, что оставлю эту жизнь до 1 января. Желаю сообщить народу России, Отцу, Матери, детям России то, что они должны знать: если я буду убит моими братьями – русскими крестьянами, то тебе нечего бояться, ты останешься на своем троне и твои дети будут царствовать над Россией в течение веков. Но если я буду убит боярами, их руки продолжат пачкаться кровью. Они бросят Россию... Царь России, если услышишь колокольный звон, оповещающий тебе, что Григорий убит, знай следующее: если твои родственники стали причиной моей смерти, то никто из твоих детей, никто из твоих родственников не будет жить более двух лет. Они будут убиты русским народом».

Распутин предрек царю гибельное «сдьмое» число: «Берегись сдьмого числа, Отец. Там, где появится цифра сдьмь, будет скорбь». *Мадам Фрею*, известная ясновидящая конца XVIII и начала XIX века, которая была чрезвычайно популярна в парижских салонах и имела взаимосвязь с видными политиками, предсказала князю Юсупову, что он убьет Распутина, еще до того, как он принял это решение.

«Вы убьете кого-то собственными руками и будете думать, что совершаете доброе дело».

Интересен пример предсказания, который получил один из ближайших соратников В.И. Ленина – *Н.И. Бухарин*. Летом 1918 года по делам Брестского мира Бухарин отправился в Берлин. Кто-то рассказал ему о ясновидящей, живущей на окраине города. Бухарин решил ее посетить и отправился к ней со своим другом-революционером. Женщина предсказала ему, что он будет казнен в своей стране. Бухарин переспросил: «Вы считаете, что советская власть падет?». «При какой власти вы погибните, сказать не могу, но обязательно в России». Через 20 лет это пророчество сбылось.

Официально признанным был ясновидящий и телепат *Вольф Мессинг*. В 1937 году он предсказал смерть Гитлеру, если тот пойдет на Восток, и за это попал под наблюдение гестапо. Когда Мессинга арестовали, он силой внушения заставил собраться всех полицейских участка вместе с начальником, запер их в ловушке и благополучно освободился. После этого он эмигрировал в СССР. Способности Мессинга проверяли И.В. Сталин и Л.П. Берия. Например, было засвидетельствовано, что он по чистой бумажке получил в Госбанке 100 тыс. рублей, в другом случае он без специального пропуска покинул тщательно охраняемое здание. Мессинг мог точно предсказывать будущее, предопределять судьбу человека по фотографии, читать мысли других людей на значительном расстоянии. На протяжении всей своей жизни он занимался пропагандой необычных человеческих способностей, помогая ученым исследовать таинственные явления человеческой психики.

Как видно из вышеприведенных примеров, свидетельства о пророчествах и предсказаниях рассеяны по страницам истории. В наши дни тоже можно встретить ясновидящих, однако не все они являются таковыми на самом деле. К сожалению, магические способности и все, с ними связанное, стало для многих шарлатанов средством зарабатывания денег. Люди платят деньги за предсказания, которые никогда не сбудутся, и боятся признаться себе в том, что их попросту дурачат. И тем не менее человек верит в то, во что хочет верить. И если вы не доверяете предсказаниям ясновидящих, попробуйте сами стать ясновидящим. Ясновидение – это дар Божий, но эта способность может быть передана не только по наследству или заложена в человека при рождении, но и развита при условии регулярных тренировок и работы с собственным подсознанием. Ясновидению можно научиться, главное – в точности выполнять рекомендации, изложенные в этой книге, и постоянно совершенствовать свое умение!

## Глава 2

### Возможности ясновидения, телепатии, телекинеза

Ясновидение позволяет предсказать события, скрытые в прошлом, настоящем и будущем, касающиеся другой личности или группы людей, оно обладает сверхъестественным

восприятием, способностью проходить сквозь время и пространство, выходить за пределы органов и чувств человека.

*Ясновидение* – это способность воспринимать людей, предметы и события, удаленные во времени и пространстве. Это возможность при помощи мысли видеть место, существо (знакомое или незнакомое), находящееся вне поля зрения. Предвидение будущего называют *прекогницией*. Предвидение прошлого – *ретрокогницией*. У людей с такими способностями в момент поиска нужной информации изменяется состояние сознания. В основном многие ясновидцы могут предвидеть события в разных параметрах времени, однако некоторым из них больше свойственно видеть то, что может происходить в будущем. Другим лучше удается видеть события далекого или близкого прошлого – прошедшие моменты жизни или исчезнувшие места. Большой интерес представляют и передача мысли на расстоянии, мысленное воздействие или внушение другому человеку, находящемуся вне видимой зоны; чтение документов на расстоянии, умение мысленно на расстоянии управлять машинами, компьютерами.

Реже встречается такой тип ясновидения, как *яснослышание*. В данном случае информация передается не зрительными образами, а слуховыми.

*Телепатия* – это способность передавать от человека к человеку или целой группе людей зрительные впечатления, образы, ощущения (вкусовые, обонятельные), эмоции, настроения и чувства. Это общение разума на расстоянии без использования какого-либо физического или телесного способа передачи информации.

Телепатическая связь не ограничивается расстоянием. Она может возникнуть между двумя людьми, находящимися в разных комнатах, а также между людьми, находящимися в другом городе, другой стране и даже на другом континенте. Чаще всего такой контакт устанавливается между близкими людьми: любимыми, друзьями, родственниками, единомышленниками или коллегами. По данным экспериментов, с незнакомыми людьми такая связь налаживается с большим трудом. Спонтанная, на уровне интуиции, телепатическая связь может установиться между матерью и ребенком (особенно в случаях опасности).

Телепатическая связь может существовать и между животными. Один из экспериментов был проведен на советской подводной атомной лодке. На эту лодку, плывущую подо льдами Полярного круга, взяли крольчиху уже после родов. Ее малыши остались в лаборатории в Новороссийске. Через регулярные промежутки времени убивали по одному крольчонку. Их мать, удаленная за тысячи километров от них, с поразительной точностью реагировала на смерть своих крольчат.

Исследования подтверждают, что большими или меньшими телепатическими способностями обладает почти каждый человек на планете. Профессор *Рейн*, известный американский ученый, подверг телепатическому эксперименту несколько тысяч людей из самых разных социальных групп. Он подбирал и изменял параметры исследований: возраст

Возможности ясновидения, телепатии, телекинеза людей, их психическое состояние, расстояние, на которое должна быть передана информация, и т. д. Его вывод: посылание и получение телепатических передач присутствуют у каждого человека, однако в определенных условиях некоторые люди наделены этими свойствами больше, чем другие.

То есть статистически подтверждено, что можно передать свои мысли лицам, которые находятся вдали от вас. Человек может развить свою способность завязать телепатическую связь со всеми лицами, которых он знает.

*Телекинез* (или *психокинез*) – это умение передвигать предметы при помощи силы воли. В данном случае человек воздействует силой мысли на физический объект с целью перемещения его в пространстве. Умение владеть телекинезом – настоящее чудо, в то же время именно эта область парапсихологии требует самых длительных затрат времени на обучение. Чтобы развить такую способность, надо запастись терпением, так как первые результаты могут появиться только по истечении трех или четырех месяцев, в зависимости от упорства и индивидуальных возможностей человека. Уже сама фраза «передвигать предметы при помощи силы воли» предполагает наличие такой силы у человека. Сильнейший экстрасенс России *Н.С. Кулагина* усилием воли могла раскачивать стрелку компаса, двигать на столе предметы, защищенные от непосредственного воздействия стеклянным колпаком, приподнимать различные вещи с пола. Людям с нервным, импульсивным характером телекинез может быть недоступен. Положительные результаты могут быть только при условии прекрасного самообладания. Помимо этого, освоение практики телекинеза, впрочем, как и ясновидения и телепатии, требует вложения значительного труда, систематических упражнений и наличия времени для этих занятий. Но можете поверить: игра стоит свеч! В конечном счете, ваши результаты превзойдут все ожидания. Считается, что человек использует свои возможности на 10 % (по некоторым данным – на 30 %), но все равно даже не наполовину. Значит, у каждого из нас есть большие ресурсы, которые лежат нетронутым пластом. Однако прежде чем вскрывать эти глуболежащие пласты, ответьте себе на вопрос: «Почему они спрятаны от нас так далеко?» Не похоже ли это на то, как мы стараемся уберечь наших детей от опасных предметов, прячем на шкаф швейные иглы, а они их все равно находят, и что получается? Достаточно ли мы умны, чтобы знать, как распоряжаться этими способностями и возможностями, достаточно ли чисты наши помыслы и цели? И может, не нужно насиловать свой мозг, а то он сломается и вообще перестанет работать даже на эти 10 %.

Возможно, раз эта книга попала вам в руки, те перемены, которые начнут с вами происходить, начертаны в вашей судьбе. Главное – иметь полную уверенность, что никто и ничто не сможет помешать вам получить новые интересные знания. Как и все те, кто добился успеха в своей жизни, вы сами поймете, что вам следует сделать, чтобы и к вам пришел успех. Вы сможете увидеть это с помощью ясновидения. Вы почувствуете, как в вас вливается новая сила, энергия, о которой вы не подозревали. Залогом этого станет ваша внутренняя уверенность в себе. Ее нужно только почувствовать и развить. Вы обретете дар, который позволит вам лучше управлять своей жизнью и легче реализовывать ваши желания. Даже простое прочтение всей этой информации до конца уже способствует вашему изменению, ведь вы вступили в контакт со своим разумом. Это первый шаг к успешному выполнению всех ваших начинаний.

Известный французский ясновидящий и гипнотизер *Доминик Уэбб* в своей жизни руководствуется таким утверждением: «Я считаю, что удачу можно приручить. Этот постулат для меня является главным. В нашем подсознании есть определенная сила, способная изменить нашу личную жизнь. Удача станет вашим доверенным лицом. Надо поверить в законы удачи».

Иногда люди совсем случайно обнаруживают свои способности (чаще всего после какой-нибудь экстремальной ситуации), у других такие способности были вызваны интересом к парапсихологии и целенаправленным развитием. У каждого «ясновидца» существуют не только общепринятые для всех методы ясновидения, но и свои, индивидуальные, характерные для определенной личности, методы.

О них и пойдет речь в следующей главе.

### Глава 3 Способы ясновидения

Ясновидение может проходить:

1. *Интуитивно, вследствие вдохновения или озарения*, когда речь идет о прямом или неожиданном спонтанном предвидении или предчувствии.
2. Может быть вызвано различными процессами, ведущими к так называемому раздвоению личности.

Второй пункт относится к таким ясновидцам и медиумам, которые используют свое искусство сознательно, с точно определенной целью.

Чтобы сконцентрироваться на нужном видении, ясновидцы испокон веков использовали дополнительные разнообразные вспомогательные средства (эти средства называются *суппортами* или *манциями*). Сам по себе суппорт нужен для того, чтобы быстро и эффективно сконцентрировать внимание.

Метод ясновидения, при котором для получения информации об определенном человеке или событии необходим какой-нибудь предмет, связанный с изучаемым объектом, называется *психометрией*. Однако если лицо, не обладающее или не развившее свои паранормальные способности, начнет их применять, скорее всего, это будет малоэффективно.

Существуют следующие виды суппортов (методы):

1. Символические.
2. Колдовские.
3. Аналитические.
4. Медиумные.
5. Флюидные и вибрационные.
6. Галлюцинаторные.
7. Возбуждающие.
8. Гипнотические.

Разберем каждый в отдельности.

#### Символические методы

- а) Карты Таро, карты Ленорман, обыкновенные карты.
- б) Гадание на кофейной гуще и по чайкам.

- в) Гадание с помощью растопленного воска.
- г) Рунические предсказания.
- д) Гадание на костях (игральных кубиках).
- е) Пророческие и символические сны (пророческие отличаются от символических тем, что говорят о событиях прямо, а символические сны нужно толковать).
- ж) Гадание по книге (чаще всего для такого случая берется Библия или Псалтырь).

### **Колдовские методы**

Колдовской метод основан на *аутогипнозе*, то есть *самовнушении*. Это – концентрация и сосредоточение взгляда, целью которого является «подавление» или «усыпление» нормального, реального восприятия действительности и стимулирование видений и образов в сознательном состоянии. Иными словами, речь идет о легком трансовом состоянии, в котором сознание «уходит» на второй план, доминируют подсознательные процессы, которые рисуют как чувственные, так и зрительные (реже – аудиальные, то есть слуховые образы). Добиться этого состояния очень легко, особенно если вы владеете техниками гипноза и самогипноза. Методов вхождения в транс в психологии и психотерапии существует много, самый простой из них – это длительная и интенсивная концентрация внимания на каком-либо предмете или объекте, на внутренних ощущениях тела. В магии необходимо соблюдать некий «антураж».

Подобный транс рисует нам образы из подсознания, переплетает с реальными событиями, образуя новые смыслы и значения, которые потом трактуются как видение будущего. Трудно сказать, действительно ли это будущее, или человек таким образом «пишет» себе в подсознании новую программу и потом именно ее реализует, но несомненно одно – это работает!

### **Хрустальный шар. Зеркало**

Хрустальный (иногда стеклянный) шар и зеркало вызывают визуальные видения. Эти предметы являются символами волшебства у магов. Они известны много веков. Благодаря их широкому распространению и «узнаваемости», подобные атрибуты уже сами по себе имеют достаточно мощное воздействие на сознание человека, связывая его обладателя с потусторонней силой и тем самым добавляя ему авторитет.

### **Огонь. Созерцание огня, наблюдение за пламенем**

Иногда смотрят на отражение пламени в зеркале (например, ставят свечу напротив зеркала или меж двух зеркал).

### **Вода**

Продолжительно смотрят на воду. Можно смотреть на чистую воду, чтобы увидеть то, что задумано, либо положить в воду символическую вещь (например, чтобы увидеть в воде образ «суженого», девушки клали в воду кольцо).



## **Аналитические методы**

Аналитические методы относятся к сознанию и требуют точного анализа абстрактных схем.

### **Астрология**

Анализируются связь между положением планет в момент рождения и характеристика человека.

### **Геомантия**

Этот метод широко применяется среди африканских магов. На земле разбрасываются камешки или зерна и по их расположению трактуются символы. Подобный метод существует у арабов, которые используют для уточнения событий особые карты с классическими геомантическими формами.

### **Гадание по китайской «Книге Перемен»**

Знаменитая китайская «Книга перемен», или «И-Цзин», пользуется спросом не только среди магов и предсказателей, но и у простых людей. Для составления фигур (*гексаграмм*) используются палочки, затем значения разъясняются. В современной версии толкования используют более простой способ: несколько раз подбрасывают 3 монетки и рисуют на бумаге прямую или прерывистую линию, в зависимости от того, какой стороной упали монетки – «орлом» или «решкой». Чаще всего предсказание имеет не прямое, а переносное значение, и для того чтобы его понять, нужна определенная коррекция.

### **Хиромантия**

Хиромантия – толкование судьбы по линиям на ладони. Этот способ появился в Индии и затем распространился по всему миру. Применяется всеми народами.

### **Нумерология**

Каждая цифра относится к определенной букве азбуки. Интерпретация числа ведется после сложения цифр числа имени, фамилии, отчества данного человека.

Считается, что этот метод разработал знаменитый математик Пифагор.

## **Медиумные методы**

Используя медиумные методы, ясновидец входит в состояние транса (раздвоения личности), которое позволяет ему видеть скрытые явления или невидимых личностей (умерших людей и т. п.).

### **Спиритизм**

Спиритизм – это установление контакта и общение с душами умерших людей при помощи посредника – медиума.

### Автоматическая (машинальная запись)

Медиум находится в состоянии транса, а его рука машинально пишет ответы на заданные вопросы; считается, что дух покойного временно вселяется в медиума и управляет его рукой.

*Следующий способ.* Медиум кладет руку на заранее подготовленную дощечку с выемкой или отверстием для букв, которая движется по листу бумаги с написанными буквами. В данном случае дух направляет передвижение, останавливаясь на отдельных нужных буквах. Из этих букв еще одно заинтересованное лицо (помощник или тот, кто задает вопросы) составляет нужные слова.

### Вращающийся столик

Для этой цели берется специальный столик с круглой поверхностью на трех ножках. Участники садятся вокруг него и берутся за руки, образуя круг. После настройки на предельную концентрацию участников, столик приходит в движение и раздаются постукивания, обозначающие буквы по определенному коду передачи. Затем информация расшифровывается.

### Инкорпорация (занятие тела)

Определенный вызванный дух вселяется в тело медиума в состоянии раздвоения личности и передает своим голосом, в отличие от обычного голоса медиума, свое сообщение.

### **Флюидные и вибрационные методы**

Флюидные и вибрационные методы предполагают особые ощущения ясновидца, вызывающие состояние вибрирования, благоприятствующее паранормальному восприятию.

### Предметы

От предмета исходят определенные флюиды, вибрации, которые помогают войти в контакт с данным предметом и увидеть интересующие события. (Например, взяв в руки древний крест и сосредоточившись на своих ощущениях, ясновидящий может увидеть фрагменты прошлой жизни – место, где этот крест обитал, людей, которым он принадлежал, и пр.).

Положив руку на фотографию и сконцентрировавшись, мастер может увидеть картину, связанную с этим человеком – где он находится, живой ли он, и т. д.

### Радиостезия

Радиостезия – это уточнение ответов с помощью маятника, рамки, лозы. Эти приборы часто используются для поиска людей и животных, потерянных предметов, диагностики заболеваний и геопатогенных зон.

С помощью радиостезии обычно искали источники ценных природных ископаемых и клады. Кстати, в Библии упоминается «жезл Божий», с помощью которого Моисей совершал чудеса в Египте.

## Галлюцинаторные методы

Одним из галлюцинаторных методов – применение галлюциногенных растений – пользовались шаманы, он до сих пор используется в некоторых племенах.

Современные ясновидцы отказались от употребления подобных веществ, чтобы не нарушать свое психическое состояние.

### Медитация

При помощи медитации входят в состояние глубокой концентрации, которое оказывает благотворное влияние на проявления ясновидения.

### Молитва

Сосредоточенность на молитве дает чувство духовного экстаза и может вызвать зрительные или слуховые видения.

### Возбуждающие методы (охлаждение или иглоукалывание)

Возбуждающие методы впервые разработал и стал применять профессор *Калигарис* в клинике в Удине. Человеку, практикующемуся в ясновидении, в состоянии покоя и расслабленности на средний палец руки кладется кусочек охлажденного стекла, либо подушечка этого пальца хорошо натирается мхом. Затем ему нужно на следующий день запомнить и описать те события или ощущения, которые будут отличаться от обычных. Предполагается, что «раздражением отдельных участков кожи путем прикосновения к холодным предметам или пропускания слабого тока возбуждаются условные рефлексy, различные для каждого из предсказаний». После «пробуждения» рефлекса в определенный час появляются видения. Обычно возбуждение этих рефлексов проходит постепенно.

Применяя такой способ, вначале учатся видеть события, которые произойдут через 5 минут. Например, руководитель эксперимента приготовил запечатанное письмо, содержание которого объекту неизвестно. Он даст ему прочесть это письмо через 5 минут. Следовательно, объект должен «увидеть» письмо и понять его текст. В ходе этого эксперимента внешней стороной левой ноги прикасаются к холодному круглому металлическому предмету диаметром примерно в 1 см (можно взять монету такого размера). Если в это время возникнет ощущение жажды, холода в зубах, это признак того, что объект получит нужное видение.

Чтобы вызвать видения из неопределенного будущего, надо прижать холодный металлический кружок к обратной стороне ноги (на 3–4 см ниже сгиба колена). Если появятся такие ощущения, как тепло во рту, боль в правом боку, холод в левой стороне тела – объект увидит нужные события.

Для предвидения будущего можно воспользоваться фотографией объекта или несколькими строчками, написанными его рукой. В таком случае надо положить фото или исписанный лист под левую руку. Затем найти чувствительную точку диаметром 12 мм, расположенную в сантиметре от левой боковой линии тела и на 1 см ниже линии груди, и прижать металлический круг. Ощущения сухости во рту, вкуса плесени, видимость

оранжевого цвета при закрытых глазах свидетельствуют о том, что объект увидит свое будущее.

### Гипнотические методы

Эти методы напоминают колдовские. Инициативу в гипнотических методах берет на себя гипнотизер. При гипнозе достигается состояние ясновидения, но этому методу могут подвергаться только чувствительные люди или перенесшие эмоциональный стресс. В данном случае гипнотизер улавливает мысль объекта и может этой мыслью руководить.

Все эти способы интересны и заслуживают внимания, так как создают благоприятные возможности для ясновидения. Сны также могут подсказать нужную ситуацию и дать нужный ответ. Сны являются диалогом между человеком, окружающей средой и Космосом. Обычно, чем больше человек начинает вникать в ясновидение, тем ярче и красочнее ему начинают сниться сны. Поэтому работе со снами также нужно уделить определенное внимание. «Настроившись на получение нужных подсказок или фрагментов, человек во сне получает определенные флюиды (лучи), идущие из будущего, вызванные световыми, звуковыми и электрическими эффектами, являющимися результатом происходящих в Космосе явлений» (*Уильям Тиллер*). Ясновидец улавливает эти излучения. Однако чтобы достичь такого сознания во время сна, надо уметь контролировать свое состояние сна, бодрствования и полусна. Данный контроль индивидуален для каждого человека, занимаясь постоянной практикой можно хорошо развить такие возможности контроля.

Важными методиками для развития телепатии, ясновидения и телекинеза являются *созерцание* (это первая ступень на пути к переходу в транс) и *визуализация* – умение представлять образы. *Жерар Кордонье* в своих исследованиях, названных «Царство Бога геометрии», описывает таким образом визуализацию и созерцание ключа: «Ключ от двери был созерцанием, с помощью которого внимание развивается, пускает корни, раздвигает свои ветки, на которые садятся «небесные птицы» и которые покрывают своей тенью все больше увеличивающуюся площадь. Первоначально «точное» наблюдение позже распространяется на множество точек, а не на одну, становится «линейным», а потом разворачивается в новых измерениях». Логически сложно объяснить такое представление, так как созерцание и визуализация – это не умственное восприятие образов, а восприятие ощущениями, в которые погружается при созерцании сознание.

Хорошим методом развития внимания является умение представлять в своем воображении предметы и изменять их. Например, самое простое – представление маленького мячика (концентрируемся на цвете, форме, величине, гладкости, упругости), воображением моментально переделываем мячик в яблоко (добавляется ощущение вкуса, пропадает ощущение упругости), затем данное яблоко представляется в окружении листьев и ветвей деревьев (добавляется ощущение температуры – лето, тепло), картина зрительно расширяется до большого дерева в саду и перерастает в яблоневый сад (восприятие запаха сада, ощущение ветерка) и т. д. Такие упражнения легко можно делать во время отдыха. Развитие зрительного восприятия очень важно для ясновидения, так как у вас будет подготовлено сознание «внутренним видением» видеть образы и учитывать не только главный объект внимания, но и окружающую обстановку, расширять «место видения» до географической карты и учитывать второстепенные детали.

Очень важно развить умение сознанием изолировать себя от любого шума (уметь концентрироваться и сосредотачиваться в толпе, при включенном телевизоре, во время поездки в машине). Ясновидящие умеют в совершенстве контролировать свои мысли и создавать воображаемый экран, на котором четко видят события, числа, лица. Медленное и глубокое дыхание и умение максимально расслаблять свои мышцы – важный фактор для перехода в двойственное состояние. «Мое тело тонуло в состоянии полной расслабленности и быстро засыпало, в то время как освобожденная мысль, продолжающая за ним наблюдать, просыпалась в чисто интеллектуальном мире, где и в помине не было ни тела, ни физической среды. Несмотря на неподвижность, появлялось чувство постепенного вознесения, позволяющее следить за панорамой с более высокого уровня. Дымка еще скрывала некоторые более близкие расположенные участки, в изучение которых до этого я еще не углублялся. Наличие тумана является существенным в моем эксперименте. Есть переход из состояния бодрствования к состоянию пробуждения, а не мгновенность видения... Мысль в это время изучает знакомые места, улавливает это подобно радару, и решение появляется на экране множеством измерений. но существенным является состояние наблюдения, которое позволяет уловить все сразу».

## Глава 4

### Условия для получения желаемых результатов

Прежде чем начать соответствующие тренировки и упражнения, подумайте, чем вызван ваш интерес к этой теме. Может быть, вы еще раньше слышали о людях, обладающих «удивительными и необыкновенными» способностями? Вспомните и проанализируйте прошедшие моменты жизни. Было ли в вашей жизни что-нибудь такое, что трудно объяснить обычным традиционным способом? Может, в детстве вы видели или слышали то, что взрослые не замечали или, может, видели такие сны, которые потом сбылись буквально? Или, когда зазвонил телефон, вы сразу предположили, кто звонит и по какому поводу? Или, может быть, были моменты, когда вы ощущали близкого вам человека за десятки или сотни километров? Если вы смогли вспомнить такие случаи – это уже часть вашего опыта. А возможно, что такие вещи у вас случались, только вы не придавали им значения и не обращали на них внимания. Чем больше вы будете анализировать такие моменты, тем быстрее вы получите нужные результаты.

При обучении и практике будьте предельно откровенны и честны перед самим собой, так как у вас периодически могут быть моменты внутреннего спора.

Важным условием для получения желаемого результата являются не только постоянные тренировки, но и непоколебимая, глубокая вера. Необходимо регулярно тренироваться, несоблюдение режима не даст нужного развития способностей. Иногда переизбыток упражнений и их нерегулярность (например, один-два дня – интенсивные занятия с перегрузкой, а затем пропуск занятий на несколько дней) может привести к исчезновению интереса. Обычная норма занятий – час-два в день. Каждый занимается индивидуально, и со временем вы сами поймете, какая норма для вас самая оптимальная. Регулярность занятий – обязательное условие. Профессиональные парапсихологи обычно работают шесть часов в день. Они ведут прием, занимаются консультациями, иногда принимают участие в коллективных экспериментах. При большем потраченном времени может случиться психологическая перегрузка, так как данная деятельность требует достаточно

большой отдачи энергии. Иногда среди желающих проконсультироваться попадают скептически или недоброжелательно настроенные люди, создающие напряженную обстановку, что тоже может вызвать у мастера спад энергии. Поэтому так важно уметь вовремя пополнять свой энергетический потенциал.

Надо помнить, что каждый человек индивидуален, и поэтому обучение у каждого человека может протекать неодинаково. Иногда бывает так, что человек схватывает все на лету, быстро опережая тех, кто занимается кропотливо и более медленно. Однако случается и так, что тот, кто очень быстро все усвоил, после некоторого перерыва забывает нужные практики, а те, кому понадобилось на это больше времени, хорошо запоминают их на всю жизнь.

Причины неудач на первых порах могут быть следующие:

1. *Сомнения, недостаток веры в свои способности.*
2. *Признание достаточности своих знаний и игнорирование практики.*
3. *Недостаточное количество тренировок.*

Отсутствие веры в свои возможности может отдалить цель. В таких случаях с утра и перед упражнениями желательно произносить утвердительные аффирмации.

Условия для получения желаемых результатов

*Аффирмации* – это положительные мысли, задача которых менять наши убеждения, взгляды относительно окружающего мира и самих себя. Если возникнут такого рода сомнения, сядьте в комфортную для вас позу, прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Побудьте со своим «я» наедине, ощутите ваше внутреннее состояние, Задайте себе вопрос: «Что мне мешает достичь моей цели?». Будьте предельно откровенны с собой, помните, что вам надо убедить себя, свое внутреннее «я» в ваших безграничных возможностях. Начинайте свой внутренний диалог такими словами «Я могу... Я сделаю... Я учусь... Я верю... Я знаю...». Подумайте, какие слова вы добавите, какие вам более всего подходят. (Например: «Я могу выделять ежедневно по 2 часа на занятия. Я сделаю ясновидение частью моей жизни. Я учусь с удовольствием. Я верю в свой успех»).

Ваши вера и убеждения, руководящие вас в жизни, зависят только от вас. В случае сомнения, пересмотрите свои взгляды, уделите этому время и усилия. После первых, пусть даже незначительных, успехов вам уже не надо будет убеждать себя. Внутреннее убеждение займет у вас свое место, и ваша уверенность превзойдет все ожидания. По истечении времени вы убедитесь, что то, что казалось невозможным, вдруг стало доступным и понятным.

Человек, который думает «я могу» и «я хочу», достигнет того, чего он желает, тогда как человек, который думает «я не могу», конечно, не сдвинется с места. Действие, как правило, это результат сильного мышления. Зарядите себя сильными нужными мыслями, и сомнения покинут вас.

Упражнения и тренировки – это те средства, которые пробудят дремлющую в вас силу, усовершенствуют ее и помогут ее применять. Некоторые люди случайно открывали в себе возможности ясновидения и телепатии и часто не могли объяснить причину этого явления. Возможно, способность у них была с самого начала, только какое-то время в

быту и суете жизни эти способности оставались незаметными. Но чаще всего это искусство развивали и этому учились так, как учатся всему другому.

Во время учебы вам надо будет хорошо управлять своим настроением (или учиться это делать). Раздраженный человек теряет много энергии, к тому же раздражительность всегда считалась признаком слабости. Также в физическом и моральном отношении надо быть всегда свободными от любых страхов и от прежних обид.

Помните! Даже самая лучшая программа и самые лучшие материалы не заменят систематического выполнения упражнений. Именно тренировки, упражнения и практики будут развивать и совершенствовать ваши способности.

## Глава 5 Практические упражнения

### Магнетический взгляд

Важным фактором является взгляд. Не случайно говорят, что глаза – зеркало души. Правильное применение взгляда оказывает влияние, сходное волшебному или гипнотическому притяжению. Глаза, в которых отражена глубокая сосредоточенность и сила воли, это так называемый *магнетический взгляд*. Обычно все люди, занимающиеся оккультными науками, имеют своеобразное выражение глаз. Может быть, вы замечали сами, что часто в рекламных объявлениях ясновидящие не помещают полное фото лица, а только свои выразительные глаза. Именно с помощью глаз легче всего передавать чувства и эмоции, создавать о себе нужное мнение и производить впечатление. Одним людям такую способность дает сама природа, другим ее надо приобретать.

*1-я ступень на пути развития ясновидения* — выработать магнетический взгляд.

Назначьте себе время для этих упражнений и делайте их без спешки. Следуйте законам природы: развивайте ваши способности медленно, но четко. Выработка такого взгляда придаст вам уверенность и ощущение внутренней силы. В вашем облике явно проявится чувство собственного превосходства, в глазах появится больше блеска, и они начнут как бы светиться изнутри. Вы начнете ощущать свою внутреннюю значимость.

Вначале понаблюдайте за собой, как вы чаще всего смотрите на людей, и прислушайтесь к своим ощущениям, что вы при этом испытываете. Куда вы смотрите во время беседы – в глаза, в переносицу или рассматриваете одежду, а может, вы смотрите на людей рассеянным взглядом? Легко ли вам самим выдерживать пристальный взгляд? Часто ли вы моргаете во время общения с людьми или можете долго удерживать взгляд? Это нужно для того, чтобы вы впоследствии могли сами ощутить разницу взгляда до и после упражнений.

Магнетический взгляд еще называют *центральный взглядом*, так как в таком случае взгляд направлен на центральную часть лица человека, на точку, где сходятся брови и начинается нос. Это так называемое место «*третьего*» глаза. В этом месте находится особый нервный центр, способный принимать направленные на него энергетические воздействия. Если смотреть на человека в глубину этой точки, то ваш мысленный призыв обязательно будет воспринят. Телепатическая связь развивается именно посредством «*третьего*» глаза. Однако такие действия требуют определенных навыков.

Имейте в виду, что магнетический взгляд никогда не бывает тяжелым, долгим, слишком пристальными или вызывающим. Если вы разговариваете с доброжелательным человеком, такой взгляд в это время имеет оттенок заинтересованности и располагает к комфорту и излучает тепло и чувственность. Однако если у вас диалог с недоброжелателем, такой взгляд становится разящим, как клинок, и в нем появляется оттенок величия.

### Упражнение 1

Нарисуйте на белой бумаге величиной примерно в 15 см<sup>2</sup> черный кружок размером с монету. Прикрепите бумагу к стене напротив того места, где вы сидите, на уровне глаз (расстояние от стены примерно 1,5–2 м). Сядьте удобно, постарайтесь расслабиться и смотрите на черный кружок пристально, не мигая, в течение минуты. Дайте глазам отдохнуть столько времени, сколько нужно, и снова смотрите на кружок в течение одной минуты. Повторите 5 раз. Затем, не меняя места, где вы сидите, отодвиньте бумагу влево на 1 метр и, не поворачивая головы, смотрите влево на кружок. Повторите 5 раз, затем переместите бумагу на 1 метр вправо от центра и сделайте упражнение с глазами, смотря вправо.

Делайте это упражнение в течение трех дней, а затем увеличьте время до полутора минут. Каждые три дня увеличивайте время на полминуты. Когда у вас будет получаться удерживать взгляд в течение 10–12 минут, этого достаточно. С увеличением времени уменьшайте количество упражнений. Некоторые могут удерживать взгляд без моргания до 20–30 сек., но в этом нет необходимости, т. к. удерживая взгляд до 12 минут, вы приобретаете ту же силу, что и те, кто удерживает взгляд 15, 20 и более минут.

Это упражнение придает глазам гипнотическое и убедительное выражение.

### Упражнение 2

Когда вы автоматически научитесь долго смотреть, не моргая, выполните это упражнение творчески. Глядя на кружочек, представьте, что из ваших глаз выходят два энергетических лучика и сходятся в центре этого кружочка. Постарайтесь почувствовать или представить движение энергии, излучаемое вашими глазами. Выполняйте упражнение несколько минут.

Через три дня сделайте такое же упражнение на обратную связь. Представьте, что данный кружочек – одушевленный объект, и что теперь он смотрит вам в глаза. Повторяйте упражнение несколько минут на протяжении нескольких дней. Затем попробуйте перемещаться по комнате, не отрывая взгляда от кружочка.

### Упражнение 3

Сядьте напротив зеркала и смотрите в него прямо на свое отражение так, как в первом упражнении. В данном упражнении продолжительность взгляда необходимо постепенно увеличивать.

Данное упражнение развивает привычку выносить взгляд другого. В ходе упражнения вы научитесь придавать своим глазам лучшее выражение.



#### Упражнение 4

Встаньте или сядьте напротив стены на расстоянии 1 метра. Белая бумага с кружочком находится напротив, на уровне ваших глаз. Остановите взгляд на центре кружочка и начинайте вращать головой сначала в одну сторону, потом в другую, постоянно удерживая взгляд на точке. Это упражнение вызывает круговое движение глаз, происходит значительная работа глазных мышц и нервов. Вначале его надо делать очень умеренно и вращать головой медленно и плавно, чтобы глаза не устали.

#### Упражнение 5

Установите на столе перед собой зажженную свечку. Смотрите на пламя свечи и постарайтесь в это время отрешиться от всего остального. Ощутите полную неподвижность. Представьте, что от пламени свечи идет лучистая позитивная энергия и наполняет ваши глаза. Ваши глаза как бы впитывают в себя эту энергию и начинают ощущать тепло и силу.

#### Упражнение 6

Встаньте спиной к стене так, чтобы противоположная стена была напротив, и «перебегайте» быстрыми взглядами с одной части стены к другой – вверх-вниз, вправо-влево, по диагонали, по окружности. Как только почувствуете, что глаза устали, сразу же прекратите упражнение, но на некоторое время остановите взгляд на одной точке – это даст глазам возможность отдохнуть от предыдущих упражнений.

После нескольких тренировок договоритесь с приятелем потренироваться в действии вашего взгляда. Усадите согласившегося на стул напротив себя и смотрите спокойно и твердо в его глаза, как можно дольше. Если перед вами легко поддающийся гипнозу субъект, он может почувствовать легкое трансовое состояние. Попросите его описать свои ощущения во время такого визуального контакта.

Если глаза устанут от упражнений, умойтесь холодной водой. Обычно после нескольких дней регулярных занятий глаза перестают уставать.

### Глава 6

#### Развитие внутреннего видения

Ясновидение предполагает представление предметов, образов, событий с помощью *внутреннего видения* (*визуализации*), или так называемого «третьего» глаза. В данной практике важную роль играет способность увидеть в воображении образ предмета, живого существа или место события, умение удерживать представленные явления как можно дольше. Упражнения, рекомендованные в этой главе, являются вспомогательными для развития визуализации. Игнорирование этих упражнений может стать причиной неудач и блокировки нужных результатов.

Вначале представление надо выполнять с закрытыми глазами. Визуализируя предмет, добавляйте ощущения от воображаемых прикосновений ладонями к данному предмету и, представляя, например, места природы, концентрируйтесь не только на пассивном

созерцании, но и на ощущениях прохлады или тепла, представлениях соответствующих звуков: шума ветра, шелеста ветвей и пр.

Чтобы уточнить, в чем заключается внутренне зрение, выполните простое упражнение. Представьте мысленно комнату, где вы живете, и вспомните расположенные в ней предметы, мысленно пройдите по комнате, дотроньтесь до предметов, ощущая разницу не только их поверхности (гладкость, шероховатость и т. д.), но и разницу температур (прохлада оконного стекла и тепло шерстяного пледа).

Такое мысленное представление и есть внутреннее зрение, которое является основой ясновидения. Еще одним важным аспектом является умение сконцентрироваться на своих личных ощущениях. Усвоение информации в ясновидении может проявиться в способе ее восприятия. Например, информацию о пропавшем человеке или животном можно увидеть непосредственно в своем воображении, услышать высказывания или диалоги причастных лиц, а также почувствовать во время сеанса боль в своем теле (если случилось так, что исчезнувшие ранены) или эмоции (страх, растерянность) пропавших без вести. Совокупность перечисленных ощущений даст самый правильный ответ. При визуализации любой ситуации важны все каналы ощущений – слух, обоняние, тактильные и вкусовые рецепторы. Важным является и запоминание всего виденного, вплоть до второстепенных мелочей, и умение подробно, ясно рассказать увиденную ситуацию. Из этого следует, что нужно иметь (или развить) хорошую память.

### **Упражнения для развития памяти, концентрации внимания и визуализации**

#### **Упражнение 1**

Напишите на листке бумаги названия десяти любых простых предметов. Прикрыв глаза, постарайтесь вспомнить один из предметов с наибольшей точностью и во всех подробностях. Сконцентрируйтесь на представлении формы этого предмета – той, которая первая придет вам в голову. Постарайтесь представлять предмет произвольно и не перескакивайте с одного образа на другой.

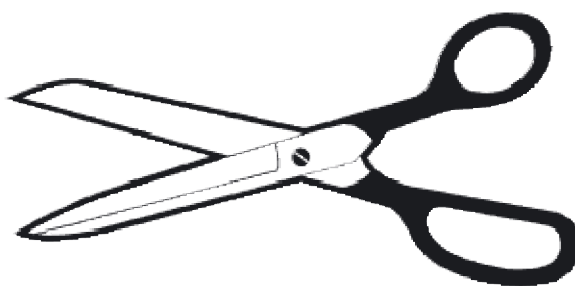
Вспомните каждую мелочь. Если можно, разложите предмет на составные элементы и рассмотрите каждый в отдельности. Постарайтесь «увидеть» этот предмет в движении. Представьте цвет и структуру предмета, затем попытайтесь удержать предмет в видении как можно дольше. Когда решите, что представили предмет в мельчайших деталях, переходите к следующему. Затем разложите данные предметы на столе и рассмотрите их со всех сторон. Проверьте, какое представление вы упустили.

Например, обычное представление ножниц показано на рисунке 1. Однако их можно представить и таким образом (рис. 2).

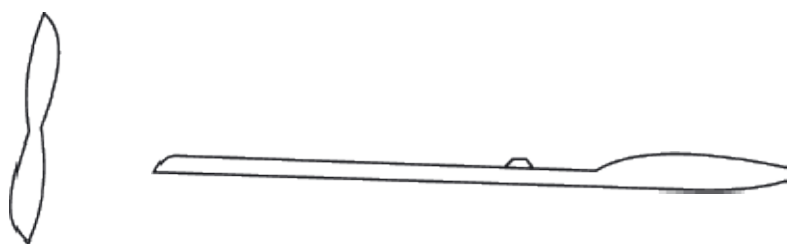
Вспомните уроки черчения, когда любая деталь рассматривалась и чертилась в трех проекциях.

#### **Упражнение 2**

Напишите любые из нижеприведенных понятий и поупражняйтесь в их визуализации. Прикройте глаза и постарайтесь этим предметам или образам самим всплывать в вашем подсознании (в таком случае вы не попадете под сознательное логическое мышление).



**Рис. 1**



**Рис. 2**

1. Гений, личность, человек.
2. Отдых, работа.
3. Прогулки, путешествия.
4. Пейзажи, природа, растения.
5. Наука, образование, книга.
6. Компьютер, телефон, электроника.
7. Транспорт, связь.
8. Анекдоты, пословицы, поговорки.
9. Сказки, легенды, мифы.
10. Искусство, живопись, кино, театр.
11. Город, деревня.

Можете добавить любые свои символы (например, семья, дети и пр.).

### Упражнение 3

Имея достаточную практику, полученную в результате выполнения предыдущих упражнений, возьмите любую уже изученную вами вещь и постарайтесь нарисовать ее по памяти. Здесь не требуется художественного рисунка или соблюдения пропорций, важно показать наблюдательность и то, насколько предмет запечатлен в памяти. Главное – показать большее число подробностей, чтобы рисунок заключал в себе все главные черты

и детали. Рисунок должен быть сделан не прямо с предмета, а по памяти, с образа, запечатленного в вашем сознании. После того как вы перенесете на рисунок все подробности, взгляните на сам предмет и уточните, что вы не доглядели.

Это упражнение хорошо разовьет вашу зрительную память.

#### Упражнение 4

Это упражнение на запоминание лиц. Вначале составьте список ваших знакомых и попробуйте описать их черты лица. Вы можете быть удивлены ограниченностью вашей памяти, так как вряд ли вы наблюдали в отдельности черты лица ваших знакомых, строение головы и пр. Иногда даже трудно вспомнить, какого цвета у них глаза (например, темно-серые или темно-карие). Разложите фотографии ваших знакомых. Лучше, если это будут фотопортреты. Возьмите один из снимков и хорошенько присмотритесь. Всмотритесь внимательно в глаза, брови, нос, рот, подбородок, цвет волос, форму головы и т. д. Затем постарайтесь с закрытыми глазами как можно точнее вспомнить и воспроизвести все черты лица этого человека. Проверьте, насколько точно ваше представление. Когда будете удовлетворены визуализацией, возьмите следующую фотографию.

Усложните упражнение. Возьмите фотографии незнакомых людей и взгляните на каждую из них мельком, рассеянным взглядом. Затем мысленно уточните, что вы запомнили, какие черты данного лица являются самыми броскими, или что именно в этом лице произвело определенное ощущение. Сделайте краткое описание лица на бумаге.

#### Упражнение 5

Попробуйте описать внешний вид любого здания, мимо которого вы каждый день ходите. Вначале представьте картину целого здания: размер, контур, цвет. Затем перейдите к подробностям: число окон на каждом этаже, величина и расположение дверей, форма крыши и пр. Нарисуйте в уме картину во всех подробностях и уточните, сколько вы можете припомнить вариантов из картины. На следующий день, проходя мимо здания, поищите новые подробности. Такое упражнение увеличит наблюдательные способности, со временем вам достаточно будет мимолетного взгляда на большое объемное помещение, и оно запечатлится у вас в зрительной памяти, как фотография. Во время сеанса ясновидения это поможет точнее увидеть образ дома, где происходят интересующие события, или уточнить вид здания, где, допустим, будет учиться студент (если интересуется, в какой институт лучше поступать), и пр.

#### Упражнение 6

Для этого упражнения нужен помощник. Попросите кого-нибудь положить на стол 10 предметов и прикрыть их чем-нибудь (бумагой, газетой, платком). Снимите бумагу, посмотрите на предметы в течение 10 секунд, прикройте, перечислите предметы, их внешний вид и особые приметы. Число предметов постепенно можно увеличить. Это упражнение поможет вам развить сосредоточенность и ускорить восприятие впечатлений.

Р. Киплинг в своем рассказе «Ким» описывал такое явление. Старый учитель Лурган Сахиб воспитывал мальчика для тайной службы, где точное и быстрое распознавание

вещей обеспечивало успех, а может быть, и жизнь. Старик взял из ящика горсть драгоценный камней и дал Киму смотреть на них, сколько он хочет, и запомнить то, что он видит. При этом присутствовал мальчик-туземец, который раньше воспитывался таким же образом. Когда камни были закрыты, Ким стал вспоминать: «Там, под бумагой, пять синих камней: один большой, другой – поменьше и три маленьких. Четыре зеленых камня. Всего я насчитал пятнадцать, но относительно двух забыл. Нет! Один был из слоновой кости, маленький коричневый и... и...», – больше Ким ничего не мог припомнить. «Послушайте мою запись! – воскликнул мальчик-туземец, – во-первых, имеются два поцарапанных сапфира, один – с двумя бороздками, и один – с четырьмя. Насколько я могу судить, сапфир с четырьмя бороздками отшлифован с краю. Затем там находится настоящая туркестанская бирюза, полная зеленых жил, и еще две с надписью: одна с именем Бога, написанная золотом, и другая – треснувшая поперек; она вынута из перстня, и я не могу ее прочитать. Значит, у нас пять синих камней. Еще там четыре блестящих изумруда, один из них в двух местах пробуравлен, а другой – немного пробит». «А вес их?» – спросил спокойно Бурган Сахи. «Три, пять, пять и четыре карата! – как мне кажется. Там еще кусок старого, зеленоватого янтаря и дешевый осколок топаза из Европы. Также есть кусок китайской гравированной слоновой кости, изображающий крысу, которая высасывает яйцо; и, наконец, шарик из кристалла, величиной с боб, вделанный в лист золота». Он окончил и захлопал руками. Ким чувствовал себя сконфуженным превосходством туземного мальчика. «Как же это делается?» – спросил он. «Это повторялось до тех пор, пока не было доведено до совершенства, и результаты стоят такой работы».

#### Упражнение 7

Войдите в комнату, произведите быстрый осмотр обстановки и отдельных предметов и попытайтесь представить «умственную фотографию». В данном случае постарайтесь не перечислять виденные предметы поочередно по памяти, а именно представить сразу всю общую картину квартиры: величину комнаты, высоту, цвет стен, количество стульев, вид ковра, расположение и вид картин и т. д. На листе бумаги запишите, что вы видели в определенных местах. Например, если стол стоит в центре комнаты, значит, слово «стол» напишите в центре листа и т. д. Затем сравните записанное с оригиналом. Обратите внимание на освещение. Затем «расшифруйте» более подробно каждое записанное слово. «Стол» – форма, размер, его место, вид, цвет, скатерть, предметы на нем, расстояние от двери и пр.

Благодаря этому упражнению вы будете в состоянии описывать правильно, без труда, всякое место, которое появится у вас в зрительном представлении.

#### Упражнение 8

Перед тем как лечь спать, «пробегите» мысленно все ваши дела за прошедший день, припомните и представьте лица всех людей, с которыми вы встречались, все предметы, которые попадались на вашем пути. Постарайтесь вспомнить ощущения, которые вы при этом испытывали. Прокручивайте событие не с раннего утра к вечеру, а наоборот, – с вечера до утра. После таких ежевечерних упражнений вы начнете припоминать

поразительно много событий, даже таких, которые как бы проскользнули для вас незаметно.

Это упражнение развивает хорошее умение наблюдать. Для вас станут одинаково важны и главные, и второстепенные события жизни. Ваша подсознательная умственная деятельность признает важным отчетливо воспринимать предметы и события, и будет заносить их, куда следует.

Перед началом выполнения вышеуказанных упражнений, постарайтесь создать позитивный настрой. Воспринимайте упражнения на визуализацию как приключения, отвлечение от повседневности. Таким образом, упражнения будут доставлять вам радость и удовлетворение и побуждать к дальнейшим действиям. Можно добавить убедительные аффирмации: «Упражняясь все больше и больше, я достигаю все лучших результатов. Каждое упражнение выполняется мною легко и радостно. Я чувствую свой успех и я превосходно справляюсь со всеми заданиями». Чем больше практики, тем быстрее вы разовьете мысленные представления. Визуализация – это особый, специфический язык, который устанавливает связь с вашим подсознанием. Умение представлять образы является для ясновидения очень важным моментом. Сначала выполняйте эти упражнения в уединенном месте, в отдельной комнате, где никто не будет вам мешать. Затем их можно делать и в людном месте, даже в транспорте, и там, где очень шумно, так как вам надо будет научиться концентрировать свое внимание на определенном предмете в такой степени, чтобы ваше мышление в тот момент было полностью отрешено от шума и посторонних воздействий. Поэтому периодически делайте упражнения при включенном радио или телевизоре. Вам надо набраться такого опыта, чтобы посторонние шумы или присутствие других людей вам не мешали. Мысленно представляйте предметы, игнорируя звук. Для развития восприятия посредством слуха практикуются другие упражнения.

Когда почувствуете, что данные упражнения получаются у вас легко, начните делать мысленные представления с открытыми глазами. Со временем, благодаря старательному выполнению этих упражнений, вы прекрасно сумеете визуализировать любые предметы, места, события, и это не будет составлять для вас никакой проблемы.

Когда вы научитесь хорошо мысленно представлять поверхность предметов, начните делать упражнения на проникновение в глубину. Посмотрите на любой предмет, фрукт, овощ, дерево и пр. и взглядом углубитесь в его внутренность. Посмотрите на ближайшую стену, мысленным взглядом пройдите сквозь нее, представляя ее внутренность, затем дальше, так же мысленно предполагая, что там находится, продвиньте свой взгляд за пределы дома и так далее, до самого горизонта. Таким же образом представьте, не меняя своего положения, что находится у вас за спиной, затем по бокам. Постарайтесь «увидеть» все предметы, постройки, деревья и т. д., которые могут попасться на пути вашего взгляда. Ощутите все пространство между вами и горизонтом. Прислушайтесь к своему ощущению и постарайтесь его запомнить.

### **Упражнения на расслабление тела и сознания**

Упражнения на расслабление тела и сознания называются *релаксационными техниками*. Перед тем, как достичь определенного состояния сознания, необходимо уметь правильно расслаблять тело. Если сознание погружено в волнующие нас проблемы, происходит неосознанное мышечное напряжение отдельных органов, это может помешать

достичь более глубоких слоев нашего сознания и получить нужные результаты. Кроме того, расслабление организма помогает прекрасно справляться со стрессами, благотворно влияет на здоровье и хорошее расположение духа. Увеличивается биологическая и психическая выносливость, активизируются процессы саморегуляции и укрепляется иммунная система организма.

Если человеку часто приходится сталкиваться со стрессовыми ситуациями, вызывающими сильные эмоции, то в организме может выработаться устойчивый отрицательный энергетический блок, который может стать причиной хронического напряжения мышц и заниженной самооценки личности. В таких случаях во время релаксации в определенной части тела могут чувствоваться подергивания, периодические толчки, покалывания. Это свидетельствует о конфликте и дисгармонии между телом и сознанием, которое пытается ему противодействовать. С наработкой практик такие ощущения пропадают. Для скорейшего избавления от них перед упражнением на расслабление эти места надо хорошо помассировать.

Во время расслабления понаблюдайте за впечатлениями, которые возникают у вас при ощущении разных частей вашего тела. Постарайтесь заметить разницу ощущений во время напряжения и расслабления. Также понаблюдайте за собой в течение дня, не напрягаются ли у вас неосознанно мышцы шеи и головы, сжаты или расслаблены ваши запястья и пр. Обратите внимание, в каких ситуациях происходит напряжение и по какой причине.

Упражнением на расслабление является *популярный аутогенный тренинг Дж. Шульца*.

Лучше всего делать расслабление в позиции лежа. Под голову подложите маленькую подушечку, чтобы она была немного выше. Не скрещивайте ноги и руки. Стопы свободно разведите в сторону. Ладони расположите вдоль туловища, руки следка отодвиньте. Если в комнате прохладно, можно накрыться легким одеялом. Лучше, если место для упражнения будет более жестким, чем мягким. Одежда должна быть из натуральных материалов. Перед расслаблением разомнитесь, попрыгайте, сделайте простые физические упражнения, чтобы слегка разогреть тело. Во время расслабления в голову могут приходить различные мысли или образы, постарайтесь их не оценивать и не отождествлять с собой, отнеситесь к этому спокойно и продолжайте упражнение. Во время тренинга помните, что самое теплое место – это солнечное сплетение (важный энергетический центр, который считается местом нашего подсознания), самое холодное место – лоб. При выходе из релаксации или если почувствуете сонливость, вспомните ощущение холода лба, это поможет вам настроиться на сознательное выполнение действий. Целью релаксации является полная потеря ощущения тела, ощущение невесомости. Если вы почувствуете такое состояние, зафиксируйте в памяти это ощущение, оно поможет вам в следующий раз быстрее достичь его.

Когда вы научитесь хорошо делать расслабление в позиции лежа, попробуйте выполнить его сидя. Сядьте удобно, как для отдыха, не скрещивайте ноги, руки положите на бедра, позвоночник держите прямо, подбородок слегка опустите. Упражнение сидя рекомендуется делать не в кресле, а на жестком стуле, это поможет удерживать нужное равновесие длительное время.

Если во время упражнения вы почувствуете дискомфорт, переутомление, усталость, то спокойно прервите упражнение, вспомните ощущение холода лба, сделайте несколько более глубоких вдохов и выдохов и медленно приоткройте глаза.

Перед началом упражнения прочитайте его несколько раз и постарайтесь запомнить последовательность всех действий.

### Упражнение 1

Лягте как можно удобнее, закройте глаза. Сделайте несколько более глубоких и медленных вдохов и выдохов. Обратите внимание на свое дыхание и мысленно проследите за вдохом и выдохом. Почувствуйте свежесть и температуру воздуха, насыщение тела этим воздухом. Понаблюдайте ощущение ноздрей, носовой полости, горла, трахеи, легких во время вдоха и выдоха. Сделайте несколько осознанных вдохов и выдохов животом, ощутите ритм дыхания и состояние живота, колебание воздуха во время вдоха и выдоха и разницу между ними. Сделайте вдох и задержите дыхание на несколько секунд, почувствуйте это состояние. Вслушайтесь в ритм сердца при вдохе, выдохе, задержке дыхания.

Слегка пошевелите губами, щеками, лбом, висками, ушами, затылком. Напрягите мышцы вокруг глаз и расслабьте их. Приведите в круговое движение мышцы глаз под закрытыми веками. Переведите их влево, затем вправо, вверх, вниз, по диагонали. Делайте это не спеша, останавливаясь на несколько секунд.

Вытяните губы трубочкой, почувствуйте их напряжение и затем расслабьте. Сморщите несколько раз мышцы лба, напрягите мышцы щек. Через несколько секунд почувствуйте, как ваше лицо расслабляется, становится теплее, а ваш лоб – приятно холодным, ощутите эту прохладу. Переведите внимание на ваш мозг и представьте его спокойным и расслабленным. Ощутите, как при дыхании ваш мозг наполняется кислородом. Затем передайте расслабление языку и небу. Ваша голова должна быть полностью расслаблена.

Поверните шею право и влево, напрягите мышцы и расслабьте их. Почувствуйте шею, сконцентрируйтесь на ее тяжести, ощутите температуру. Ваша шея тяжелеет и становится все теплее и теплее, вместе с теплотой наблюдается увеличение расслабления. Ваша шея полностью расслаблена и отдыхает.

Начните передавать расслабление внутренним органам, костям, кровеносным сосудам. Представьте расслабление этих органов. Ваша кровь спокойно течет по сосудам и капиллярам. Переведите свое внимание на руки. Пошевелите плечами, предплечьями, ладонью, пальцами, всей рукой. Ощутите тяжесть рук и их расслабление. Почувствуйте приятную теплую температуру рук.

Передайте расслабление груди и животу. Поочередно напрягите все мышцы и расслабьте их. Ощутите каждую мышцу, тяжесть и тепло. Зафиксируйте свое внимание на ощущениях, которые вызваны расслаблением туловища. Ощутите расслабление внутренних органов: печени, почек, детородных органов.

Пошевелите ногами, бедром, голенью, стопами, пальцами. Поочередно напрягите и расслабьте их. Почувствуйте тяжесть каждой ноги и стопы. Ощутите температуру ног. Она поднимается, и ваши ноги становятся все теплее и теплее. Почувствуйте приятную



теплоту обеих ног. Ваши ноги и все ваше тело полностью расслаблены и отдыхают. Почувствуйте тепло всего вашего тела. Все ваше тело приятно теплое. Вам приятно, хорошо, спокойно. Ощутите состояние, в котором вы пребываете, и постарайтесь запомнить это ощущение. После нескольких практик вам достаточно будет вспомнить это состояние релаксации, и ваше тело машинально погрузится в него.

Оставайтесь в этом состоянии столько времени, сколько вы захотите. Перед окончанием упражнения представьте и ощутите, что температура вашего тела приходит в норму, теплое состояние сменяется легкой свежей прохладой, одновременно проходит ощущение тяжести, почувствуйте в своем теле легкость и бодрость. Сделайте несколько более глубоких вдохов и выдохов, пошевелите пальцами рук и ног, откройте глаза. Потянитесь, сделайте несколько легких физических упражнений (достаточно выполнить несколько взмахов руками и ногами). Упражнение окончено.

С помощью такого упражнения делается *глубокое расслабление*. Существует еще *мелкое расслабление* – психическая разрядка, которую можно делать в разных местах: за рабочим столом, в машине, когда ждете зеленый свет, и пр. Сделайте несколько более глубоких и спокойных вдохов и выдохов, одновременно расслабляя все мышцы тела, прикройте на некоторое время глаза, мысленно вспомните и ощутите состояние релаксации в позиции лежа. Если периодически делать такие расслабления несколько раз в день, они принесут большую пользу. Легкое расслабление рекомендуется выполнять перед тем, как погрузиться в сон. Чтобы оно получилось лучше и эффективнее, подумайте о чем-нибудь приятном и постарайтесь убрать из головы все проблемы текущего дня.

При повторных упражнениях хорошо включить магнитофон с музыкальными фрагментами, специально подобранными для релаксационных упражнений и медитаций: это могут быть голоса птиц, шум прибора или легкая, плавная, несколько ритмичная музыка. В начале физического расслабления можно произнести про себя слова: «*Я спокоен (спокойна)... Я спокоен (спокойна)... Я абсолютно спокоен (спокойна)...*». При этом нужно закрыть глаза и сосредоточиться на середине лба («третьем» глазе). Это даст хороший самонастрой.

## Глава 7

### Разбитие яснослышания

В яснослышании носителем информации являются звуковые, а не зрительные образы. Чаще всего люди быстрее вспоминают то, что они видели, однако некоторым легче вспомнить предмет, впечатление от которого они получили при помощи звука. Один человек может встретить старого знакомого и узнать его по виду, другой может не узнать его в лицо, а вспомнить, когда тот начнет говорить. Многие могут узнать людей по голосу по телефону или больше помнить услышанное, чем прочитанное. Память очень хорошо удерживает не только впечатления, воспринимаемые глазами, но и те, что проникают в ум посредством слуха. Так, очень часто дети запоминают стихи и довольно длинные стихотворные сказки, не имея возможности заучивать их, видя текст.

Знаток ораторского искусства, *Лонгеве*, говорил: «Ухо слышит все. Ухо не делает никаких изъятий. Ухо нежно, восприимчиво и ясновидно в непонятной для глаза мере. Бегло

просмотренное слово, незаметно ускользнувшее, очень настойчиво заявляет о себе при громком произношении».

## Упражнения на развитие ясновыслушания

### Упражнение 1

Пройдитесь по многолюдной улице и постарайтесь поймать и удержать все отрывки разговоров проходящих мимо людей. Сконцентрируйтесь на отрывочных фразах и после прогулки постарайтесь восстановить эти разговоры. Успех упражнения будет зависеть от ваших внимания и интереса. Имейте в виду, что подслушанные фразы нужны только для выполнения упражнения и лишены важности, поэтому старайтесь не попасть под их впечатление, не анализируйте и не критикуйте их.

### Упражнение 2

Старайтесь различать голоса телефонных собеседников и встречающихся вам людей, припоминать каждый голос, когда вы вновь его слышите. У каждого человека свой голос. Часто характер человека обнаруживается в его голосе и манере речи в общем: анализируя темп речи, ее эмоциональную окраску и манеру, можно существенно пополнить свои представления о душевном складе говорящего. В группе людей, не глядя на говорящего, отвернувшись от его лица, постарайтесь по голосу установить его личность и предполагаемую внешность, а затем проверьте, правильны ли ваши впечатления.

### Упражнение 3

Встаньте возле лестницы или в длинном коридоре и начните прислушиваться к шагам проходящих мимо людей. Как голоса, так и шаги у всех людей абсолютно разные. У каждого шага свой особый признак, и характер идущего может обнаруживаться в звуке, происходящем от прикосновения ноги к полу. «Прочувствуйте», кому принадлежат шаги: мужчине, женщине, молодому человеку, пожилому; широкий или узкий шаг, тяжелый или легкий, торопливый или медленный – все это должно быть зафиксировано для вас в звуке. Составьте предполагаемый образ идущего и проверьте, насколько правильными оказались ваши представления.

### Упражнение 4

Перед сном припомните все слова, которые вам были сказаны в течение дня. Вначале вспомните то, что было услышано накануне, затем днем, утром. Постарайтесь вспомнить не только слова, но и звуки, оттенки голоса, которыми были произнесены слова (резко, тихо, напевно, сухо и пр.).

## Глава 8 Визуализация цифр

В этой главе мы расскажем о запоминании цифр методом визуализации. Любое число можно представить как образ, с которым ассоциируется данная цифра. Например, *единицу* можно сравнить с лыжной палкой, высоким худым человеком,

удочкой или даже столбом. *Двойка* – крючок для вешалки (по форме напоминает цифру 2), сросшийся двойной орешек, две дольки грецкого ореха, две вишенки (вверху их черенки соединены), женщина с двумя хозяйственными сумками и т. д. *Тройка* – лист клевера (трилистник). *Четверка* – стул (напоминает по форме) или кошка на четырех лапах. *Пятерка* – надутый парус, вымпел или длинный узкий флаг над ним, пять горошин в стручке. *Шестерка* – сервиз из шести чашечек, улитка, выползшая на свет. *Семерка* – коса или фонарный столб. *Восьмерка* – самовар с заварным чайником наверху, две тарелки, стоящие рядом. *Девятка* – голова слона с опущенным хоботом. *Ноль* – мячик, шарик, колобок. Придумайте для каждой цифры какой-нибудь свой предмет и запомните его. Осмотрите внимательно свою комнату – какие предметы напоминают вам отдельные цифры, например, карандаш, парные подлокотники кресла, обувь у входа, сколько лампочек в люстре и т. д. Придуманное самостоятельно запомнится легче. После непродолжительной тренировки каждое число будет «жить» в памяти как маленькая картинка и даст возможность легко запомнить любые цифровые знаки.

## Глава 9 Телепатические техники

*Телепатия* (от tele и греч. pathos – чувство) – передача мыслей и чувств на расстоянии без посредства органов чувств. Телепатия относится к паранормальным психофизическим явлениям.

Обычно влияние на окружающих людей происходит тремя следующими способами:

1. *Силой непосредственного внушения с применением воздействия голоса, манер, внешности и глаз.*
2. *Посредством волн мыслей, посылаемых другому лицу путем намеренного усилия нашего ума.*
3. *Путем притягательной силы мысли.*

Сильно сконцентрированная, настойчивая мысль исходит от человека подобно световому лучу и оказывает влияние на мысли других, часто далеких от него людей. В большинстве случаев она побеждает инстинктивное противодействие других против посторонних влияний. Все мы подвергаемся влиянию мыслей окружающих нас людей в гораздо большей степени, чем думаем. Мысль, постоянно применяемая в одном и том же направлении и одним и тем же образом, при повторении подобна падающей капле, которая, в конце концов, продавливает камень. Все мысли вызывают при своем возникновении колебательные волны, которые в большей или меньшей степени задевают тех, кто нас окружает, или тех, кто находится в сфере круга наших мыслей. Эти волны можно сравнить с кругами на воде от упавшего камня. Профессор *Элиз Грей* в своей статье: «Чудеса природы» писал, что в мыслях существуют звуковые волны, которое не может слышать никакое человеческое ухо, и цветные световые волны, которые не может видеть глаз, и это дает много поводов к размышлению. Одно широкое, темное, немое пространство для наших пяти внешних чувств между 40 000 и 400 000 000 колебаний в секунду – одно это заставляет предаваться мечтам.

Мысли подчиняют своему воздействию не только других, но и нас самих, поэтому так важен позитивный настрой мышления.

Также важными факторами телепатии являются: *концентрированный (сосредоточенный) взгляд* и *серьезная, повелительная сила воли*. Если вы встретите затруднения при выполнении нижеприведенных упражнений, это будет доказательством, что ваша способность сосредотачиваться недостаточно велика, и эту возможность надо продолжать развивать.

### **Упражнения на развитие телепатических способностей**

#### **Упражнение 1**

Проходя по улице, направьте свое внимание на идущего впереди человека. Желательно, чтобы расстояние между вами было не менее двух метров. Сосредоточьте свой взгляд на его затылок. Смотрите в это место, как бы в глубину, твердо, пристально, серьезно и в то же время спокойно. «Поедайте» глазами этот пункт и мысленно произнесите желание, чтобы данный субъект повернул голову и оглянулся. Обычно результаты получаются после нескольких повторов. Считается, что женщины гораздо более восприимчивы к такому роду влияния, чем мужчины.

#### **Упражнение 2**

Это задание выполните в людном месте: в театре, на концерте или другом подобном мероприятии. Выберите кого-нибудь, сидящего впереди вас (через два-три ряда, чтобы была возможность лучше сосредоточиться). Смотрите так же, как было указано в первом упражнении. Выразите мысленное желание, чтобы выбранная вами личность оглянулась. Вначале вы можете заметить беспокойство этого человека, затем он обернется и будет искать взглядом именно то место, где вы находитесь. Это упражнение успешно выполняется и со знакомыми, и с посторонними людьми.

Постарайтесь не выставлять эти упражнения напоказ и по возможности не привлекать к себе постороннего внимания.

#### **Упражнение 3**

Посмотрите на лицо человека, который сидит напротив вас, но не прямо, а слева или справа. В этом случае ваш взгляд должен быть направлен прямо перед собой, а выбранное лицо только будет присутствовать в поле зрения, т. е. вы будете наблюдать его как бы косвенным взглядом. Не глядя, но в то же время сосредоточившись на этом лице, начинайте посылать ему мысленное внушение посмотреть на вас. Чаще всего в таких случаях взгляд бросается бессознательно, иногда тот человек может посмотреть на вас более резко, как бы сознавая, что вы мысленно его зовете или каким-то образом воздействуете на него. Реже бывает застенчивый взгляд, когда человек приходит в некоторое замешательство.

#### **Упражнение 4**

Когда вы разговариваете с каким-либо человеком, и в разговоре появилась пауза из-за того, что тому человеку сложно подобрать нужное слово, вначале посмотрите на него рассеянным взглядом, затем бросьте на него более резкий взгляд и мысленным

внушением подскажите ему слово. Учтите, что слово должно быть подходящим по смыслу, чтобы не вышло явного противоречия, так как в таком случае подсознание этого человека может отказаться от употребления этого слова. Результатом будет следующее: данное лицо повторит то, что вы ему мысленно подсказали.

#### Упражнение 5

Это упражнение легко выполнять во время уличной прогулки. Когда к вам идет кто-либо навстречу, идите на него прямо, не сворачивая, спокойно и серьезно смотрите на него и мысленно убедите его, чтобы, подходя к вам, этот человек свернул налево или направо.

#### Упражнение 6

Встаньте у окна, сконцентрируйте свое внимание на проходящем мимо человеке, сформулируйте свое мысленное желание, чтобы, проходя, он обернулся и взглянул на вас. В этом случае успех возможен, если ваша сила концентрации уже хорошо развита и есть некоторый опыт.

Выполняя данные упражнения, вы сами можете попутно находить другие возможности для проверки и испытания своей силы. Со временем ваша уверенность в существовании данной силы будет усиливаться, и вы наглядно убедитесь, что телепатия и передача мыслей существуют и возможны в реальной жизни. Однако следует помнить, что достижение совершенства в этом направлении – нелегкий труд, который требует много времени и усилий. Для достижения совершенства вам потребуются упорные тренировки.

#### Упражнение 7

Это упражнение дается для проверки вашего телепатического влияния.

Допустим, вам надо привлечь к себе внимание какого-нибудь человека, чтобы заинтересовать его собой. Прежде всего надо прочувствовать, действительно ли у вас есть это желание. Затем сделать мысленное представление этого человека так, будто он вами уже заинтересован (представьте его оживленное лицо, заинтересованные глаза, предрасполагающую улыбку и пр.). Обычно посыл мысли производит колебания, которые расходятся во все стороны (как волны от брошенного в воду камня). То есть, делая такое мысленное представление, вы начнете посылать сильные вибрации мысли по всем направлениям, некоторые из них достигнут нужного человека и начнут производить на него определенные действия. Чтобы это лицо восприняло более сильные вибрации, исходящие по прямой линии, и чтобы получить лучшие результаты, выполните следующие дополнительные действия.

1. *Сядьте прямо и постарайтесь расслабиться.* Для этого поочередно сожмите мышцы тела и расслабьте их: вы сразу почувствуете состояние расслабления (вначале сожмите и расслабьте мышцы головы и шеи; затем мышцы плеч и рук; мышцы туловища; мышцы ног). Почувствуйте общее расслабление всего тела, ваши мускулы должны быть в таком состоянии покоя, чтобы почти перестали чувствовать свое тело.

2. *Постарайтесь совершенно успокоиться и отдалиться пассивному созерцанию мыслей, не напрягая ума,* – таким образом из вашей головы уберутся все мешающие мысли.

Отрешитесь от всех посторонних проблем и забот. Когда вы решите, что эти условия выполнены, переходите к следующему этапу. (Если у вас в это время сжаты кулаки или сморщен лоб, это свидетельствует о том, что вы не расслабились и данное напряжение организма может свести на нет ваши попытки установить нужный контакт).

3. *Начните в состоянии полного покоя думать о нужном человеке.* Закройте глаза и представьте себе его лицо. Если вы его никогда не видели, или видели мельком и не успели запомнить отличительные черты лица, нарисуйте себе его мысленный образ без определенных признаков. Остановитесь более подробно на мысленном портрете и вы почувствуете, что этот образ начнет «оживать» и что вы находитесь с этим человеком уже в некотором соприкосновении.

4. *Начинайте мысленно повторять то, что вы предполагаете сказать этому лицу и представляйте, как он вступает с вами в беседу и готов выполнить вашу просьбу или желание.* При этом очень важно удерживать внутренний зрительный образ этой личности, так как мысленное представление лица является нужным связующим звеном. Ваше явное желание, что этот человек пойдет с вами на контакт, поможет использовать самые сильные волны мыслей. Эти волны, как уже было упомянуто, распространяются кругообразно по всем направлениям, но если хорошо устанавливается прямая связующая линия, то мыслительные послы достигнут данного человека с большей силой, чем обычно.

После такого упражнения при настоящей встрече вы произведете на этого человека очень сильное впечатление, так как между вами останется связь психического соединения. К тому же предварительная мысленная репетиция текста будущего разговора даст вам ясное мышление, и вы сумеете быть понятным и сможете чувствовать себя с этим человеком так, будто вы уже много лет хорошо знакомы. Повторение такого телепатического упражнения еще больше будет способствовать ходу дела. Во время переговоров можно дополнительно воспользоваться силой взгляда.

Научитесь руководствоваться существующими обстоятельствами и старайтесь применять этот метод при различных условиях.

Нужно учесть, что посыл мыслей выполняется только в учливой, доброжелательной и приветливой форме.

Никаких приказных или эгоистических посылов быть не должно! Отсылая только лучшие, положительные мысли, вы получите их назад с процентами, также с процентами вы можете получить возврат злобных мыслей.

### **Упражнения для концентрации внимания**

Для достижения нужной концентрации самым главным является устранение посторонних мыслей и приобретение полного контроля над телом и сознанием. Выполняя эти упражнения, постарайтесь быть терпеливыми, так как, несмотря на кажущуюся простоту, эти упражнения могут показаться несколько монотонными и скучными. Однако они помогут усилить ваше внимание и контролировать все мускульные движения. Помните, кто умеет управлять самим собой, способен передать свою волю другим.

## Упражнение 1

Сядьте в удобное кресло, расслабьтесь, постарайтесь дать всем мышцам и всему телу полный покой и оставайтесь в таком расслабленном положении 5 минут. Каждый день, повторяя это упражнение, прибавляйте время на 1 минуту и доведите до 10 минут. Это и есть самое оптимальное время. Помните, что при выполнении упражнения должны быть не ооченелость тела или только ожидание окончания времени, а именно отдыхающая, спокойная расслабленность. Постарайтесь одновременно дать покой своим мыслям.

Хорошо проводить это упражнение после физической усталости или большой психологической нагрузки – благодаря этому вы сможете совместить приятное с полезным. Выполняя это упражнение, постарайтесь запомнить ощущение покоя.

## Упражнение 2

Сядьте прямо, голову приподнимите, расправьте плечи. Сделайте несколько глубоких спокойных вдохов-выдохов. Затем протяните правую руку в горизонтальном положении на уровне плеч – направо; пальцы руки при этом свободно свисают вниз. Слегка повернув голову, смотрите на кисть этой руки. Старайтесь держать выпрямленную руку совершенно спокойно в одном и том же положении. После выполнения упражнения потрясите пальцами рук и слегка помассируйте их. Время удержания руки – вначале полминуты, затем, добавляя по 10 секунд, доведите до минуты. Повторите упражнение с левой рукой.

Возьмите чашку с водой в правую руку и протяните руку вперед. Смотрите на чашку полминуты, старайтесь держать руку настолько спокойно, чтобы не было видно никакого дрожания. В следующих упражнениях доведите занятие до минуты.

## Упражнение 3

Придайте своему лицу спокойное уверенное выражение и посмотрите в зеркало, насколько непринужденный у вас вид. Имейте в виду, такое выражение никоим образом не отражает флегматичность, апатию или сонливое состояние.

Постарайтесь во время повседневных движений следить за своими мускулами и по возможности избегать их напряжения. Выработайте легкую, непринужденную и уверенную походку. Дисциплинируйте ваши нервы, старайтесь игнорировать шумы, стуки, назойливых людей. Другими словами, владейте собой.

## Упражнение 4

Это упражнение довольно монотонное, но оно поможет вам укрепить внимание, устремленное на обыкновенные однообразные действия, и в то же время контролировать движения.

Сядьте за стол и положите на него руки со сжатыми кулаками, большими пальцами вовнутрь. Расслабьтесь, сосредоточьте взгляд на кулаках. Затем как можно медленнее вытяните большой палец и зафиксируйте на нем взгляд. Затем как можно медленнее вытяните указательный палец и переведите взгляд на него. Затем – средний и т. д., пока

ладонь полностью не раскроется. После этого, начиная с мизинца, складывайте пальцы. Прodelайте то же самое с левой рукой.

Постарайтесь ни на минуту не отвлекать свое внимание. Сконцентрируйтесь на этом занятии таким образом, чтобы вас не отвлекали никакие посторонние мысли. Разжимайте и сжимайте пальцы легко, спокойно, без напряжения.

#### Упражнение 5

Сядьте в спокойной, удобной позе. Заложите пальцы одной руки между пальцами другой и начинайте медленно вращать большие пальцы кругообразными движениями. Вначале смотрите на конец пальца правой руки, затем переведите взгляд на палец левой руки; начните движение пальцев в обратную сторону и продолжайте поочередно смотреть на концы больших пальцев. Упражнение выполняется 1–3 минуты.

Вы можете сами разнообразить подобные упражнения с пальцами (например, вытянуть указательный палец, медленно водить им из стороны в сторону и внимательно наблюдать за его движением и пр.).

#### Упражнение 6

Сконцентрируйте внимание на каком-нибудь внешнем предмете, например, возьмите авторучку или карандаш. Можете рассматривать его со всех сторон, вертеть в руках, класть на стол – главное, не отвлекать свое внимание от этого предмета ни на секунду. Постарайтесь упорно думать только о нем: о его назначении, цвете, цели, размере и пр.

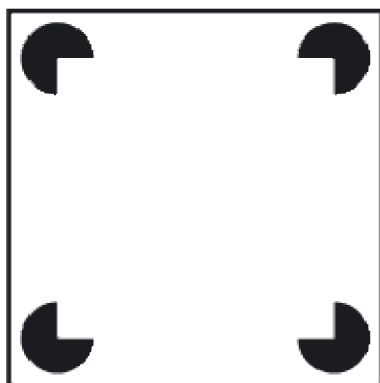
Выполняя данные упражнения, вы почувствуете свою власть над вниманием и как бы приучите его к подчинению, вы усвоите твердый контроль над телом и сознанием.

#### **Проверка зрительного восприятия**

Посмотрите внимательно на рисунок 3.

По его углам нарисованы четыре знака, похожие на кнопочки, у которых убрали четвертую часть. Все остальное – гладкая белая бумага. Присмотревшись внимательно, вы явно можете увидеть квадрат, углы которого образуют недостающие части кнопочек. Проведите взглядом по сторонам этого квадрата вверху, затем слева направо, внизу – справа налево и снизу вверх. Если вы явно увидели эти, фактически не нарисованные, стороны квадрата, значит, ваш взгляд действительно может увидеть то, что выходит за пределы обычного зрения. Ваше сознание имеет способность к дополнению недостающего, того, что надо доделать, чтобы картина получилась целостной.





**Рис. 3**

Многие формы излучают энергии, которые можно почувствовать.

#### **Упражнение на восприятие энергии**

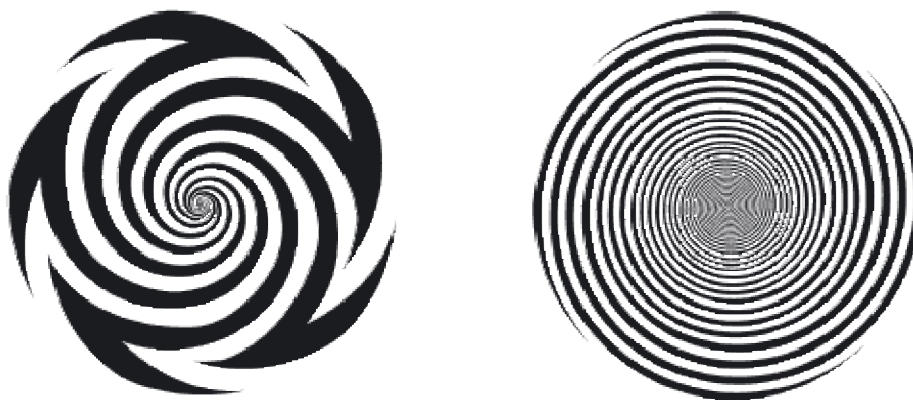
Сделайте ксерокопии двух рисунков (рис. 4). Это так называемые *Тратак-спирали*.

Положите на стол рисунки и чистые листы бумаги. Сядьте прямо, прикройте глаза, расслабьтесь. Подержите ладони над чистым листом бумаги. Почувствуйте, какие у вас ощущения в ладонях. Затем положите перед собой рисунки, а по бокам справа и слева – по чистому листу. Теперь некоторое время держите ладони над рисунками.

Сконцентрируйтесь на энергетике и вибрациях, которые идут от нарисованных кругов. Отодвиньте правую ладонь к бумаге, постарайтесь ощутить разницу восприятия, затем отодвиньте левую ладонь.

Подержите одну из ладоней над одним рисунком, потом над вторым, затем над листом чистой бумаги. Более сильная энергетика ощущается потоками тепла, легкими покалываниями, впечатлением, что ладонь притягивается к объекту, как магнитом.

Почувствуйте разницу энергетик между двумя рисунками: какая из них для вас мягче, какая сильнее. Можете приложить рисунки к центру лба (место «третьего» глаза) и понаблюдать за своими впечатлениями.



**Рис. 4**

Сделайте пять подходящих вам по размеру конвертов, в два из них положите рисунки, а в остальные – чистые листы бумаги. Перемешайте конверты и, удерживая ладонь над каждым конвертом, постарайтесь уточнить, в каком конверте находятся рисунки и какие. Делайте упражнение без спешки, удерживайте ладонь над каждым конвертом одну-две минуты, чтобы вы могли вполне сосредоточиться и настроиться на ощущение энергии.

Затем приложите каждый конверт ко лбу и проанализируйте, какие мысли и подсказки к вам приходят в этот момент. Старайтесь в это время не попасть под влияние логического мышления, так как подсказка должна появиться интуитивно, сама собой, от вашего *подсознания*. Подсознанию принадлежит главная роль во время телепатических сеансов. Оно заведует чувствами, видениями, предчувствиями, которые вы ощущаете и которые передаются вашему сознанию.

### Упражнения с картами Зенера-Рима

Для тренировки и усовершенствования своих телепатических способностей можно воспользоваться картами Зенера-Рима. Карты представляют собой пять символов: *три волны, круг, звезда, квадрат и крест* (рис. 5).



Рис. 5

#### Упражнение 1

Предварительно внимательно посмотрите на каждую карту. Затем положите ее в один из конвертов и тщательно перемешайте конверты. Возьмите один конверт в руки, расслабьте тело и сознание, уберите посторонние мысли, прислушайтесь к интуиции и уловите подсказку. Откройте внутреннему голосу и появляющимся в сознании картинам. В данном случае, если вы держите руку над конвертом, делается установка не на энергетическое восприятие через ладонь, а на связь между символом, ладонью и вашим видением. Держите руку над конвертом или, касаясь ею лба, старайтесь мысленно увидеть символы. Затем сделайте такое упражнение со вторым конвертом и т. д. Конверты откройте только тогда, когда поработаете со всеми. Проверьте и уточните результат.

Повторите упражнения со всеми картами поочередно, потом с двумя картами сразу, затем с тремя и т. д. Когда получите удовлетворительный результат, положите все пять карт в конверт и выбирайте загаданную. Упражнение с пятью картами сразу можно выполнить без конверта: перемешайте эти карты и выложите их рубашкой вверх. Загадайте карту, которую вы ходите найти, хорошо ее представьте, подержите ладони над каждой из них, анализируя свои ощущения, затем приложите ко лбу. Проверьте правильность своего предчувствия.

Такие же упражнения можно выполнить с обыкновенными картами, взятыми из колоды, затем с цифрами и буквами.

Старайтесь делать эти упражнения без напряжения. Не расстраивайтесь из-за первых неудач – это говорит только о том, что у вас не налажена хорошая связь с подсознанием. По мере накопления практики упражнение будет выполняться с более эффективными результатами.

### **Проверка зрительной визуализации**

Для этого упражнения нужен партнер, который является заинтересованным лицом, тоже занимается практиками ясновидения и умеет хорошо расслаблять тело и сознание. Это должен быть ваш коллега или единомышленник.

Сядьте за столом напротив друг друга. Вытяните перед собой руки ладонями вверх. Расслабьтесь, дышите глубже, освободите голову от посторонних мыслей. Сосредоточьтесь на кончиках пальцев и представьте, что за вашими пальцами (между вашими ладонями и ладонями партнера) лежит какой-нибудь предмет (авторучка, ножницы, фрукт, овощ, что-нибудь такое, что для вас знакомо и привычно). Вначале для облегчения задания можете сказать партнеру, из какой группы вы берете этот предмет. Постарайтесь вспомнить его точно, ярко и хорошо вспомнить все детали. Представьте этот предмет таким образом, что пальцы партнера тоже его касаются. Этот предмет лежит между вами, и вы оба его видите и ощущаете. Мысленно наблюдайте, как этот предмет создается и формируется вашим воображением из тончайшей энергии, исходящей из ваших пальцев. Сконцентрируйтесь на нем и удерживайте его в своем воображении как можно дольше. Вашему партнеру нужно постараться создать в своем сознании пустоту (так называемую «ментальную паузу») и позволить образу самому явиться в сознании. В данном упражнении нельзя логически угадывать предмет, он должен появиться в воображении партнера озарением.

Повторите упражнение, представляя таким же образом предмет, только ваши пальцы и пальцы партнера должны соприкоснуться, а предполагаемый предмет должен находиться на ваших ладонях. Затем сделайте оба упражнения еще раз, поменявшись ролями.

Имейте в виду, что когда вы визуализируете определенный предмет, у вашего партнера могут появляться различные ассоциации в связи с переданной информацией. Например, если вы представляете себе фрукт, другой может увидеть фруктовый сад, варенье из фруктов и пр.

### **Упражнение 1**

Сядьте с партнером за столом друг напротив друга. Ладони держите перед своим лицом, представляя, что у вас на ладони пирамида или квадрат. Когда почувствуете, что ваша визуализация удалась, передайте этот предмет в руки помощника для распознавания представленного. Он может ответить вам точно, а могут быть мелкие неточности, так как у каждого человека подсознание воспроизводит мир по-разному. Пирамида может представиться как холмик, квадрат – спичечным коробком или книгой и т. д.

*Более сложное упражнение.* Представьте у себя на ладони лист бумаги. Вы рисуете, например, дерево и даете помощнику посмотреть рисунок. Затем мысленно напишите на

бумаге слово и дайте ему прочесть. Чтобы распознавать такие послания, нужно посвятить тренировке много времени.

Повторите данные упражнения, находясь не рядом, а в разных комнатах или разных местах. Помните, что телепатическая связь не зависит от расстояния.

### **Использование в телепатии психических токов**

Между людьми, которые вступают в контакт друг с другом (иногда для этого просто достаточно мимолетно пожать руку), проходят определенные *психические токи*. Считается, что этими психическими токами заведует наше подсознание, наша Младшая Личность (Старшей Личностью является наше сверхсознание – ангел-хранитель). Психический ток состоит из тончайшей, невидимой для большинства людей, энергии. Эта энергия может проникать сквозь физическую материю.

Перед началом упражнения выберите место, где будет полнейшая тишина, и примите меры, чтобы вас никто и ничто не потревожило. В таком случае результаты упражнения будут намного лучше. Во время упражнения уберите яркий свет.

### **Упражнение 1**

Поставьте на столе несколько картонных коробочек (можно взять спичечные коробки). Возьмите столько небольших предметов, сколько у вас коробочек. Это могут быть: кольцо, игральная кость, ластик, монета, пробка. Возьмите каждый предмет в руки и хорошо его осмотрите. Используйте все каналы ощущений для определения структуры этих предметов. Положите каждый предмет в коробочку и перемешайте их. Положите руки ладонями на стол перед коробочками. Расслабьтесь, посидите некоторое время спокойно, отдыхая. Представьте, что от кончиков ваших пальцев переходит психический ток в предмет, заключенный в коробочку, касаясь той, которую вы наметили. Постарайтесь «увидеть» этот ток в виде серебристого потока или сверкающей золотистой нити. Здесь можете дать волю своему воображению. Можете представить, как из вашего пальца выходит другой палец, состоящий из тончайшей энергии, и проходит сквозь стенки коробочки. Почувствуйте, как он дотрагивается до предмета, исследует его, и в этот момент создайте в своих мыслях ментальную паузу – то есть абсолютное мысленное безмолвие. В это время появится нужная информация-подсказка.

Когда вы хорошо освоите это упражнение, перейдите к другому. В этом случае возьмите несколько коробочек и положите любой предмет только в одну из них. Перемешайте коробочки и направьте свой психический ток на каждую из них.

Затем сделайте такое же упражнение, только положите коробочки в другую комнату. Расстояние не влияет на результат упражнения. Коробочка может находиться за сотни километров от вас, а вы моментально можете представить связующую нить или поток, соединяющий вас с исследуемым предметом.

Таким же образом можно потренироваться распознавать карты. В таком случае направленный вами психический ток проникает через оболочку карт и помогает вам распознать масть. Вначале достаточно, если будет определено, красная карта или черная. Следующий этап – уточнить масть карты: бубна, черва, трефа или пика. После этого следует распознавать саму карту.

Со временем, когда у вас будут хорошие навыки в выполнении таких упражнений, вы заметите, что ответ на ваш вопрос может появиться моментально или даже прежде вопроса. В том мире, в котором существует подсознание, время не делится на прошлое и будущее. Поэтому вы можете получить ответы и на вопросы, касающиеся прошлого и будущего.

### **Упражнения на чувствительность к цвету**

Все телепаты особенно сильно восприимчивы к цвету, звуку и свету. Несколько слабее у них восприятие вкуса и прикосновений. С помощью нижеприведенных упражнений вы можете проверить, насколько вы умеете передавать цветовые ощущения и насколько сами к ним восприимчивы. Сделайте несколько кругов разного цвета (они должны быть одинакового цвета с обеих сторон) такого размера, чтобы они помещались между ладонями (достаточно размером с дно стакана). Рекомендуемые цвета: *фиолетовый, индиго, голубой, зеленый, розовый, желтый, оранжевый, красный*. Во время тепепатического упражнения постарайтесь передать партнеру информацию о выбранном вами цвете.

#### **Упражнение 1**

Сядьте с партнером друг против друга (в дальнейшем делайте такие упражнения на расстоянии). Расслабьтесь. Возьмите круг в ладони таким образом, чтобы ваш партнер не увидел цвета. Зажмите круг между ладонями и мысленно хорошо сосредоточьтесь на выбранном цвете. Представьте, что от ваших рук идут лучи этого цвета, как лучи от солнца, и достигают вашего партнера. Помните, что ему может передаться не сам цвет, а то, что с ним связано. Вы держите кружок голубого цвета, помощник может мысленно увидеть голубое небо, голубой цветок. Во время передачи цвета буквально погрузитесь в него сами, окутайте себя этим цветом, отождествите себя с ним. Почувствуйте, что этот цвет вам нравится, и он начинает истекать не только от кончиков пальцев, а от всего вашего тела к тому, кому эта информация предназначена.

Повторите это упражнение в темном помещении.

### **Условия выполнения упражнений**

Чтобы выполнение упражнений происходило для вас с наибольшей пользой, следует выполнять определенные условия. Предыдущие упражнения были общего характера и не требовали особых предостережений. Следующие упражнения будут начальными ступеньками для дальнейшего вхождения в транс и связи с подсознанием – определенного состояния, необходимого для ясновидения и телепатии.

Самое главное – не употреблять перед выполнением упражнений никаких стимуляторов! В первую очередь это относится к алкоголю, наркотическим средствам и другим одурманивающим веществам. Перед упражнениями нельзя употреблять алкогольные напитки (включая пиво и пр.). После употребления алкоголя упражнения можно начинать не ранее чем через 15 часов. В некоторых случаях может представиться, что алкоголь увеличивает восприимчивость, однако это впечатление ложно, так как в действительности наступает снижение уровня способностей. К тому же у очень впечатлительных людей даже небольшая порция алкоголя может раскрыть «темную» сторону их личности. Такое состояние может вызвать ощущение страха и потери контроля. В крайних случаях это

может привести к открытию тонких миров, излучающих отрицательные энергии для человека. В шаманизме и некоторых эзотерических школах встречаются случаи употребления особых напитков из трав и корней с определенной дозой алкоголя в результате брожения напитка. Такие составы используются как вспомогательное средство при переходе в измененные состояния сознания, для познания самых глубоких слоев личности или для установления контакта с умершими предками. Однако их использование требует определенной высокой квалификации в данной области или непосредственный контроль учителя с высоким уровнем развития, имеющим не только такой практический опыт, но и глубокие знания.

К галлюциногенным растениям относится *красный мухомор* (он используется как вспомогательное средство сибирскими шаманами, а также многими колдунами и ведьмами). Известны рассказы о том, как, например, человеку, не верившему в существование дьявола, предлагали его увидеть, переночевав в лесной избушке. Среди ночи к такому «храбрецу» являлся дьявол и даже беседовал с ним. В такие избушки ведьмы заранее по углам насыпали полусгнившие мухоморы (или они росли в большом количестве под полом), что и обеспечивало данное явление. Индейские шаманы Америки используют в своих практиках такие растения, как *псилоцибиновые грибы*, *индейский дурман*, галлюциногенный кактус *пейот*, *айахуаску*. Применение этих растений дает своеобразные видения мистического характера. Знания о развитии способностей с помощью галлюциногенных растений хранятся в тайне и передаются только избранным ученикам.

Также перед упражнениями лучше не пить кофе и быть осторожнее с крепким чаем, так как психическое возбуждение, вызванное кофе или крепким чаем, может помешать расслабиться и успокоиться, что необходимо для большинства упражнений. Упражнения желательно начинать не раньше чем через полтора часа после еды, если завтрак или обед были плотными и обильными.

Первое время хорошо выполнять упражнения в одном и том же месте, особенно в помещении, где вы чувствуете себя уютно и комфортно. В таком случае, само окружение будет влиять на вас благоприятно. Старайтесь, чтобы вам никто не мог помешать, и во время упражнения ничто не могло отвлечь, отключите телефон и другие приборы. Отголоски звуков извне могут рассеивать ваше внимание и помешать достичь нужного состояния. Со временем, когда вы обретете нужные навыки, некоторые упражнения вы сможете выполнять везде, невзирая на людей или звуковые помехи.

Лучше заниматься понемногу каждый день, чем по несколько часов раз в неделю. Обычно время занятий – от получаса до полутора часов. Слишком длинные занятия могут вас утомить и вызвать скуку, а очень короткие (15–20 минут) – просто не дадут положительных результатов. Найдите для себя «золотую середину» времени для упражнений. В таком случае учеба будет для вас более интересной и приятной. Постарайтесь выделять для занятий определенное время дня. Самое подходящее – утро или первая половина дня, когда вы отдохнувшие и еще психологически не перегружены. Если день прошел гармонично и спокойно, можно заниматься по вечерам. Однако упражнения непосредственно перед сном могут так взбодрить вас, что будет сложно уснуть до утра. Конкретных сроков для занятий нет, так как это зависит от индивидуальности человека. Некоторые могут овладевать данными знаниями быстрыми

темпами, другие – более медленными. Поэтому идите вперед с тем темпом, который вам больше всего подходит, главное – не прерывать тренинга. Имейте в виду, что в состоянии повышенной эмоциональности, головной боли, недомогании или переутомлении упражнения будут безрезультатны.

Со временем, когда у вас будет уже необходимый опыт, вы можете создать свою собственную систему занятий и выбрать те упражнения, которые наиболее соответствуют вашим требованиям и условиям. Некоторые упражнения можете видоизменить. Однако вначале желательно проделать все (!) упражнения и выполнять их в точности, прежде чем корректировать их индивидуально, для себя. Систематически возвращайтесь к предыдущим упражнениям и повторяйте их. Если вы будете делать упражнения поверхностно, то успехи могут быть незначительными. Часто, сделав несколько упражнений и освоив их, люди считают, что раз у них упражнения хорошо получаются, этого достаточно и можно переходить к следующему. Такой подход ошибочен. Все упражнения следует выполнять много раз – только в таком случае можно рассчитывать на успех.

*Во время сеансов ясновидения и применения полученных знаний необходимо помнить, что применять их можно только на благо себе и окружающим. Использование их во зло может разблокировать темные стороны вашего сознания, привлечь отрицательную энергетику и осуществить связь с низшими «демоническими» мирами, с которыми вы можете не справиться. В таком случае ваше зло повлечет за собой ответные удары, оно вернется к вам рано или поздно, пройдя определенное количество причин и следствий (так называемый закон Кармы). В конечном счете это приведет к тяжелым и серьезным последствиям. Поэтому у вас всегда должен быть положительный настрой.*

### **Передача информации на расстоянии**

Допустим, что вам необходимо поговорить с кем-нибудь, но вы не знаете, где находится данное лицо, и у вас нет его телефона. В таком случае можно телепатически передать просьбу о телефонном контакте.

Ниже приводятся два упражнения на данную тему. Вы можете выбрать то, которое вам больше всего понравилось. Данные действия на расстоянии имеют исключительные скорость и эффективность.

#### **Упражнение 1**

Сядьте удобно, расслабьтесь. Хорошо представьте лицо нужного вам человека. Представьте волосы, кожу, цвет и блеск глаз и пр. У него живое, активное лицо. (Если вы представите его спящим или усталым, контакт может не получиться). Глядя ему в глаза или в глубину переносицы между глазами, попросите его позвонить вам. Просьбу передайте вежливо и тактично. Сделайте соответствующую визуализацию: как он вспоминает вас, как он решает позвонить, подходит к телефону, набирает ваш номер... Сядьте возле телефона и хорошо сконцентрируйтесь на ожидании. Действительно ждите и верьте, что он вам позвонит. Отвлекитесь от посторонних мыслей и отдайтесь ожиданию. Через некоторое время пошлите повторно усиленную мыслеформу. Скажите мысленно тому человеку, что вы очень рады его звонку.

Некоторые люди пользуются такой техникой влияния бессознательно. Чтобы это средство действовало, нужно хорошо отработать технику концентрации. Иногда связь с нужным человеком происходит очень быстро, иногда надо потратить больше времени, чем предполагается. Очень важна вера в осуществление своего желания. Конечно, нужно иметь в виду, что тот человек должен иметь возможность позвонить и, естественно, знать вас и ваш номер.

## Упражнение 2

1. Несколько минут посвятите мысленному созерцанию той личности, с которой вы желаете объясниться. Затем сконцентрируйте все мысли на желании, что вам действительно нужен звонок от этого человека. Верьте в эту возможность и соедините все это воедино: воображение, желание, веру. Затем нужно передать свой образ через пространство и время.
2. Сядьте или лягте так, чтобы вам было очень удобно, расслабьте все мышцы и постарайтесь убрать из головы все мысли (на это время – даже мысли о звонке). Тело и мозг должны бездействовать. Самое лучшее состояние, если вы не будете ощущать и чувствовать свое тело. Отрегулируйте дыхание, дышите более глубоко и спокойно. Делайте релаксацию (расслабление всех мышц) несколько минут.
3. Представьте мысленно такую картину: дерево, уносимое волнами реки. А затем вообразите себя, что вы, как это дерево, так же свободно, легко, плавно уносите волнами. Волны несут вас по течению без всякого сопротивления, вокруг царит покой, и вам это нравится. Несколько минут оставайтесь в таком положении.
4. Вспомните самый счастливый момент вашей жизни и душевное состояние в момент этого счастья. Постарайтесь почувствовать этот момент так, чтобы он овладел вашей душой. Когда вы почувствуете себя, всю свою душу, наполненную счастьем, опять вернитесь в состояния бесчувственности и в мыслях плывите дальше по волнам. Оставайтесь в таком положении в течение нескольких мгновений и опять почувствуйте силу счастливого момента – очень быстро наполните себя еще большим счастьем. Создайте у себя впечатление, что вас оно переполняет. В какое-то мгновение вы почувствуете в себе необыкновенную силу.
5. В этот момент пошлите свой образ тому человеку, который вам нужен. Постарайтесь сделать все это быстро, ментально. Вышлите свой образ и сразу вслед за ним короткую информацию: «Позвони мне».

Если все сделано правильно, ваше известие достигнет нужной цели. Это упражнение несколько сложнее предыдущего, и здесь нужны тренировка и накопление опыта. В дальнейшем вы можете посылать таким образом любую краткую информацию. Этот метод требует достаточно большого расхода энергии, поэтому такое упражнение делается при хорошем физическом самочувствии.

### **Телепатическое воздействие с использованием вспомогательных предметов**

С помощью предметов и телепатического умения можно оказывать влияние на события и получать помощь нужных людей.



Если вы хотите достичь признания, популярности или вызвать симпатию и уважение окружающих, сделайте «магическую» бумагу, которая привлечет к вам нужные обстоятельства и поможет в исполнении вашего желания. Время для этого занятия – полдень, пятница, время растущей луны или полнолуние.

Данное влияние относится только к деловой сфере и им не следует пользоваться в вопросах, связанных с чувствами личного характера.

### Упражнение 1

Сядьте в спокойной позе, расслабьтесь и сделайте мысленное представление того, чего вы хотите достичь. Представьте нужные вам события так, будто они уже произошли и имеют место в вашей жизни. Посмотрите на себя со стороны такими глазами, какими вы хотели бы, чтобы вас так видели другие люди. Уделите визуализации примерно пять минут. После этого приступайте к практическим действиям. Вырежьте из бумаги или плотного картона прямоугольник со сторонами 5 см и 2 см. Напишите в центре черными чернилами слово **НАРМІАН**. Сконцентрируйте свое внимание на этом слове и несколько раз прочтите его. Смотрите на него какое-то время, не мигая, представляя, что пространство вокруг этого слова становится значимым и важным, и что ваши желания сосредоточены в этом месте. Когда ваши ощущения достигнут наибольшего значения, поднесите ладони к бумаге и подержите их над ней несколько минут. Почувствуйте взаимные вибрации, исходящие от надписи на бумаге к вам и от вас – к бумаге. Обычно такие энергетические воздействия вызывают в ладонях ощущения покалывания, будто сквозь ладони проходит электрический ток. Когда такое покалывание начнет ощущаться по всей ладони, в том числе и в пальцах, произнесите: «Вся моя сила заключена в имени Господина, который создал небо и землю. Прошу Тебя, Господи, Создателя четырех стихий, пожелай благословить и освятить дело Твоего слуги». Повторите эту просьбу трижды, делая три знака креста над бумагой.

Сложите эту бумагу в тугий рулончик, заверните его в бумагу или зашейте в белую материю, можно положить в небольшую тару (например, в маленькую бутылочку из-под лекарств). Носите эту бумагу при себе в течение трех месяцев. Можете носить в кармане или прикрепить булавкой к нижней стороне одежды. Днем не расставайтесь с ней, на ночь кладите ее под подушку. Утром опять поместите в прежнее место при себе. Старайтесь в течение трех месяцев всегда помнить о том, что она должна быть постоянно с вами. Забывчивость может свести результат на нет.

Через 90 дней, в полдень, выньте листочек, разверните его, наколите на кончик лезвия ножа. Нож следует взять новый, которым никогда не пользовались.

Зажгите бумагу от пламени белой свечи, прикрепленной к центру плоского блюдца. В таком случае, если пепел упадет, он попадет на блюдце, с которого его легко убрать. Пересыпьте пепел в конверт, затем выйдите на природу: в лес, поле и пр. Рассыпьте этот пепел, приговаривая: «Пусть исполнится».

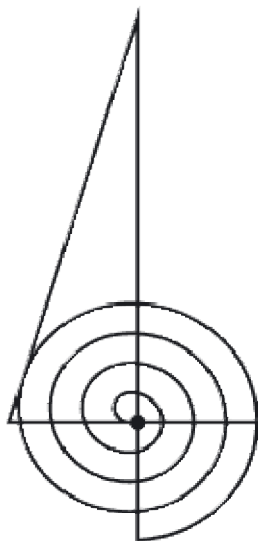
Постарайтесь по дороге туда и обратно не останавливаться для разговоров со знакомыми.

### **Телепатическое воздействие для помощи другому человеку**

С помощью простого рисунка вы можете оказать помощь другому человеку (этот вариант воздействия также применяется для улучшения дел и не используется в вопросах любви).

Его можно использовать для получения лучшей работы, для сдачи экзамена и пр. Желание должно быть предельно конкретным.

Выберите день, когда Луна находится в последней четверти. Сделайте рисунок и напишите сверху имя и фамилию человека, о котором вы думаете и которому хотите помочь (рис. 6). На квадратном кусочке картона со сторонами 4 см напишите черными чернилами желание и поставьте под ним свою подпись. Посвятите не менее пяти минут визуализации, представляя нужного человека в новой ситуации, когда ваше желание помочь превратилось в реальную действительность. Постарайтесь «увидеть» предполагаемые события так, будто они свершились на самом деле.

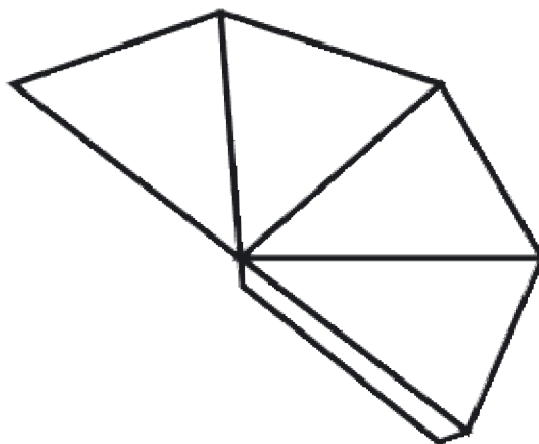


**Рис. 6**

Положите рисунок так, чтобы острый конец показывал на север. На кончик острого конца поместите картон со своим желанием надписью вверх. На конце противоположной стороны поместите небольшую фотографию человека, которому хотите помочь (например, снимок для паспорта). На правую сторону рисунка поместите фото человека, который мог бы помочь выполнить это желание. Оставьте рисунок в таком положении на два часа и спокойно занимайтесь своими делами. Постарайтесь переключить свои мысли на другие темы, в таком случае определенные силы создадут обстоятельства и совпадения, которые будут наиболее благоприятны для исполнения желания. По истечении этого времени сожгите картон с желанием и вытряхните или сдуйте пепел в окно. Фотографии и рисунок отложите, ими можно пользоваться многократно. Делайте этот ритуал девять дней подряд в одно и то же время (его можете выбрать произвольно). Каждый раз сжигайте картон, фразы желания пишите одни и те же, чтобы не было путаницы. Через девять дней после всех ритуалов желание начнет исполняться. Если этого не произошло, повторите через месяц еще раз. Старайтесь, чтобы ваши желания не шли в разрез с естественным ходом событий. Никогда не просите то, что заведомо не может существовать в нашей реальной действительности. Используя свои телепатические способности, всегда руководствуйтесь благоразумием.

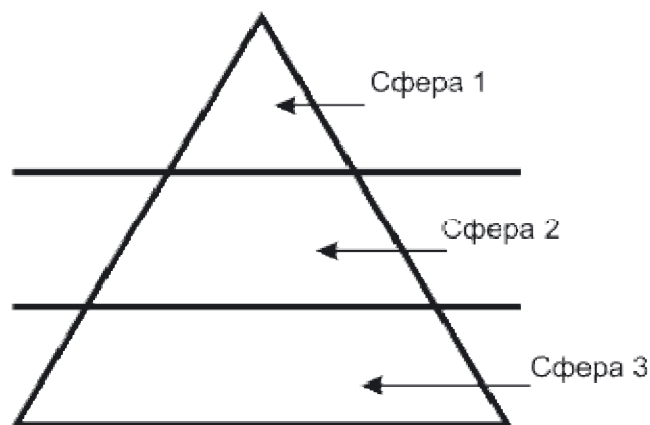
### Воздействие при помощи пирамиды

Пирамиды до сих пор считаются первым чудом света. Все еще загадкой остается сильное энергетическое воздействие пирамиды на все живые существа, а также на неодушевленные предметы.



**Рис. 7**

Пирамиду можно использовать для воздействия на расстоянии, а также в лечебных и релаксационных целях. Считается необязательным, чтобы у пирамиды были боковые стены, для ее действия достаточно каркаса. Обычно каркасом используются во время медитаций. Пирамиду можно сделать из дерева, металла или вырезать из плотного картона (рис. 7). Благотворное положительное излучение дают пирамиды, выточенные из камня (хрусталя, оникса, змеевика, шунгита). Установленные в геопатических зонах они нейтрализуют вредные излучения.



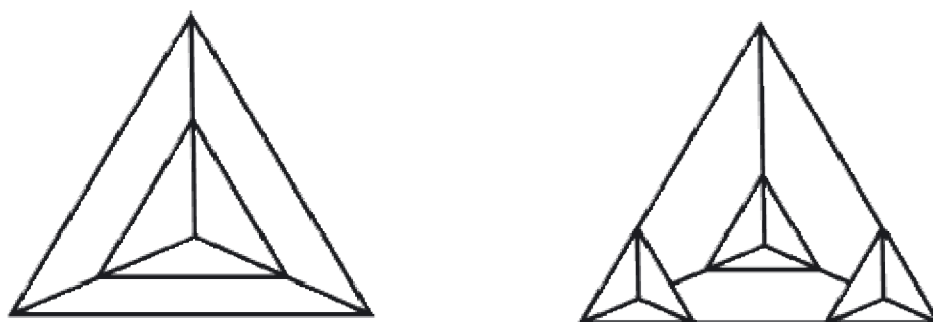
**Рис. 8**

Чтобы пирамида проявляла свои необычные свойства, следует ставить ее так, чтобы одна из ее стен была направлена точно на север. Самая сильная концентрация энергии находится в месте  $\frac{1}{3}$  высоты пирамиды. Лучи, соединяющиеся в этом месте, идут от

основания углов и верхушки. Если в этом месте положить какой-нибудь предмет, то вибрации эфира, находящиеся внутри пирамиды, соединятся с лучами энергии, это вызовет определенное воздействие на этот предмет. От основания до  $\frac{1}{3}$  части излучение пирамиды отрицательное, от  $\frac{2}{3}$  высоты до вершины пирамиды – положительное (рис. 8).

Замечено, что пирамиды усиливают свои действия, если в большую пирамиду вставлены меньшие.

Для того чтобы воспользоваться способом воздействия через пирамиду, сделайте четырехугольную пирамиду (рис. 9). Все бока пирамиды должны быть размером 15 см. Измерьте высоту пирамиды – от верхушки до основания, поделите ее на три части и сделайте подставку высотой в  $\frac{1}{3}$  пирамиды.



**Рис. 9**

Если вы жаждете денег и материальных благ, покрасьте пирамиду в желтый цвет (или сделайте ее из желтого картона.) Если вам нужен отдых – пирамида должна быть зеленого цвета. Если ваше желание связано с поездками, переездами, путешествиями, командировками – предпочтительней синий цвет. Все вопросы, касающиеся любви, олицетворяет красный цвет. Приготовьте маленькие кусочки картона, на которых вы будете записывать ваши желания. Подставка и картон для записок должны быть такого же цвета, как и пирамида.

Ниже приведено два варианта воздействия при помощи пирамиды.

#### Вариант 1

Напишите кратко ваше желание в настоящем времени, используйте слова: «Я имею. У меня есть.». Например: «У меня новая прибыльная работа, и я доволен (довольна)». Возьмите свою небольшую фотографию и положите ее на подставку изображением вверх. На фотографию поместите кусочек картона с записью вашего желания также текстом вверх. Накройте пирамидой и установите ее так, чтобы одна сторона была направлена на север. Даже малое отклонение может помешать вашему результату. В течение девяти дней трогать или переставлять пирамиду нельзя! В течение этих девяти дней каждое утро выполняйте следующий ритуал. Расположите ладони над пирамидой по направлению к северу, сосредоточьтесь, представьте, что между пирамидой и вашими ладонями устанавливается сильная энергетическая связь. Затем три раза громко произнесите записанное желание (старайтесь не перепутать слова, поэтому, когда будете писать

желание, оставьте дубликат записи). На 9-й день после совершения последнего ритуала сожгите кусочек картона с уверенностью, что ваше желание теперь исполнимо.

Во время ежедневных занятий старайтесь не допускать сомнений в исполнении вашего желания и не обсуждайте его с другими.

Начните эти действия за четыре дня до полнолуния (уточните время по календарю), в таком случае вы окончите его через четыре дня после того, как Луна станет полной.

## Вариант 2

Положите свою фотографию на подставку, сверху положите запись вашего желания. Накройте пирамидой нужного цвета, установите ее в направлении север-юг.

Решите сами, на какое время вы оставляете фото с желанием: на три, семь или девять дней. Если желание очень важное и надо, чтобы было задействовано как можно больше силы, то оставьте все на девять дней. В течение этого времени вы не касаетесь пирамиды, но вместо утреннего ритуала в течение дня и во время повседневных занятий постоянно возвращайтесь мыслями к своему желанию, думайте о нем как можно чаще, представляйте варианты его исполнения. Таким образом, вы постоянно будете поддерживать нужную связь и наполнять ваше желание силой. Затем, после окончания отведенного времени, сожгите картон, представляя, как по мере его сгорания, ваше желание перемещается в пространстве и начинает преобразовывать ситуацию в вашу пользу.

Начинайте действия перед полнолунием, чтобы время сжигания картона совпало со временем, когда Луна становится полной.

Если какое-то время вы не пользуетесь пирамидой, разберите ее или положите набор в закрытое место (стол, тумбочку).

Чтобы создать в помещении благоприятный фон пирамиды, достаточно вбить большие гвозди в углы комнат и один гвоздь в центр потолка. Такой же эффект дают разложенные по углам спички.

## Глава 10 Мышление образами

При выполнении задания «Мышление образами» вам пригодится умение визуализировать, которое вы уже выработали. Мышление образами успокаивает сознание, сдерживает внутренний диалог и расширяет границы внутреннего мысленного представления.

Во время этого задания соблюдайте следующие правила:

1. *Лучше выполнять упражнения в позиции сидя на твердом основании*, позвоночник должен быть выпрямленным и свободным. Чтобы позиция стала для вас естественной и необременительной, вначале покачайтесь вперед-назад, и позвоночник сам примет оптимальную позу.
2. *Представление нужно делать с закрытыми глазами*, чтобы зрительные образы были более выразительными. Делайте зрительные образы и в черно-белом, и в цветном представлении.

3. Во время представления природы помните обо всех чувствах: осязании, обонянии, вкусе. Ощущайте свежесть и запах воздуха, прикосновение ветра, вкус фруктов и т. д.
  4. В своем воображении, хорошо представив одну местность, мгновенно переключитесь на другую: моментально поменяйте мысленную картину леса на солнечный пляж, луг, горы и пр.
  5. Делайте зрительные представления в расслабленном состоянии, поэтому представляйте себе приятные картины, без тревог и напряжений.
- Представляйте в мыслях действия, которые вам нравятся: наблюдайте за животными, собирайте грибы, плавайте в лодке и пр.
6. В воображаемых местах всегда находитесь в одиночестве, не входите в контакт с животными и людьми, в представлениях нужно только наблюдать, созерцать, ощущать, делать приятные действия.

### **Упражнения на развитие образного мышления**

#### **Упражнение 1**

Представьте себе любимые места природы. Наслаждайтесь в них своим состоянием сознания. Обратите внимание на свои впечатления. Представьте себе что-нибудь очень красивое. Например, особое дерево, красочный закат солнца, фантастический цветок. Важно, чтобы образ, который вы представили, трогал вашу душу, почувствуйте состояние умиления или душевного восторга и побудьте в этом состоянии как можно дольше.

Вспомните ваши любимые места и представьте себя там на отдыхе в любое время года: летом, осенью, зимой, весной.

#### **Пример упражнения на мышление образами**

Представьте себя на лоне природы возле реки. Оглянитесь вокруг. Уточните время суток, почувствуйте температуру воздуха. Подойдите к берегу реки. Вслушайтесь в шум воды. Присмотритесь к поверхности воды, затем направьте взгляд в ее глубину. Вода кристально чистая, сквозь нее светится дно. Смочите ладони и руки в воде, ощутите температуру и ваше восприятие. Подойдите к привязанной к берегу красивой лодке. Осмотрите ее. Обратите внимание, какая она надежная, прочная, и как хорошо сделана! Сядьте в лодку и отплывите от берега. Почувствуйте колышание воды, дайте лодке возможность самой плыть по течению. Можете полюбоваться берегом, а можете заснуть. Почувствуйте, как приятно спать в мерно покачивающейся лодке, под теплым солнцем и легким дуновением ветра. Сон приносит вам наслаждение, спокойствие. Представьте, что вам может сниться в таком состоянии.

Когда вы решите окончить упражнение, сделайте несколько более глубоких вдохов и выдохов, пошевелите пальцами рук и ног, медленно откройте глаза, можно мысленно произнести «Я здесь и сейчас», то есть вы в реальном состоянии сознания.

Экспериментально доказано, что, представляя себе отдых на свежем воздухе, мы тем самым получаем такие положительные процессы в нашем организме, как если бы мы действительно были в парке или лесу.

Помните, что ситуации, о которых мы думаем и которые мы вызываем в своем воображении, часто материализуются. Если вы хотите, чтобы ваши мысленные представления воплотились в явь, чаще представляйте те места, где бы вы хотели побывать. Подкрепите свои мечты символами: повесьте картины с изображением нужных мест, составьте план реализации вашей мечты (согласно фен-шую, все, что касается поездов, переездов и путешествий, должно находиться в северо-западном секторе вашей комнаты). Причина материализации наших представлений – наше подсознание. Для него много раз повторяющиеся мечты, мысли, зрительные представления являются инструкциями. Быстрее всего выполняются те, которые наиболее яркие, подкреплены внутренним вдохновением и не вступают в явное противоречие с окружающей действительностью. Соответствующая визуализация может явиться первым шагом по дороге к переменам, и подсознание, приняв новую инструкцию, начнет избавляться от сомнений и примется за реализацию новой программы. В таком случае, нужное стечение обстоятельств даст вам шанс выполнить то, что вы задумали.

Мысли и зрительные представления влияют на нас и на физическом уровне, так как, воздействуя на определенные участки мозга, можно вызвать соответствующие эмоции и ощущения. Поэтому визуализация и релаксация могут дать хорошие результаты там, где другие средства и методики оказались бесполезными. Они прекрасно справляются со стрессами, напряжением, дают уверенность в собственных силах. Они могут помочь избавиться от страхов, навязчивых мыслей, от отрицательных склонностей и фобий, переработать и переосмыслить психические проблемы.

## Упражнение 2

Представьте себя в лесу, в парке или любом другом месте отдыха. Осмотрите хорошенько все вокруг. Уточните, все ли вам нравится. Так как вы господин (госпожа) всех своих видений, значит, вы и господин (госпожа) данной местности – все, что вас окружает, принадлежит вам. Подумайте, что бы вы хотели изменить или улучшить? Приступите к нужным изменениям. Может, надо сделать в лесу удобную тропинку, пропустить сквозь деревья больше солнечного света и пр. Используйте все свое воображение и находчивость. Для этого не надо переносить самому камни. Представьте, что у вас есть волшебная палочка, или все преобразовывается, подчиняясь вашему взгляду или мысленному приказанию. А может быть, у вас есть слуга-джинн или магическое заклинание? Используйте то, что придет вам в голову или подскажет интуиция. Полюбуйтесь результатом своей работы, почувствуйте творческое вдохновение и уверенность, что у вас всегда все получится, стоит только захотеть и приложить усилия. Часто получается так, что человек одновременно делает одно, думает другое и говорит третье. В таком случае затрудняется контакт с подсознанием, поскольку сложно понять, чего в таком случае вы лично хотите, и какие у вас конкретные планы и предполагаемые действия. Успокоив сознание и сдерживая внутренний диалог, легче будет воспринимать сигналы от подсознания, которые могут явиться важными подсказками.

## Упражнение 3

В процессе этого упражнения постарайтесь прекратить свой внутренний диалог и вовремя останавливать неуправляемый поток мыслей. Представьте зрительно весь ваш день от

начала до конца. Выделите для этого упражнения достаточно времени. Вместо того чтобы думать словами, что вот вам надо сейчас вставать, одеваться, завтракать, представьте себя в этих действиях. Можете добавить чувства, ощущения: например, удовлетворение от того, что вы успеваете вовремя на работу.

Если представите, что вы слышите чей-то голос или какое-либо известие, сразу преобразите новость в видение и образы. Можете размышлять над проблемами, только без всяких слов. В своих видениях ничего не оценивайте, не комментируйте и, особенно, не критикуйте – только наблюдайте. Постарайтесь представить все реально со множеством подробностей, прочувствуйте свои эмоции. Просмотрите свой день, как интересный кинофильм: перед вами прокручиваются события, вы их видите, наблюдаете, слышите и – молчите. Если человек смотрит интересный, захватывающий фильм, он меньше всего предается внутреннему диалогу, он просто воспринимает каждый эпизод как факт и отдается только созерцанию и чувствам.

Когда после упражнения вы начнете выполнять реальные действия, старайтесь чувствовать себя в течение дня *здесь и сейчас*, учитесь убирать из головы посторонние мысли. В течение дня ощущайте себя в данное мгновение: сейчас я мою руки, я ощущаю запах мыла, я закрываю кран, я вытираю руки... я иду по улице... я вижу... и т. д. В данном случае происходит замена в сознании ежедневной внутренней болтовни на наши сознательные действия. Разумеется, вначале наше сознание будет отвлекать нас от нового способа функционирования и возвращаться к прежней привычке «думать абы о чем». Достигнув изменения внутреннего диалога, вы станете более осмысленно предполагать то, что вам действительно надо, и то, что вы хотите, и это механически начнет связываться с вашими осознанными действиями и руководить ими. Ваши осознанные мысли смогут быстрее материализоваться. Со временем вы заметите, что в вашем сознании начнут появляться такие образы, автором которых вы не являетесь. Эти образы – сигналы подсознания, которое таким способом будет передавать вам информацию о важных для вас делах и событиях. Во время сеансов ясновидения и телепатии нужные вам события, описание мест дает подсознание, поэтому, если увидите такие образы, тщательно проанализируйте их.

Иногда такие образы могут являться мыслями других личностей, существ и даже исходить от предметов. Они как бы отпечатываются на стенах старинных зданий, произведениях искусства, камнях, деревьях. На таких предметах может оставаться энергетический след предыдущих событий, который оказывает восприятие. Например, взяв в руки старинный крест и сконцентрировавшись на впечатлениях, которые могут быть с ним связаны, можно «внутренним зрением» увидеть прежних его хозяев, место, где этот крест находился, услышать обрывки разговоров.

Своеобразные образы могут дать *камни*, например, хрусталь, янтарь, кварц, так как возраст камней исчисляется миллионами лет и, естественно, за это время камни впитали в себя определенные энергии, которые на тонком уровне могут объединиться с энергетикой человека.

## Глава 11

### Восприятие и видение ауры



*Аура* в переводе с греческого обозначает «веяние». Это видимый при сверхчувствительном восприятии сияющий овальный облик, окружающий все тело человека.

Первое научное исследование ауры провел английский врач *Вальтер Дж. Килнер* (1847–1920 гг.). Он наблюдал ауру с помощью цветных фильтров и первый установил связь ауры с состоянием здоровья пациента. В 1896 г. польский ученый *Якуб Йорко-Наркевич* сделал снимок руки с окружающей аурой. Он также заметил связь окружающего свечения с физическим и психическим состоянием человека.

Аура может наблюдаться у людей, животных, деревьев, у неживых предметов. Экстрасенсы могут с помощью рук установить границы ауры. Большинство из них ощущают ее как более плотный «сгусток» воздуха или своеобразное сопротивление пространства. Существуют методы и практики, позволяющие научиться самому ощущать и видеть ауру. Многие люди хоть однажды в жизни видели ауру (особенно хорошо это восприятие развито в детском возрасте), но не придавали этому значения. Чаще всего аура выглядит как дымчатая оболочка вокруг тела определенного цвета или как легкое свечение, края которого больше напоминают шерсть.

Перед тем как делать упражнение на видение ауры, постарайтесь, чтобы освещение не было ярким. Упражнение выполняйте тогда, когда чувствуете хороший энергетический потенциал. Если носите очки или контактные линзы, лучше их снять.

### **Упражнения на видение ауры**

#### **Упражнение 1**

Сядьте удобно, расслабьтесь. Минуты две-три привыкайте к этому спокойному состоянию. Дышите более глубоко и размеренно.

Вытяните вперед перед собой выпрямленную руку. Имейте в виду, что рука должна смотреться либо на фоне белой стены, либо на белой поверхности стола. Расслабьте руку и начинайте пристально, но без излишнего напряжения смотреть на свою ладонь. Старайтесь смотреть сквозь ладонь, будто вы хотите увидеть что-то за ее пределами. Смотреть надо не в одну данную точку ладони, а как бы на всю поверхность рассеянным взглядом. Не переводя взгляд, обратите внимание на края ладони. Чаще всего начинает видеться слабое свечение. Оно может быть желтоватым, розоватым, синеватым. У здорового, веселого человека аура видится разноцветными красивыми переливами. Если вы почувствовали усталость или напряжение в глазах, прекратите упражнение. Закройте глаза, расслабьте глазные яблоки и дайте глазам отдохнуть несколько минут.

После окончания упражнения проанализируйте и запишите то, что вы видели (если сможете, нарисуйте) – какого цвета вам показалась аура, где было свечение ярче – ближе к ладони или дальше от нее, аура равномерно распределялась вокруг ладони или нет, на сколько сантиметров она отдалялась от руки и пр. Вспомните, как вы себя при этом чувствовали, какими были ваши внутренние ощущения.

Если вы не сразу увидели ауру, значит, вы увидите ее после нескольких попыток, для этого надо упорно делать соответствующее упражнение. У каждого человека свои индивидуальные возможности, а может, надо преодолеть психологический барьер и

поменять некоторые убеждения. Может, вам вначале покажется, что данное свечение вокруг тела – оптический обман, вызванный напряжением глаз. После дальнейших практик вы не только сможете наблюдать отдельные элементы ауры, но и чувствовать излучение энергии и т. д. Для этого необходимы настойчивость, желание и время. Дальнейшее развитие новоприобретенных навыков зависит только от вас.

Повторите упражнение, наблюдая за ладонью руки с боков. Выполните упражнение при разном освещении. Посмотрите на ауру руки при ярком солнечном свете, затем в полутьме. Если есть такая возможность, сделайте упражнение при красном, розовом, голубом, зеленом освещении (вкрутите в люстру или торшер цветные лампочки – их можно купить в хозяйственном магазине). Поэкспериментируйте также с фоном, на котором вы рассматривали ладонь. После белого цвета посмотрите на фоне черного, красного, синего, зеленого цветов. Понаблюдайте ауру обеих ладоней в различных вариантах. Осмотрите ее во время сближения пальцев и сближения ладоней; медленно сожмите ладонь в кулаки, приложите ладони друг к другу тыльной стороной; дотроньтесь ладонями до посторонних предметов. Проанализируйте или опишите свои видения и ощущения.

Зажгите на столе свечу, выключите свет и поместите ладонь над свечой. Посмотрите на потолок, где отражается ваша ладонь. Смотрите рассеянным, расслабленным взглядом. Можете вы увидеть ауру вокруг тени вашей руки?

Впоследствии, с появлением опыта, вы будете видеть ауру в любых условиях, невзирая на фон и свет.

Если вы хорошо научились видеть ауру вокруг ладоней, начинайте наблюдать за животными, растениями, неодушевленными предметами. Сравните ауру старого мощного дерева и небольшого кустика. Ауру животных старайтесь наблюдать в то время, когда они спокойны или спят. Из предметов можно поработать с природными камнями, с церковными вещами – посмотрите свечение креста, иконы и т. д.

## Упражнение 2

Для того чтобы понаблюдать за аурой другого человека, возьмите себе помощника. Посадите помощника на некотором расстоянии от вас. Лучше всего, если позади него будет светлый однотонный фон. Попросите его сидеть спокойно, расслабленно и думать о чем угодно. Сядьте в удобную для вас позу напротив него, расслабьте ваше тело и сознание. Смотрите на своего помощника рассеянным спокойным взглядом «сквозь» него: вначале «сквозь» голову, потом «сквозь» туловище и т. д. Затем постарайтесь охватить тем же рассеянным взглядом его всего и, не меняя положения глаз, обратите внимание на края тела.

В следующий раз, повторяя упражнение, попросите помощника сесть так, чтобы вы видели его профиль. Имейте в виду, что ваш помощник должен быть человеком заинтересованным, чтобы во время упражнения у него не появилось чувство скованности и неловкости. Со временем можете практиковать такие занятия с другими людьми в самых разных местах (на остановках, в общественном транспорте, в театре и пр.), не привлекая их внимания.

Старайтесь как можно чаще наблюдать свою ауру. Помимо рук понаблюдайте за остальными частями тела. Выполните упражнение, наблюдая свою ауру в зеркале (помните, что зеркало является магическим предметом). Постарайтесь уточнить цвет или свет ауры в разных состояниях: понаблюдайте за собой в спокойном состоянии, в эмоциональном, после интенсивных физических упражнений.

Хорошо, если вы будете описывать или зарисовывать свои наблюдения в отдельной тетради – это поможет вам в дальнейшем делать правильную диагностику ауры. Ауру могут иметь не только явно видимые предметы, но и не видимые нашим глазом энергии и мыслеформы.

Чтобы хорошо отработать навыки видения ауры, сделайте *упражнения с фотографиями*. Вначале возьмите фотографию близкого вам человека, затем поработайте с фото незнакомого человека. Исследуйте по фото ауру человека, имеющего духовное развитие: например, фото буддийского монаха, православного или католического священника, индуистского гуру, раввина, правоверного мусульманина и т. д. Проанализируйте разницу в цвете и ощущениях.

Во время своих исследований обращайте внимание на то, что аура напротив больного органа отличается от других цветов – чаще в таких местах виднеются сероватые сгустки (у каждого человека может быть свое видение ауры больного места).

### **Расшифровка цвета ауры**

Цвет ауры зависит от внутреннего психологического состояния человека и от его более константных черт – привычек, склада характера. Ниже приводятся примерные значения цветов ауры, которые помогут вам ориентироваться в личности человека.

*Розовая аура* говорит о состоянии влюбленности.

*Красная аура* свидетельствует о склонности к агрессии, насилию и считается очень неблагоприятным цветом для ауры.

*Черная (очень темная) аура* – признак ненависти, злобы, мстительности.

*Темно-серая аура* бывает у людей, находящихся в состоянии страха, ужаса.

*Светло-серая аура* говорит об эгоизме.

*Зеленая аура* свидетельствует о душевном равновесии в данный момент.

*Коричневая аура* говорит о скупости, жадности владельца.

*Зелено-коричневая аура* – признак завистливости, ревности.

*Оранжевая аура* свидетельствует о честолюбии и гордыне владельца.

*Желтая аура* говорит о достаточно высоком интеллекте.

*Фиолетовая (голубая) аура* – свидетельство высокой духовности человека.

*Белая аура* означает высшую духовность, человек с такой аурой находится на пути к просветлению.

*Золотая аура* – это просветленная личность, наивысшая степень духовности, знак абсолютной любви.

## Глава 12

### Сеансы ясновидения

#### Предвидение будущего

Сядьте в удобной позе, расслабьте тело и сознание. Сделайте несколько более глубоких вдохов и выдохов. Прикройте глаза и отвлекитесь от всех посторонних мыслей. Когда почувствуете полное упокоение и расслабление, представьте на расстоянии полутора метров от себя большое окно на фоне белой стены. Это окно из матовых стекол, оно пропускает свет, но из-за таких стекол не видно того, что происходит за окном. Хорошо мысленно осмотрите окно, «найдите» ручки, за которые его можно открыть. Когда решите, что все представили достаточно четко, скажите несколько раз: «Когда я открою окно, то увижу события, которые произойдут завтра». Мысленно подойдите к окну и откройте его. В этот момент увидите себя не со стороны, наблюдая за своими действиями, как в кино, а активно участвуя в этом действии. Сделайте в этот момент «ментальную паузу». Откройте окно и понаблюдайте за образами и сценами, которые вам откроются. Не пытайтесь каким-либо способом повлиять на них или рассуждать о них. Позвольте им свободно появляться и пропадать. Ваша задача – запомнить все как можно точнее и разглядеть как можно больше деталей, чтобы потом все восстановить в подробностях. Когда видения пропадут или наплывут посторонние мысли, мешающие концентрации внимания, спокойно закройте окно. Некоторое время побудьте в состоянии отдыха, затем медленно откройте глаза. Сразу же запишите все, что вам удалось увидеть и понять. Запишите точную дату. Спустя некоторое время проанализируете, материализовались ли ваши видения в реальности. Иногда увиденные события могут быть связаны непосредственно с вами, также это могут быть такие новости, которые касаются близких вам людей, а также могут отразиться политические события или события, виденные по телевизору, касающиеся других стран. Чаще всего видится то, что производит впечатление. Некоторые видения могут быть осуществлены на следующий день, некоторые – через какое-то время – от нескольких дней до нескольких недель.

Заведите постоянную тетрадь для записей и выполняйте это упражнение один-два раза в неделю, старайтесь постоянно следить за результатами. Вместо завтрашнего дня можете сказать точную дату, о которой вы хотите больше узнать, или предположите увидеть события, которые произойдут через неделю или в течение недели; через месяц или в течение месяца и т. д. Это упражнение можете со временем делать произвольно.

#### Работа с хрустальным шаром

Хорошим помощником в ясновидении является *хрустальный шар*. Пользуясь хрустальным шаром, можно увидеть картинки, которые относятся к жизни других людей. Заинтересованное лицо задает волнующий его вопрос. Сконцентрировавшись на шаре, вы можете рассказать обо всех возникающих видениях и чувствах, связанных с этим вопросом. Перед вами откроются образы, которые «всплывут» на вашем мысленном экране. В это время могут также появиться своеобразные ощущения (может даже возникнуть чувство страха, если человеку, которому вы выдаете информацию, угрожает опасность). В моменты видения говорите все, что вы узнаете, видите, ощущаете или слышите. Иногда в такие моменты появляются голоса, дающие определенную подсказку, могут возникнуть шумы – звон колокольчика, лай и пр. Хорошо, если ваш помощник будет записывать ваши фразы, чтобы потом все проанализировать.

Работая с хрустальным шаром, вы можете получить информацию не только о настоящем, но и о прошлом или будущем. Конечно, чтобы полностью овладеть такими навыками, надо чаще тренироваться. Если с первых упражнений у вас появились «внутренние видения», значит, вы достаточно подготовлены для того, чтобы получать информацию. Такие способности вы развили предыдущими упражнениями.

Если необходимо получить информацию о постороннем человеке, который не присутствует перед вами, напишите его фамилию, имя, дату и место рождения, его теперешнее место жительства. Еще лучше, если есть его фотография. Эти данные помогут сеансу ясновидения и дадут более сильную концентрацию внимания.

Хрустальный шар считается магическим предметом, который дает хорошие результаты ясновидения. Если его нет, можно воспользоваться природным кристаллом хрусталя, стеклянным шаром, обыкновенным зеркалом или емкостью с водой. В древности для этих целей использовали черные зеркала, которые делали из гагата. Особой популярностью они пользовались в Древнем Египте. Под шар или кристалл можно изготовить квадратные подставки, окрашенные в черный цвет или обклеенные черным бархатом. Когда вы не пользуетесь этими предметами, накройте их черной материей или положите в специальную коробку.

При работе с шаром или зеркалом сначала полностью расслабьтесь. Смотрите на него вначале рассеянным взглядом, таким же взглядом осмотрите его поверхность, перенесите взгляд во внутренность, затем смотрите сквозь него так, будто вы хотите увидеть его ауру. Со временем может появиться видение легкого тумана, спустя какое-то время образы начнут появляться на поверхности шара, вырисовываться из его внутренней его структуры и появляться в вашем сознании. В это время ваша задача – внимательно наблюдать, сохранять пустоту сознания – ментальную паузу, убрать все внутренние диалоги. Постарайтесь не вмешиваться в происходящие смены видений. Вначале некоторые из них могут относиться не к тому вопросу, на который вы ищете ответ, а являться отражением ваших последних дел или некоторых тревог повседневной жизни. Постарайтесь спокойно переждать этот этап, так как в таком случае нужные картины появятся позже. Если вы всматриваетесь в шар просто для себя, без определенного вопроса, то могут появиться видения ближайшего будущего, так как данный момент уже подготовил определенную направленность предполагаемых событий.

Более подробные картины ясновидения получаются во время растущей Луны. Сеансы ясновидения, происходящие во время убывающей Луны, часто сопровождаются усталостью и требуют большего расхода энергии.

После окончания сеанса ясновидения прикройте на некоторое время глаза для отдыха, сделайте небольшую гимнастику для глаз и слегка помассируйте веки.

## **Глава 13** **Телекинез**

Чтобы овладеть таким феноменом, как телекинез, надо запастись терпением и настойчивостью. Даже при условии постоянных и упорных тренировок первые результаты могут появиться через несколько месяцев. Перед началом конкретных тренировок у вас должен быть накоплен опыт предыдущих упражнений на концентрацию внимания, на

достаточную усидчивость, а также изучены и выполнены все упражнения, связанные с тренировкой глаз.

*Телекинез* – это умение передвигать предметы при помощи силы воли. То есть наличие силы воли – главное и неперемное условие для успеха. Поэтому, прежде чем начать тренировки, ознакомьтесь с фрагментом лекции *Вильяма Валкера Аткенсона* «Сила воли» (1865 г.):

«Притягательная сила мысли, пущенная в ход, оказывает влияние и без сознательного усилия нашего собственного рассудка. Но только усиленное мышление об известных предметах приводит в движение силу, оказывающую влияние на других. В случае действия творческой воли отсылаются духовные колебания и направляются на определенный объект при помощи сознательного приложения присущей отсылающему субъекту силы воли. Вместе с прекращением действия движущей силы прекращаются и колебания.

Зависящая от воли сила есть одна из самых влиятельных и в то же время наименее известных сил природы. Она применяется бессознательно в большей или меньшей мере всеми людьми. Некоторые признают действие этой силы, не понимая законов ее действия и развития. Путем упражнений и развития она может быть чрезвычайно увеличена, если уделить на это некоторое время и старание. Чтобы разумно применять зависящую от воли силу, необходимо прежде всего понимать истинную природу воли и уяснить для себя понятие об «истинном человеке».

Многие имеют привычку говорить о собственном «я» исключительно как о физическом теле. Это материалистическая точка зрения. Другие представляют свое «я» как нечто духовное, управляющее телом и помещающееся в мозгу. Это верно лишь отчасти. Некоторые, наконец, принимают, что в человеке есть «высшее начало». Немногие познали это «высшее начало» и живут сообразно его предписаниям. Действительное «я» стоит настолько выше рассудка, насколько этот последний стоит выше тела. Но оба – рассудок и тело – подчинены ему. Оба – его орудия и употребляются для выполнения его работы, когда они покажутся ему пригодными для употребления. Истинное «я» есть то, что мы чувствуем при обращении внутри себя, когда мы при этом говорим: «я есмь». Все мы переживали в некоторые периоды жизни сознание нашего истинного «я», но упускали случай воспринять его полное значение. Подумайте спокойно и проникновенно о словах «я есмь», стараясь представить себе образ истинного своего «я», стоящего над рассудком и телом. Если вы достигнете должного состояния тела и рассудка, вы откроете в глубине себя мерцание наличности истинного «я». Оно вызовет в вашей душе ощущение истины. Ничто не может повредить истинному «я» или уничтожить его. Тело и душа могут перестать существовать, но «я есмь» бессмертно и застраховано от всякого умирания. Оно могущественно, и если рассудок научится приспособляться к его велениям, человек станет другим существом и приобретет неизвестные прежде силы. «я есмь» составляет вашу «истинную сущность». Когда рассудок признает преимущества этой мысли, перед вами начнут открываться тайны жизни. То, что мы обозначаем словом «воля», обозначает лишь «я есмь» человека. Воля находится в таком же причинном отношении к человеку, как мысль к рассудку. Когда мы говорим о «развитии воли», мы имеем в виду на самом деле развитие ума в смысле признания воли, как господствующей над ним силы. Воля достаточно сильна. Сильный волевой поток проходит через весь психический механизм.

Человек мыслит в двух различных направлениях. Один вид мышления, называемый нами *пассивной деятельностью ума*, представляет вряд ли нечто большее, чем инстинктивное усилие, что-то вроде «само собой идущего мышления», и нуждается в очень небольшом или даже ни в каком усилии воли для своего возникновения. Другой вид мышления, называемый нами *активной деятельностью ума*, вызывается большим или меньшим влиянием на ум силы воли. Чем больше человек мыслит в направлении активной деятельности ума, тем сильнее и богаче становятся его мысли, тем существеннее проявляется сила воли. Умом могут быть посылаемы всевозможные мысли, и колебания их, исходя от одного индивидуума, влияют в большей или меньшей степени на другого и всегда соответствуют степени употребленных для этого усилий.

Сильная воля и самообладание являются важным фактором для достижения успеха в оккультных науках. Проявление силы воли не означает излишнее напряжение. На самом деле она есть подтверждение действий, которые физически еще не начались. Сила воли, связанная с сосредоточением и желанием, дает уверенность в том, что ожидаемое обязательно осуществится или овеществится.

Чтобы добиться существенных результатов, занимаясь телекинезом, надо соединить воедино умение сосредотачиваться, силу воли, визуализацию, которая значительно усилит эффект сосредоточения и ощущение – способность чувствовать то, что вы делаете.

Чтобы проверить свое самообладание, проведите эксперимент: понаблюдайте за своим психологическим состоянием в течение дня. Несколько раз в день приостановите все дела и все действия и прислушайтесь к своему состоянию. Задайте себе нижеприведенные вопросы и честно на них ответьте.

1. Спокойны вы в данный момент или нет? Понаблюдайте за своими эмоциями. Может, вы нервный, злой, уставший, или у вас неосознанно напряжены какие-нибудь части тела?
2. Проанализируйте, что вас может тревожить и насколько вам это нужно?
3. Нормальные у вас ритм дыхания и пульс? Напоминают ли вам о себе какие-нибудь органы?
4. Вас устраивает сегодняшняя температура окружающей среды и погода?
5. Вам удобно в той одежде, в которой вы сейчас?
6. Вам нравится ваш внешний вид?
7. Какой у вас накануне был внутренний диалог и о чем? Относились ли ваши мысли к вашим делам?
8. Осознавали вы в течение дня, что «вы здесь и сейчас», или ваши мысли витали в прошлом или будущем?

Вечером перед сном проанализируйте все события, прокручивая их во времени с утра до вечера и наоборот. Какую оценку за день вы поставите своему самообладанию?

Сделайте *упражнение на усидчивость и силу воли*. Возьмите новую книжку и читайте ее минут 20. Сожмите кулак и держите его во время всего чтения в определенном месте в одной и той же позиции. Во время чтения не разжимайте его и не передвигайте руку.

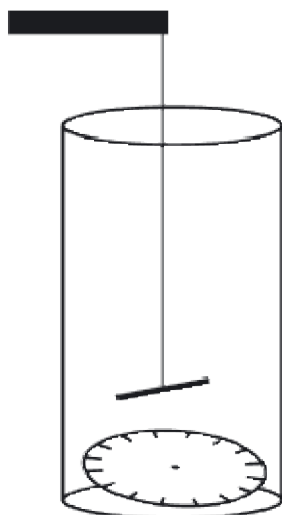
Следующее упражнение называется «работой Золушки». Насыпьте на стол стакан риса и пересчитайте все зернышки. Делайте это без спешки, спокойно, считайте каждое зернышко отдельно (не парно). *Второй вариант* упражнения. Перемешайте стакан риса со стаканом гречки и затем разделите их. Во время подсчета и раздела проследите за своими мыслями и эмоциями. Постарайтесь спокойно, с позитивным настроем, доделать эту работу до конца.

Эти упражнения покажут вам, насколько вы терпеливы и насколько развиты у вас сила воли и самообладание.

Если вы уверены, что усидчивости и силы воли у вас достаточно, переходите к практическим занятиям по телекинезу. Чтобы научиться двигать взглядом вещи и предметы, надо сделать некоторые легкие вспомогательные приспособления. Первый такой прибор для изучения воздействия на предметы без физического с ними соприкосновения сделал французский исследователь *Ипполит Барадук*. Этот прибор был достаточно прост. На дно стеклянного цилиндра была опущена круглая шкала, сверху в центр цилиндра свисала металлическая игла, прикрепленная к нитке. Члены эксперимента поочередно смотрели на иглу сквозь стекло и концентрацией взгляда приводили ее в движение. Этот прибор называли *стенотметром*.

Последователи Барадука сделали для подобных опытов несколько новых других приспособлений. Все они очень просты и их легко выполнить самим.

После того как у вас будет хорошо отработана практика со стандартными упражнениями, описанными ниже, вы можете начать делать самостоятельные упражнения с другими подручными предметами. Вначале, конечно, желательно брать очень легкие предметы, а затем постепенно переходить к более массивным.



**Рис. 10**

Например, возьмите небольшой лист бумаги и постарайтесь привести его в движение. Уделите такому занятию две-три недели. Затем сделайте подобные действия с конвертом. Потом потренируйтесь со спичечным коробком, сначала пустым, а затем периодически добавляйте в него по одной спичке. Считается, что вы хорошо овладели телекинезом, если



вы сможете «гонять» по столу металлическую монету или отклонить стрелку магнитного компаса.

## Практические упражнения

### Упражнение 1

Возьмите нитку длиной 20–30 см (длину можно брать произвольно), прикрепите на конец нитки любой грузик (это может быть небольшая металлическая пуговица, иголка, кусочек пластилина в форме шарика и пр.). Прикрепите эту нить к столу так, чтобы она свободно свисала и чтобы часть нитки была на поверхности стола. Грузик должен располагаться так, чтобы вам было удобно на него смотреть. Прикоснитесь любым пальцем к нитке, лежащей на столе, – это поможет вам лучше сосредоточиться. Сядьте прямо, расслабьтесь, обратите внимание на свое дыхание. Старайтесь не дышать на грузик, так как воздушный поток от дыхания может привести его в движение и помешать упражнению. Максимально сконцентрируйтесь на грузике и старайтесь мысленно, силой воли и силой взгляда, привести его в движение.

Выполняя последующие упражнения, старайтесь их разнообразить: меняйте длину нити и каждый раз выбирайте другой грузик.

### Упражнение 2

Возьмите деревянную подставку и упругую проволоку. Прикрепите проволоку к центру подставки и изогните ее дугой. Привяжите нитку с грузиком к концу проволоки. Поставьте подставку на стол перед собой, положите на стол обе ладони и смотрите на грузик, стараясь привести его в движение. Посылайте мысленное желание до тех пор, пока он не начнет движение. Когда у вас хорошо будет получаться это упражнение, начните контролировать движение грузика. Постарайтесь направить его движения вперед-назад, вправо-влево, по кругу справа-налево, а затем в другую сторону.

### Упражнение 3

Налейте в широкую емкость воду или масло. На кусочек легкого пластика положите иголку и осторожно поместите в центр емкости. С помощью концентрации взгляда и усилием воли заставьте этот предмет плавать по поверхности. Когда это у вас получится, усложните упражнение. Постарайтесь привести в движение иголку так, чтобы она начала крутиться на месте сначала в одну сторону, а затем – в другую.

### Упражнение 4

Возьмите металлическую иглу и тупым концом поместите ее в центр пробки. Сделайте из бумаги пропеллер и поместите его на острие иглы. Максимально сосредоточьтесь, сконцентрируйтесь на любом конце пропеллера и усилием воли начинайте воздействовать на него. Мысленно желайте, чтобы он поворачивался в нужном направлении.

Работая с этим прибором, можно проверить свое энергетическое состояние. Для этого сядьте спокойно перед прибором, старайтесь не дышать на него, так как даже легкое дыхание может привести его в движение. Поместите ладони по обеим сторонам

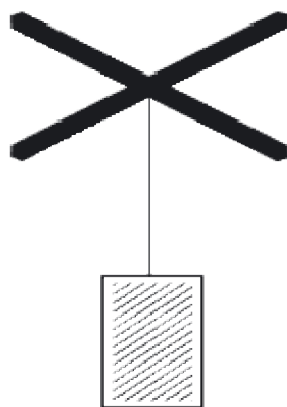
пропеллера на некотором расстоянии от него. Под воздействием вашей энергии он начнет вращательные движения. Повторите такие упражнения с одной ладонью. Таким же образом можно проверить энергетику любого камня и талисмана.

Осторожно поднесите к краю пропеллера предмет и посмотрите на результат его действия.

Делая такое приспособление, следует взять легкую бумагу, а не картон или ватман.

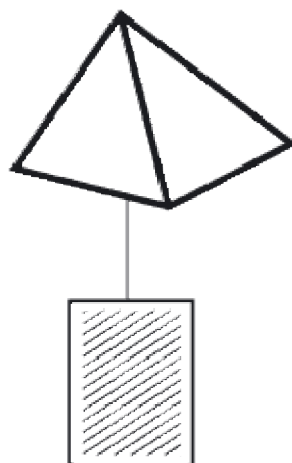
#### Упражнение 5

Сделайте пропеллер, как на рисунке 11, только с более маленькими краями. Поместите его в стеклянную емкость: накройте стеклянным колпаком или обыкновенной стеклянной банкой. Сделайте предыдущее упражнение. Сначала постарайтесь воздействовать на предмет энергией ладони, а затем – взглядом.



**Рис. 11**

Потренируйтесь двигать предметы, держа над ними ладонь и используя не концентрацию взгляда, а энергетику, излучаемую ладонью. Сделайте вместо пропеллера маленькую пирамидку (рис. 12) и поместите ее на конец иглы. С помощью ладоней проделайте разнообразные упражнения и проанализируйте получаемый эффект.



## Рис. 12

1. Подержите обе ладони над поверхностью пирамиды на некотором расстоянии друг от друга.
2. Разместите ладони по обеим сторонам пирамиды как можно ближе к ней, но не касаясь ее.
3. Разведите ладони по обеим сторонам пирамиды на достаточно большое расстояние (30–40 см) и медленно сближайте ладони, уточните, с какого расстояния началось воздействие энергетики на пирамиду.
4. Положите ладони под пирамиду и отметьте разницу воздействия энергетики снизу и сверху.
5. Прodelайте те же упражнения с каждой ладонью в отдельности, проверьте, какая из ладоней у вас более энергичная.
6. Постарайтесь привести в движение пирамидку, только пристально смотря на нее.

Чтобы воздействовать на компас, для начала лучше употребить сразу два варианта: и концентрация пристального взгляда, и одновременно использование энергии рук.

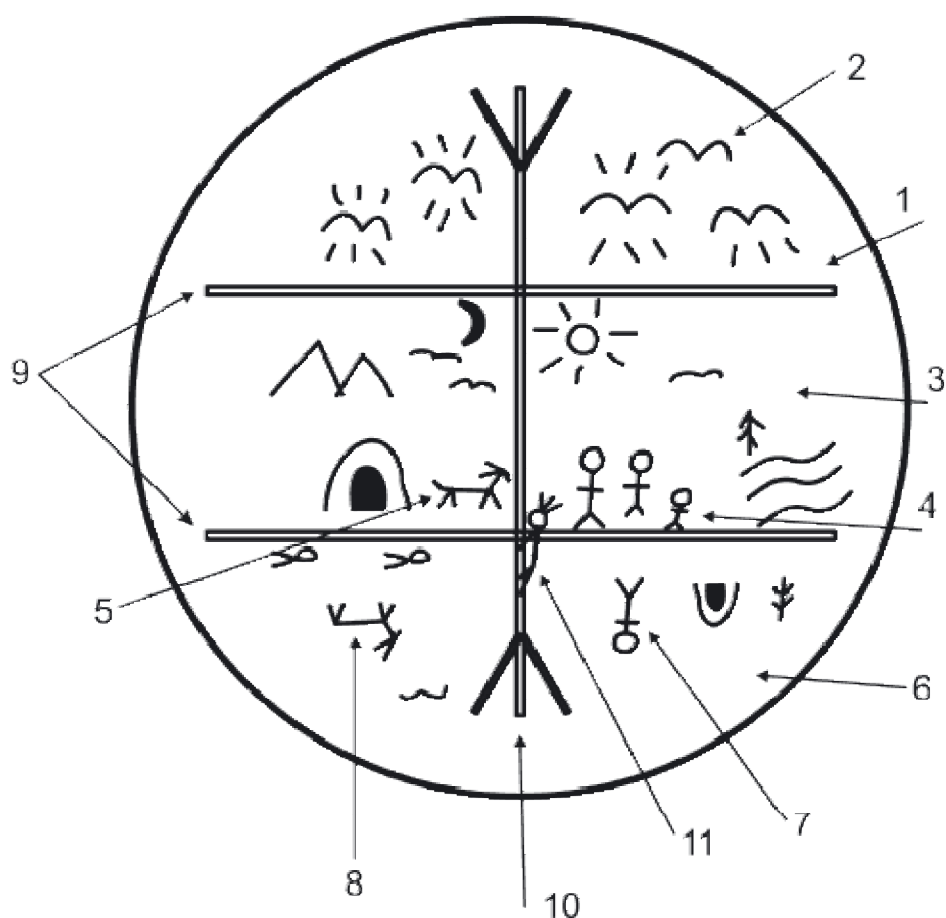
Помните, что все эти упражнения требуют затрат большого количества энергии, поэтому иногда упражнения могут быть выполнены очень удачно, а иногда может получиться и так, что после ряда удачных тренировок ваш, например, грузик может остаться в бездействии или покачиваться еле-еле. Значит, в такой момент ваш внутренний энергетический потенциал опустошен. На результаты упражнений могут влиять ваше самочувствие, настроение и даже погода. Поэтому во время таких занятий хорошо иметь при себе или положить рядом на стол энергетически заряженные предметы силы: пирамидки, подходящие по знаку Зодиака камни, руны, талисманы и пр. Еще лучшие результаты даст умение наполнять себя позитивной энергетикой. Варианты усиления энергетики могут быть самые разнообразные: от вашего личного дерева, с помощью глубокого ритмического дыхания, от воды, от Земли, от Солнца, медитационным способом, с помощью упражнений йоги и пр.

## Глава 14 Практики шаманизма

*Шаманизм* (от эвенкийского – шаман, саман – возбужденный, исступленный человек) – это ранняя, очень древняя форма религии. Она основывается на представлении об общении шамана с духами во время камлания (ритуал, приводящий в экстатическое состояние). Этот ритуал обычно сопровождается своеобразным пением и ударами в бубен или барабан. Основные функции шаманских ритуалов – лечение больных, поиск заблудившихся людей и животных, предсказание будущего. Шаман предсказывал время и место для удачной охоты, мог вызвать или остановить дождь. В наше время шаманизм практикуют в Сибири, Азии, Австралии, у американских индейцев. Несмотря на то, что шаманов разных континентов разделяют тысячи километров, у них одни и те же ритуалы, одинаковые формы воздействия на людей и природу, сходные заклинания.

У славян шаманскими знаниями ведали *волхвы*. Они считались мудрыми знахарями и прорицателями, знали целебные свойства трав, могли «заговорить» оружие воина, которое придавало ему силы и помогало остаться невредимым в бою, умели воздействовать на людей и события на расстоянии. В Европе шаманизм существовал еще в средние века, дольше всех он сохранялся среди венгерских цыган.

Шаманская схема строения мира (рис. 13) одновременно символизирует модель нашей психики. Согласно этой системе, окружающий нас мир и духовный внутренний мир человека делятся на три части. *Первая, высшая часть*, – горный мир, мир высших духов. У человека – это сверхсознание, которое олицетворяет ангел-хранитель. *Вторая, средняя часть*, – средний мир. Это наш реальный мир, где живут люди и животные. У человека эта часть олицетворяет сознание. *Третья, низшая часть*, – подземный (дольный) мир, где обитают духи умерших животных и людей. В этом мире тоже можно найти духа-покровителя. У человека – это третья личность: подсознание.



**Рис. 13**

1. Горный мир.
2. Птицы, олицетворяющие высшие духовные существа.
3. Средний мир.
4. Люди, живущие на земле.
5. Животные, живущие на Земле.

6. Подземный (дольный) мир.
7. Духи умерших людей.
8. Духи умерших животных.
9. Раздел мира на части.
10. Космическая ось (шаманское дерево), по которой можно подняться в горный мир и спуститься в подземный (дольный) мир.
11. Шаман, поднимающийся в горный мир.

Подобное деление на три части внутреннего мира человека имеется во многих культурах. Ярким примером служит полинезийское символическое изображение человеческой сущности (рис. 14). Низшая сущность олицетворяет подсознание, средняя – сознание, верхняя, высшая – сверхсознание. Подсознание имеет звероподобное лицо, то есть оно руководствуется инстинктами. У подсознания есть глаза, но нет рта и рук, то есть оно не умеет говорить и не может делать что-то самостоятельно. Во время очередного перерождения подсознание продвигается вверх по эволюционной лестнице и становится сознанием. У сознания человеческое лицо, есть глаза, рот, руки, оно может говорить и делать сознательные действия. Сверхсознание на изображении показано в виде мужчины и женщины, это олицетворение гармоничного соединения мужского и женского начала Инь-Ян.



**Рис. 14**

Сверхсознание образовано в ходе духовного развития сознания, т. е. оно свободно от человеческих недостатков. Это триединство олицетворяет полноту человеческого существования. Цель сознания – помочь подсознанию (из которого оно, в свою очередь, выросло) в дальнейшем его развитии – преодолевать первобытные инстинкты и сдерживать животную натуру. Однако надо иметь в виду, что подсознание имеет опыт всех предыдущих перевоплощений, и оно охраняет генетические корни рода. Подсознание ответственно за наше «животное» выживание на этой земле. Инстинкт, интуиция, вовремя подсказанное чувство опасности, контакт с подсознанием при сеансах ясновидения указывают на то, что подсознание является важной личностью. Главной целью сверхсознания является помощь в развитии двух низших «я» – сознания и подсознания, помощь в осуществлении идей и желаний и духовная защита на протяжении жизненного пути. Считается, что сверхсознание может выполнить желание сознания только в том случае, если подсознание даст на это «добро».

Целью нашего существования на этой Земле является создание объединения трех «я». Роберт А. Монро, исследователь нематериальных миров, во время своих астральных путешествий наблюдал такое явление. Люди, прошедшие весь цикл обучения на Земле, объединялись со многими своими частями личности, включая прежние перевоплощения,

составляли новую соединенную личность и навсегда покидали Землю. Однако в эзотерических школах нет однозначного решения о реинкарнации личности человека.

Шаманские упражнения включают в себя:

- а) *вход в шаманское состояние сознания;*
- б) *посещение дольного (подземного) мира;*
- в) *посещение горнего мира духов.*

Перед началом упражнения вам надо будет попрактиковаться с шаманским музыкальным инструментом – бубном или барабаном. Если у вас такого нет, то сделайте ему замену – возьмите книгу в твердом переплете и палочку. Потренируйтесь делать барабанный бой с количеством 120 ударов в минуту, то есть два удара в секунду. Ваш сеанс будет длиться 15–20 минут, поэтому или попросите помощника делать столько ударов во время вашей практики, или, что лучше, сделайте запись на кассете, которая будет вам служить постоянно. Первые и последние пять ударов должны быть намного громче – это сигнал о начале и окончании упражнения. Итак, барабанный бой вы освоили. Следующий этап подготовки: представьте себе мысленно цифру 1. Эта цифра – ваш ментальный ключ, она будет являться символом вашего реального состояния. Во время вашего внутреннего шаманского путешествия вы можете по своему желанию, вспомнив и представив эту цифру, моментально выйти из «рабочего» состояния и сразу вернуться в реальность. Вы можете этим воспользоваться, если почувствуете дискомфорт, чувство неуверенности или страха, или просто решите, не дожидаясь окончания (пяти громких ударов), сами закончить это упражнение.

Так как вы уже научились хорошо расслаблять тело и сознание, визуализировать нужные образы, то вхождение в шаманское состояние сознания для вас не составит труда.

Позаботьтесь о том, чтобы вам никто не мешал и ничто не могло отвлечь: телефонный звонок и пр. Упражнение нужно делать лежа, с закрытыми глазами, в слегка затемненном помещении.

## **Общие шаманские техники**

### **Упражнение 1**

Сделайте несколько более глубоких вдохов и выдохов, уберите посторонние мысли и внутренние диалоги, некоторое время побудьте в состоянии покоя, привыкните к этому состоянию. Когда вы решите, что вы достаточно расслабились и готовы начать упражнение, легким шевелением пальцев дайте знать об этом своему помощнику (который должен бить в бубен или барабан) или машинальным движением руки включите магнитофон с записью боя. Помните, что удары должны быть ритмичные (два удара в секунду).

После пяти наиболее громких ударов представьте себе большое ветвистое дерево (дуб или др.), корнями уходящее в Землю. Вы подходите к этому дереву и по корням легко и быстро спускаетесь под Землю. Либо можно представить, что с одной стороны возле дерева находится глубокая дыра, вы соскальзываете в нее и таким образом спускаетесь вниз. Вы попадаете вглубь Земли, во внутренние коридоры подземного (дольного) мира.

Постойте в том месте, где вы очутились, и оглядитесь вокруг. Если увидите где-либо свет, можете пойти в том направлении. Помните, что это ваш внутренний мир, поэтому вы имеете полное право здесь находиться. Попутешествуйте по коридорам, присмотритесь к этому миру. Возможно, вам могут попадаться существа (чаще всего – животные) или гномы, которые населяют этот мир. Некоторые очевидцы видели не самих животных, а их тени, проплывающие возле стен коридора. Понаблюдайте за ними, не приближаясь к ним. Если кто-то из животных будет вам попадаться чаще и начнет приближаться к вам, можете подружиться с ним. В таких мирах общение происходит не с помощью голоса, а телепатически. Если на пути вашего путешествия встретятся преграды, проявите настойчивость и силу, чтобы их преодолеть, или уберите эти препятствия (камни и пр.) с вашего пути. Помните, что в любой момент, представив цифру 1, вы моментально перенесетесь из этого мира в средний мир, мир реальности. Услышав сигнал возвращения, представьте корни дерева или яму возле дерева, одного представления будет достаточно, чтобы вы сразу очутились в том месте, и поднимитесь вверх. Представьте цифру 1 – вы в реальном, нормальном состоянии сознания.

После выполнения упражнения запишите свои видения и ощущения.

*Подземный мир* многослоен. Он поделен по своей глубине на несколько частей. В данном упражнении вы попадаете в верхний уровень подземного мира. Более низшие миры населены существами, связь с которыми осуществляют «черные» маги. Так как вы, надеюсь, не являетесь специалистом в этой области, то можете быть спокойны – находясь в шаманском состоянии сознания, вы не попадете в те миры, которые для вас могут быть опасны.

*Горный (высший) мир* также поделен на много уровней. На некоторых рисунках шаманов показано семь уровней неба, которые представляют собой семь степеней познания духовности. В горном мире вы можете посещать все уровни, так как считается, что этот мир наделен добрыми духами, к которым можно обратиться за советом, помощью, за вдохновением.

## Упражнение 2

Для вхождения в горный мир используются те же техники, что и для спуска в подземный мир, только в этом случае вы поднимаетесь к высшему миру по стволу вверх, представляя, что крона дерева достигает этого мира. Используя визуализацию, можно воспользоваться представлением подручных средств, благодаря которым можно подняться на небо: ковер-самолет и пр. Современные средства здесь не подходят, так как вы попадаете в очень древний мир. Путешествуя по этому миру, старайтесь оказывать ему уважение и относиться к встреченным личностям с почтением.

Во время своего путешествия вы можете просто понаблюдать за этим миром, а можете найти себе духовников или наставников. Старайтесь не навязывать им своих проблем, а принять то, что они вам сами посоветуют или подскажут. Поблагодарите их за помощь. При более громких звуках барабана вернитесь той же дорогой, какой прибыли туда. Перед окончанием упражнения представьте цифру 1 – символ вашего реального состояния.

Если вы будете периодически делать такое упражнение, вы сможете посетить все уровни этого мира и почувствовать разницу в получаемой информации. Также это поможет вам



наладить хорошую связь со своим сверхсознанием и повысить уровень собственного сознания.

### **Шаманский танец**

Общность шаманских магических приемов связывает между собой территории, которые удалены друг от друга на тысячи километров. Одним из самых популярных приемов является *шаманский танец*. В племенах, где шаман, наряду с вождем, был главным уважаемым лицом, все танцы имели ритуальный мистический характер, они не использовались для развлечения и не являлись формой артистического выражения. Танцы объединяли людей племени в самые важные минуты: ими приветствовали важных гостей, они исполнялись перед боевыми действиями и наполняли сознание бесстрашием, посредством танца рассказывали о важных событиях: охоте, военной добыче, о перемене места стоянки и пр. Танцы сопровождались ритмическим пением, боевым кличем, звуками, которыми подражали диким животным. Такие танцы изменяли состояние сознания, усиливали контакт, содействовали объединению. Шаманы с помощью танцев под ритмические удары бубна доводили себя до особого экзальтированного состояния, переносили свое сознание в иные миры, видели нужные события и добывали таким способом информацию. Иногда они перевоплощались в тотемное животное. Такие методы они использовали для возврата к жизни безнадежно больных и раненых. Тотемное животное, ассоциируясь с духами животных подземного (дольного) мира, сторожило «тень» человека, которая должна была спуститься в подземный мир мертвых, и закрывало для него туда вход или «вытаскивало» оттуда почти переселившуюся душу. Таким образом, душе, «тени» приходилось возвращаться в тело человека, что способствовало его выздоровлению и возвращению к жизни.

Шаманы умели входить в образ животных, растений, даже стихий. Следует сказать, что шаманы были выносливыми людьми, так как иногда им приходилось танцевать часами. Шаманские танцы – это обрядовые танцы, помогающие входить в транс. Их лучше всего исполнять на природе или в таком помещении, где вы никого не будете беспокоить шумом и где достаточно просторно. Хорошо, если к танцу присоединятся один или несколько единомышленников, в таком случае, энергетический потенциал намного увеличится и во время танца с другими участниками появляется «коллективное сознание» – особое состояние общности и единения. Если у вас коллективный танец, не старайтесь подражать друг другу – движения должны быть естественные. Вы должны ими руководить, а они будут руководить вашим телом. Такие танцы обычно очень просты, поэтому любые сложные движения отвлекут вас от созерцания внутреннего, душевного состояния. Как и во время предыдущих упражнений, вам нужен либо помощник, который будет бить в бубен или в барабан, или запись с нужным ритмом ударов. Музыка должна быть с четким, достаточно быстрым ритмом или ритм должен постепенно увеличиваться. Потому перед упражнением поищите соответствующий ритм, который будет вам по душе, и подберите громкость, которая будет вас устраивать. Можете выбрать темп и громкость, которые вы применяли в предыдущих упражнениях, или поискать что-то новое. Прорепетируйте предварительно простые движения, покачивания телом, шаги. Таким образом, убедитесь, что выбранный ритм вас устраивает. Это упражнение выполняется только с помощником, который будет следить за вашей безопасностью, так как во время увлеченного танца вы можете оступиться и пр. В таком случае он прекращает музыку или барабанный бой. Впрочем, такие отступления очень редки, и если вы выбрали для танца

место на природе (лужайке и пр.), хорошо осмотрите местность, уберите камни, заровняйте ямки и т. д.

### Упражнение 1

Вы стоите в одиночку или со своими коллегами-единомышленниками. Почувствуйте единение с окружающей природой, расслабьтесь, сделайте несколько более глубоких вдохов и выдохов, освободите сознание от посторонних мыслей. Дайте знак помощнику или включите музыку. Сделайте несколько притопов в ритм музыки, машинально сопровождая их движениями тела. Затем полностью доверьтесь телу и дайте ему свободу самовыражения. Можете ритмично притопывать, ходить по кругу или в любом другом направлении, прыгать, крутиться. Можете присесть или лечь на землю, затем встаньте и продолжайте движение. Во время вхождения в транс вы можете услышать голоса, звуки, в сознании могут возникнуть картины. Достаточное время для такого ритуала – 10 минут, в дальнейшем можно увеличить время до 15 минут. Если вы танцуете под удары бубна или барабана, в конце упражнения завершением будет не пять громких ударов, как в предыдущих упражнениях, а постепенное замедление ритма. В таком случае у вас будет постепенное возвращение в нормальное состояние сознания. Представьте цифру 1 – переход в реальное состояние.

Запишите ваши ощущения и те моменты, которые вам показались наиболее интересными. Благодаря этому упражнению вы поймете, что состояние сознания можно изменить через движение.

Имейте в виду, что ритуалы, связанные с активным движением, могут выполнять только физически здоровые люди.

### Упражнение 2

Сделайте обрядовый танец, представив, что вы воплотились в какое-нибудь животное: медведя, лисицу, змею и т. д. Представьте, что вы надеваете обрядовый костюм, кожа животного становится вашей кожей, его движения – вашими движениями, ваше тело и сознание меняются, вы наследуете его голос, его типичное поведение, вы получаете его черты. Исполняя такой обрядовый танец, откройтесь сигналам и звукам, идущим из пространства и из вашей души. Помните, что, представив цифру 1, вы можете, не дожидаясь конца упражнения, возвращаться в реальность.

После окончания упражнения проанализируйте картины, видения, звуки и сигналы, которые вы могли слышать в пространстве или которые были внутри вас.

Вспомните картинки, если таковые имели место. Запишите ваши ощущения и полученную информацию.

Шаманы, выполняя обрядовые танцы перевоплощения в растения, могли таким образом узнать их лекарственные свойства.

Вы можете сами выбрать существо, с которым вы хотите соединиться и узнать с помощью своих ощущений его черты и свойства. Перевоплощения могут быть в любое животное или птицу, которая вам нравится, в растения, свойства которых вы хотите узнать, в камни,

в силы природы. Для этого ритуала подходит только то, что непосредственно связано с природой.

При повторном выполнении упражнений вы можете найти информацию, на которую раньше не обратили внимания или не поняли. Также вы можете начать создавать свои собственные техники, которые будут более подходить вам, учитывая ваши индивидуальные наклонности.

### **Шаманские техники контактов**

Мир, видимый шаманами в «рабочем» состоянии, может быть непонятен современному человеку. С точки зрения шаманизма, нет деления на живую и неживую природу. Животные, растения, камни, минералы, силы природы (ветер, вода, земля) равны нам и являются живыми существами. Такой взгляд на мир есть у маленьких детей, он нашел свое отражение в сказках. Подобный образ мыслей был свойствен первобытным народам. Наши предки обожествляли силы природы и считали, что к ним можно обратиться с просьбой или «задобрить» их приношениями.

Единение с выбранным существом или явлениями природы – очень популярная шаманская техника связи с иными мирами. В это единение входят: человек, занимающийся данной практикой, нужный для познания объект и весь космос. Особенно интересны шаманские ритуалы, связанные с силами природы. Внутри такого ритуала создается особое внемерное промежуточное пространство, где встречаются вещи из физического и астрального мира. Метод единения с силами природы состоит из следующих этапов:

1. Полное расслабление физического тела и сознания.
2. Концентрация энергии тела в единое целое.
3. Перенос сознания в энергетическое поле.
4. Объединение своей энергии с энергией стихии.
5. Получение информации и видение образов.
6. Возвращение сознания в физическое тело.
7. Возвращение в реальность.

Соединение может быть со стихиями воды, огня, воздуха, земли, ветра.

Начнем с *техники единства с водой*. Вода – очень важная стихия и самое загадочное вещество на свете. Вода находится и в нас, и вокруг нас. Любой живой организм на земле имеет какой-то процент воды. Организм человека состоит из воды на 65 %, и вода участвует во всех процессах жизнедеятельности. В природе вода – одна из самых распространенных веществ, гидросфера занимает 71 % поверхности Земли.

В сказках и легендах разных народов существуют сходные повествования о поисках «живой» и «мертвой» воды, источников бессмертия. Свойства воды настолько уникальны, что до сих пор остается загадкой, каким образом вода заряжается биополем человека и как освященная в церкви вода приобретает особую силу. То, что вода имеет память, знают все гомеопаты: разбавляя многократно растворы, они убирают вещество, оставляя его силу. Особенно высокую биологическую активность имеет талая вода. Кристаллическая

структура льда сходна с кристаллической структурой воды в нашем организме. Таким образом, талая вода не нуждается в энергии на перестройку и сразу используется клетками для обменных процессов. Еще одно интересное явление, связанное с водой в ее кристаллической форме. Румынский ученый *Анри Коанда* исследовал структуру снежинок. Оказалось, что из многих миллиардов падающих на Землю снежинок нет двух абсолютно одинаковых.

Перед тем как делать упражнение, подумайте о воде как о природной стихии Земли, вникните в то, какую роль играет вода для всего сущего на свете. Подумайте о ней, как о сущности, которая достойна уважения.

### Упражнение 1

Сядьте удобно (можно сесть в медитационной позе), выпрямите позвоночник, голову слегка опустите. Можете слегка покачаться, в таком случае позвоночник сам выберет оптимальную позу. Прикройте глаза. Посчитайте от одного до десяти и обратно – это даст вам возможность достичь более глубокой релаксации. Ощутите свои силу и энергию. Представьте, как ваша энергия концентрируется в районе солнечного сплетения, увеличивается и обволакивает вас снаружи и внутри, вы окружены сильным энергетическим полем, который создали сами. Перенесите ваше сознание в это энергетическое тело, Переместите себя в таком обновленном виде в то место, где есть вода: река, озеро, море. Ощутите свое родство с Космосом, Вселенной, Землей. Призовите мысленно стихию воды и соедините (слейте) свое энергетическое тело с энергетическим телом воды. Здесь важно понять, что вы соединяетесь не с жидкостью, а с энергией и силой, которыми наполнена эта жидкость. Станьте единым целым энергетическим объектом, ощутите ваше сознание в этой стихии и настройтесь на получение информации. Откройтесь внутренним ощущениям. Прислушайтесь к звукам и голосам. У вас есть доступ к информации, которую вы никогда не сможете получить обычным путем. Возможно, вы сможете получить ответы на то, что вас интересует.

Постепенно возвращайтесь к своему сознанию, отдавая себя от энергии и сознания воды. Поблагодарите за эту встречу. Представьте цифру 1 – ваше сознание и тело находится в реальном состоянии. Медленно откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук. Подышите более глубоко, осознавая, что вы здесь и сейчас.

Опишите свои впечатления и все то, что узнали в ходе выполнения упражнения.

Достаточно известными считаются *шаманские практики возврата «потерянных душ»*. Если кто-то начинал болеть или кому-то становилось плохо, шаманы считали, что в таких случаях душа этого человека (или животного) «тяжелела», она отделялась от тела, притягивалась к Земле и входила в верхний слой подземного мира. Затем душа под воздействием помощи могла вернуться в реальный мир, а могла и остаться в подземном, так как ее могла захватить сущность того мира. Возвращение души проводилось разными способами. Если человека ранили недавно, то делался ритуал, чтобы душа не могла спуститься в нижний мир, или, если она была уже наполовину там, вытаскивали ее. Если душа успела «потеряться», то через духа-покровителя подземного царства ее привлекали специальными песнями и танцами в реальный средний мир. Если какая-нибудь негативная сущность перехватила душу, то шаман сам отправлялся на поиски души в нижний мир. Просьбами, посулами, хитростью или обманом он пытался забрать душу и вернуть ее в

тело. Иногда дело доходило до борьбы со злыми духами. В таких случаях шаман собирал группу себе подобных и путешествовал не в одиночку, а коллективно. Участие нескольких шаманов облегчало дело и повышало результат. Затем душа вдвухалась в тело человека через макушку головы или через сердце. Если вы считаете себя достаточно сильным, упорным и любознательным, можете проделать нижеприведенное упражнение. При малейших сомнениях его делать не следует. Во время упражнения помните, что в случае любого дискомфорта, представив цифру 1, вы моментально прекращаете упражнение и возвращаетесь в реальное нормальное состояние сознания. Упражнение выполнимо, если вы регулярно делали предыдущие практики и у вас достаточно опыта.

## Упражнение 2

Если почувствуете себя плохо или захотите кому-то помочь, спуститесь в подземный мир на поиски души. Этот ритуал надо выполнять с помощью барабанного боя. В подземном мире душа может оказаться не только из-за болезни, но и в случае разлада с хозяином (есть такие выражения: разлад в душе, душе нет покоя и пр.). В таких случаях в нижнем мире может оказаться не вся душа, а часть ее. Если вы решили помочь другому человеку, ему следует сидеть или лежать рядом с вами. Если, выполняя предыдущие упражнения, вы с кем-нибудь подружились в этом мире, позовите его и попросите его сопровождать вас и оказать помощь. Можете спросить у него совета, как вам поступить, или действовать самим, как вам покажется нужным. Если душа кем-то похищена, можно отвоевать или выкупить, можно что-то за нее пообещать, если это вполне выполнимо, но обязательно выполнить обещанное, так как не следует наживать лишних врагов. После возвращения из путешествия вложите душу внутрь хозяина или вдохните ее, используя вместе с дыханием поток энергетического воздействия.

Если вам пришлось по душе шаманские практики, сделайте себе магический предмет силы, который будет помогать вам иметь связь с нижним и верхним мирами. Для этого предмета следует взять что-нибудь древнее, лучше всего какой-нибудь камень или хрусталь. Можно сделать хрустальную «волшебную» палочку. Вначале очистите хрусталь от предыдущей информации, поместив его под поток воды минут на 15–20 или засыпав солью или землей на ночь. Лучше взять необработанный, природный камень. Возьмите палочку длиной с ладонь и расщепите ее на конце. Поместите туда кристалл и закрепите его кожаным или замшевым шнуром. Поместите палочку кристаллом вверх в таком месте, чтобы днем она хорошо освещалась солнцем, а ночью – луной и звездами. Это придаст кристаллу дополнительный природный запас энергии. Оставьте ее в таком положении на несколько дней. Когда будете повторять упражнения на путешествия в дольний и горный миры, зажмите эту палочку рукой и возьмите ее с собой. Если вы нашли в этих мирах помощников и покровителей, покажите им эту палочку, может, они вам что-то посоветуют или подскажут. После того как палочка побывает в этих мирах, она впитает в себя информацию всех трех миров и станет связующим предметом между ними. Для этого достаточно сесть, расслабиться, зажать палочку между ладонями, и у вас появится видение этих миров без других дополнительных ритуалов.

## Глава 15

### Работа с маятником и рамками

Маятник является древним инструментом магов, волхвов и шаманов. Через маятник и рамку передается информация и ответы нашего подсознания на те вопросы, которые вас особенно интересуют. Ответ дается односложно: *да* или *нет*, очень редко – *не знаю*. Маятником служит грузик (кольцо, предмет с удлинённым острым концом и пр.), подвешенный на шнуре. Для маятника можно использовать камни – горный хрусталь или другие. Длину шнура можно взять произвольную или равную окружности головы. Можно уточнить длину, согласуя с подсознанием. Для этого прикрепите выбранный грузик к шнуру и возьмите его тремя пальцами у самого основания. Поднесите его к солнечному сплетению и начинайте, передвигая шнурок пальцами, медленно опускать его. В определенный момент маятник начнет колебаться или вращаться. Зафиксируйте в этот момент длину шнура (можно завязать в этом месте узелок), это и будет самая подходящая длина вашего маятника.

Считается, что маятник будет лучше всего работать с такой длиной. Обычно колебания маятника вперед-назад считаются положительным ответом, а слева направо и наоборот – отрицательным. Для того чтобы легче было уточнить ответ, сделайте круг с направлениями в виде стрелок. В то время, как вы задаете вопросы, держите маятник в центре над кругом и сверяйте ответы. Иногда маятник может не качаться, а вращаться по кругу (рис. 15). В таком случае вращение по часовой стрелке считается «да», а против часовой – «нет». Старайтесь не усложнять вопросы. Чем проще задан вопрос, тем четче будет ответ. Перед работой с маятником сядьте в удобной позе, почувствуйте расслабление и успокоение, сконцентрируйтесь на вопросе мысленно или произнесите его громко. Учтите, что маятник может реагировать на вопрос через 1–3 минуты, если никакой реакции нет, повторите вопрос в более доступной, упрощенной форме. Ожидая ответ, не напрягайте мышцы, следите за своим расслаблением. Если вам трудно держать руку над кругом, можете опереться локтем о стол.

После некоторой тренировки маятник будет стабильно отвечать на вопросы. Задав вопрос, старайтесь убрать остальные внутренние диалоги, так как подсознание реагирует и на громкий голос, и на слова, сказанные «про себя». Поддерживать пустоту сознания нужно еще для того, чтобы не попасть под влияние нашего логического мышления. В таком случае у вас может появиться ответ, который вы хотели бы услышать, а не тот, который действительно правильный. С помощью маятника лучше всего даются ответы на вопросы, касающиеся настоящего и прошлого, и очень расплывчато, если вопрос о будущем.

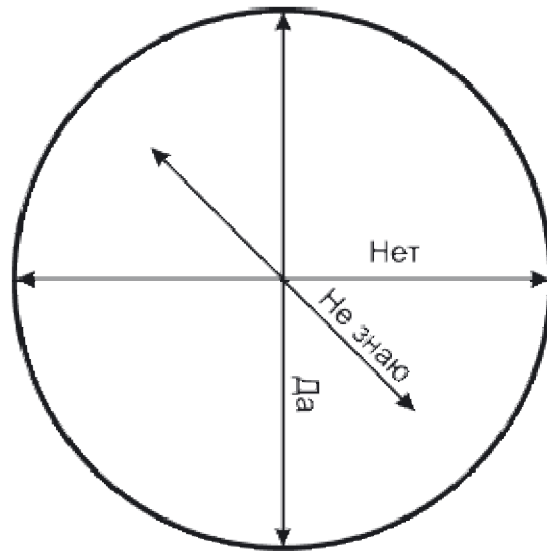


Рис. 15

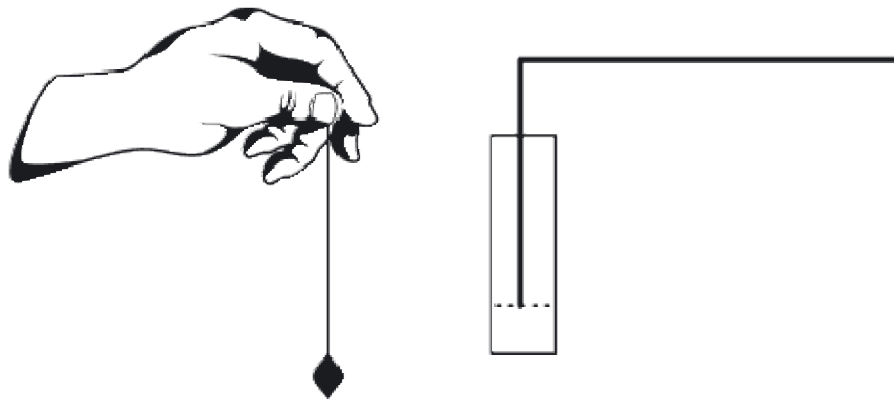


Рис. 16

Помимо маятника можно использовать *биолокационные рамки*. Самая простая рамка изготавливается в виде буквы «Г», для этого достаточно согнуть стальную проволоку (рис. 16). Для удобства можно меньший конец поместить в трубку или насадить на пробку. Длина рукоятки в соотношении к другому концу составляет 1:3 (например, 10 см и 30 см), хотя можно взять другие, произвольные формы.

Можно работать сразу с двумя рамками. В таком случае, возьмите их в обе руки, задайте вопрос, подождите примерно минуту и медленно отводите рамки от себя. Если ответ будет положительный, концы рамок разойдутся в разные стороны друг от друга, если отрицательный – они притянутся друг к другу. Двумя рамками также определяют биопатогенные зоны и оценивают состояние здоровья человека.

## Глава 16 Запоминание и расшифровка снов

Сновидения являются результатом того, что мы живем не только в физической реальности. Сны – это еще недостаточно известная, но существенная часть нашей жизни. Они остаются одной из самых волнующих загадок человечества. Изучением воздействия

сна на человеческий организм занимается особая наука – *сомнология*. День 21 марта – это Международный день сна.

Наше сознание во сне из привычного, реального мира перемещается в другой, таинственный духовный мир. По ту сторону границы между сном и бодрствованием сосредоточен Высший разум. Именно поэтому наша душа во время сна распахнута для удивительных открытий и откровений. Благодаря снам, мы имеем возможность жить одновременно в двух мирах – материальном и астральном, и от каждого мира получать нужные знания и наполняться космической мудростью. Из сновидений мы можем почерпнуть ответы на многие интересующие нас вопросы.

Сны являются зеркалом нашей жизни – всего, что происходит в нашем сознании, подсознании и сверхсознании. То, что не регистрируют наши чувства, отражается во сне.

Во сне человеку может явиться то, что в бодрствующем состоянии он может не заметить и не обратить на это внимания. История полна фактов того, как сны приводили к великим научным и техническим открытиям. Многие знаменитости именно во сне получали ответы на те проблемы, которые их мучили наяву. Д.И. Менделеев во сне увидел периодическую таблицу, Карл Гаусс – закон индукции, Нильс Бор – модель атома. Элиас Хоу, изобретатель швейной машинки, во время сна увидел в виде копья вариант формы машинной иглы. Сын Данте во сне получил подсказку от умершего отца, где хранится утерянная глава текста «Божественной комедии». Самюэль Тейлор Кольридж создал свою замечательную комедию, описывая необыкновенные явления, увиденные им в сновидениях. Примеров таких удивительных случаев очень много.

Сны делятся на группы:

1. *Сны, отражающие нашу повседневную жизнь.*

В основном в таких снах показаны события в последние дни, месяцы или годы.

2. *Кармические сны.*

Отражают образы, связанные с нашими предыдущими воплощениями.

3. *Ясные сны, в которых мы можем делать выбор.*

Разъясняют природу нашего сознания.

4. *Обычные сны.*

Отражают дела, ситуации или проблемы в нашей повседневной действительности.

5. *Сны подтверждающие.*

Чаще всего подтверждают варианты наших решений.

6. *Сны, связанные с будущим.*

В таких снах показываются потенциальное будущее и отдельные фрагменты соответствующих событий.

7. *Сны беспокоящие.*

Кошмары со сна, страхи, опасения, агрессия, печаль или разочарование, различные беспокойства. То, что нельзя сознательно опровергнуть.



## 8. *Сны, отражающие большие события.*

Часто являются источником вдохновения в выборе нужных решений и дальнейших жизненных планов.

9. *Сны с внесознательным восприятием.* Показывают явления, которые отдалены от нас временем и пространством, и их сложно объяснить.

## 10. *Сны осязаемых состояний.*

Показывают наше внутреннее отношение к повседневным событиям, интуитивное восприятие.

Первым из известных интерпретаторов снов является *Артемидор* из Эфеса. Он делил сны на:

- *визуальные* (человек видел наяву то, что видел во сне);
- *пророческие* (послания от высших духовных существ);
- *фантазийные* (сны иллюзий, во сне отражаются пустые мечты);
- *сны с ночными призраками* (чаще всего снятся во время болезней или под впечатлением от «страшных» рассказов, после просмотра соответствующих фильмов и пр.).

Обычно сон имеет *два этапа*:

- первый, когда мы утрачиваем сознание, а наше тело отдыхает и набирается силы;
- второй, когда к нам приходят сновидения.

Тысячелетиями существовали люди, которые умели толковать сны. О таких толкователях написано в Библии. С древних времен известны Сонники, представляющие собой толкование символов, появляющихся во сне. Упоминания об этом можно найти в культуре Древней Греции и Древнего Рима, индийских и китайских манускриптах. 4 тысячи лет насчитывает египетский папирус, упоминающий об искусстве толкования снов. Ассирийский царь Ашшурбанипал хранил в своей библиотеке тысячи глиняных табличек с обозначением образов, приходящих во сне. В мировой культуре существовало и существует множество методов интерпретации сна. Каждый человек может находить в своем сне свой собственный смысл. Чаще всего информация во сне приходит в виде образов, символов, знаков, требующих понимания и расшифровки. Если их правильно понять, то можно приподнять завесу будущего и увидеть события, которые должны совершиться. Тщательное изучение собственных снов может помочь решить многие личностные проблемы.

Для того чтобы хорошо разгадывать свои сны, надо научиться их запоминать. Желательно запоминать как можно больше подробностей и деталей. Чтобы сохранилась свежесть ощущений, записи снов надо делать в настоящем времени (например, «я летаю», а не «я летал»). Самые важные сообщения имеют красочные, эмоциональные сны. Начните работу с любого сна и ищите соответствие между событиями во сне и событиями в реальной жизни. Рассмотрите по очереди отдельные детали. Обратите внимание на конфликтные ситуации и особенно на ваши ощущения в тот момент. (Например, если во сне укусила змея – это может означать в символической форме злобную клевету в реальной жизни и пр.) Проанализируйте сон с точки зрения ваших переживаний и ощущений. Во сне от

подсознания к нам идут сигналы о том, чего мы можем не осознавать наяву. Сны могут также отображать индивидуальное состояние человека (например, когда студентам снятся экзамены и т. д.).

### **Техника запоминания снов**

1. Перед тем как лечь спать, освободитесь от повседневной суеты и от тех проблем, которые решались в течение дня. Постарайтесь расслабиться и настроиться на позитивный лад.
2. Спите в одежде, сшитой из натуральных тканей.
3. Отключите все электроприборы. Желательно не спать в комнате, где находится компьютер. Положите подальше от себя сотовый телефон.
4. Ложитесь спать с установкой на запоминание сна. Произнесите аффирмацию: «Во сне ко мне приходят ответы на мои вопросы. Мои сны – источники мудрости. Я помню, что мне снится».
5. Можно положить возле кровати горный хрусталь, бирюзу или камень, который вам нравится. Кристаллы камней дают хорошую концентрацию и служат оберегами.
6. В старину для приятных снов делали из трав маленькую подушечку – «думку», которую клали под щеку. Можете поэкспериментировать, сделав такую пахучую подушечку из трав: лаванды, мяты, клевера, хмеля.
7. Рядом с кроватью положите записную книжку, чтобы записать сон.

Не откладывайте запись «на потом», сны быстро улечиваются, поэтому записывайте их сразу же после пробуждения. Вначале опишите главные события, перечислите лиц, принимавших участие, затем животных или иных существ, если таковые присутствовали во сне, предметы, их цвета и формы, слова, которые запомнили, и свои ощущения и эмоции. Укажите дату. Оставьте место для дальнейшего описания события, связанного с этим сном. Затем через какое-то время сравните последующее описание с вашим первоначальным трактованием или предположением.

Старайтесь «плохие» сны изменять в положительную сторону. Преобразуйте отрицательное окончание каждого события сна в положительное. Например, если приснился кто-то с ножом, при пробуждении представьте новый сценарий, что вместо ножа у того человека цветок.

Научившись запоминать сны, начните практиковаться на вызов сна нужной тематики. Четко сформулируйте свое желание увидеть во сне нужные события. Положите рядом предметы, которые ассоциируются с вашим желанием. Ложась спать, произнесите: «Сегодняшней ночью мне приснится...». Перед моментом засыпания постарайтесь не отвлекаться посторонними мыслями и сконцентрируйтесь на данной цели. Когда проснетесь, сразу же запишите сон. Если проснетесь среди ночи и будете помнить сон, не открывайте сразу глаза. Мысленно, без спешки, воспроизведите сон, стараясь упомянуть мельчайшие подробности. Затем запишите его. Перед следующим засыпанием постарайтесь сконцентрироваться на желании продолжения предыдущего сна. После повторного пробуждения запишите второй сон и уточните, является ли он продолжением первого. Таким образом вы научитесь сознательно влиять на сны и делать настрой сознания именно на определенные сновидения.

Существует мнение, что яркие, пророческие сны чаще всего приходятся на полнолуние. Чтобы увидеть пророческий, вещий сон, перед сном надо принять ароматическую ванну. В воду добавьте несколько капель масла лаванды, розмарина или мяты, а также растертый в порошок мак. В спальне зажгите ароматическую или восковую свечу. Окурите помещение легкой дымкой плюща. Перед сном ни с кем не надо разговаривать, спать в одиночестве, надеть чистые одежды и постелить свежее белье. Следует четко сформулировать свой вопрос и громко произнести его три раза, затем написать на бумаге, еще раз громко прочесть и положить под подушку. Наутро восстановите в памяти сон. Продумайте основные и второстепенные события и детали.

Прекрасные красочные сны показывают вашу связь в Высшем мире. Особенно ощущение связи с духовным миром наблюдается во время полетов во сне. Если вы достаточно часто смотрите цветные сны, вы можете передать свои желания высшим сферам для лучшего их решения или скорейшего выполнения. Самое главное: сформулировать желание надо именно в тот момент, когда вы отходите ко сну, то есть в самые последние секунды, когда бодрствование сменяется сном. Отправляя свое желание по инстанции в «Иерархию высших сил», надо быть очень искренним и соблюдать следующие правила:

1. Ваше желание должно быть искренним.
2. Желание посылается мысленно и только один раз.
3. Оно не повторяется на следующую ночь.
4. Желание излагается кратко и имеет реальную основу.
5. Оно не должно содержать частицу «не».
6. Желание должно быть только личным.
7. В нем не должно быть конкретных сроков.

Если вы загадываете желание на неделю, делайте такой ритуал в начале недели, если на месяц – в начале месяца, если на год – в начале года. Желания для приобретения чего-либо делаются на нарастающую луну, на избавление от чего-либо – на уходящую.

Иногда ответы на ваши вопросы во сне появляются буквально, иногда (и чаще всего) – в виде символов. Ваша задача – эти символы правильно понять и истолковать. Если приснился хороший сон и вы хотите его исполнения, когда проснетесь, перекреститесь и произнесите: «Все, что во сне увидела, то себе забрала (забрал)». Если приснился плохой, тревожный сон, то бросьте щепотку соли в стакан воды и, размешивая ее, произнесите: «Растает мой сон, как эта соль». Или, сразу же проснувшись (не успев посмотреть в окно), сказать: «Куда ночь, туда и сон». По приметам, плохой сон не следует рассказывать до обеда. Если ребенку приснился очень хороший сон и он рассказал вам, держите его в тайне, чтобы не перебить его хорошее исполнение.

Всякий человек способен толковать сны. Все люди – творцы, раз мы созданы по образу и подобию Господа, про которого мы знаем из Священного писания, что он был творцом. Разгадывая сны, мы разгадываем себя.

## Краткая интерпретация снов

*Транспорт во сне* (автомобили, поезда, самолеты) – это цели, к которым мы стремимся, и направления, по которым строятся наши отношения с людьми. Проблемы в таких снах (опоздал на самолет и пр.) показывают затруднения, которые вы можете испытать на пути к достижению цели или в выражении чувств к близким людям.

*Дворцы, здания, комнаты* в снах чаще всего символизируют мир наших мыслей, нашу индивидуальность и семейные отношения.

*Постройки и нежилые помещения* символизируют различные мероприятия.

*Вода* чаще всего имеет отношение к материальным благам, к общему ходу дел и отражает глубину нашего сознания.

*Земля* – это то, что у нас под ногами, это наша опора, наша вера, а также символ творческого созидания, работы и труда. Трудность или легкость в жизни.

*Небо* – это исполнение надежд и наши духовные запросы. Место, куда мы обращаемся за помощью.

*Огонь* – знак радости и гнева, гордости, отличий, сильных чувств. Все, что относится к вдохновению.

Повышенную важность имеет то, что относится непосредственно к спящему.

*Одежда во сне* имеет отношение к положению в обществе. Все, что связано с ногами – указывает на успех.

*Деревья, растения* во сне означают работу, карьеру, награду за труды. Плоды – размышления. Еще растения означают сезон времени. (Например, опавшие листья во сне могут означать начало осени.)

*Катастрофы*, они и есть катастрофы на жизненном нашем плане.

Каждый из нас во сне – всесильный маг. Самое сильное во сне – сохранить сознание. Тогда через сон можно получить совет и реальную помощь в важных для вас вопросах. Если вы хотите осуществления нужного желания, постарайтесь сделать такой психологический настрой, чтобы, заснув, вы сумели напомнить себе, что вы в данный момент во сне и надо «то-то» сделать. Если вы себя во сне вспомните и встретите кого-нибудь во время сновидения, постарайтесь попросить у них подарок (в таком случае, вы обогатитесь наяву) или конкретно попросите то, что вам надо. У любой личности во сне спросите имя. Узнав имя, вы сможете вызывать данную личность в последующих снах и просить помощи в дневной яви. В таком случае ваши слова во сне становятся заклинаниями. Стоит сознательно произнести во сне желание, и оно осуществится или овеществится наяву. Во сне нет времени и расстояния, и каждый может стать хозяином событий. Известен случай, когда в осознанном сновидении человек вызвал Эйнштейна, и тот по его просьбе решал ему задачи по математике.

Вспомнить себя, когда спишь, – это самое высокое достижение в мире грез. У спящего появляется новое качество – осмысленное состояние. В таком состоянии можно заняться изучением просторов царства Гипноса (бога снов).

Осмысливая сны, доверяйте своей интуиции. Если вы видите во сне явные неприятности и в то же время нет тяжелого чувства, а, наоборот, легкость, то таким ощущениям во сне надо верить буквально. Это значит, что данные неприятности ничем не грозят спящему.

Считается, что сны под пятницу более всего наделены вещим смыслом. Самые серьезные предупреждающие сны – под субботу. Сны под четверг – больше относятся к делам, карьере, отношению к начальству. Сон под воскресенье может сбыться в течение дня. Это чаще сон духовного характера.

Сейчас в продаже достаточно Сонников, и в большинстве своем они имеют разное толкование снов. Например, в одном Соннике – просить милостыню во сне – к прибыли наяву, в другом – подвергнуться унижению. Выберите Сонник, который вам больше всего по душе, предварительно прочтите его, чтобы ваше подсознание усвоило варианты трактований, и после этого сверяйте с ним свои сны. Сны имеют прямую связь с подсознанием.

## **Глава 17**

### **Ментальная защита**

Во время работы или приема клиентов магами, ясновидящими, телепатами часто делается мысленное представление *защитного кокона*. Это является защитой от отрицательных воздействий, так как иногда приходится иметь дело с людьми, негативно настроенными, подозрительно-недоверчивыми или, в более редких случаях, «энергетическими вампирами», которые могут разбалансировать энергетический потенциал. Чтобы быть уверенным, что никто и ничто не сможет вам помешать выполнить свое задание («увидеть» нужные события, ответить на интересующий вопрос, например, о пропавшем человеке и пр.), лучше всего, чтобы случайно не оказаться под чужим влиянием, сделать энергетическую защиту.

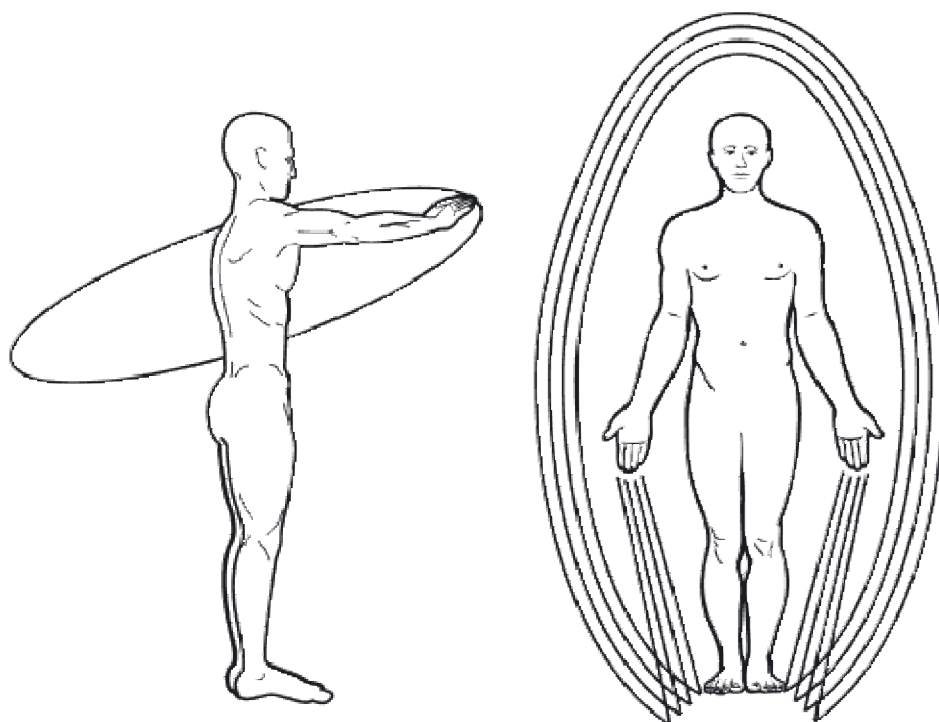
Ниже приведено несколько вариантов наиболее подходящих упражнений. Это так называемые *техники ментальной защиты*. Так как у вас уже есть опыт визуализации, эти упражнения не составят для вас труда. Вначале все упражнения выполняются с закрытыми глазами, это поможет лучше сосредоточиться, затем, когда будет достаточно практики, их можно делать с открытыми глазами, но в таком случае надо смотреть на окружающие предметы рассеянным взглядом.

### **Техники ментальной защиты**

#### **Упражнение 1**

Встаньте посередине комнаты, сделайте несколько более глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте спокойствие тела и сознания. Вытяните вперед руки. Представьте, что в центре ладоней находится энергетическая точка, которая начинает излучать бело-золотистую энергию, и ваши ладони, а затем и кисти рук начинают светиться энергией. Медленно опишите руками окружность вокруг своего тела, представляя, как сияющая энергия создает вокруг вас светлый круг. Опустите ладони вдоль тела, представляя, как с ладоней энергия медленно стекает к ногам, затем, поднимая руки вверх, вы распространяете эту энергию. У вас получился каркас кокона из бело-золотистой энергии,

которая начинает, как дымкой, заполнять пространство вокруг вас. Ощутите, как вокруг вас вибрирует и сияет позитивная энергия. Она находится вокруг вашего тела, над головой, под стопами. В этом энергетическом коконе вы испытываете ощущение покоя, уверенности, комфорта (рис. 17).

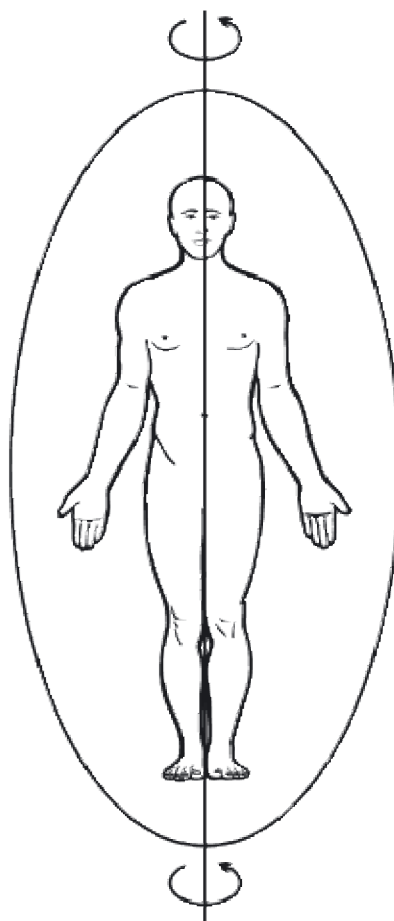


**Рис. 17**

Походите по комнате, представляя, как окружающая вас энергия движется вместе с вами. Начните выполнять это упражнение перед каждым занятием. По мере приобретения навыков эффективность защиты и вашей уверенности в ней будет возрастать. Повторные упражнения будут обновлять энергетический кокон: любая энергия имеет свойство постепенно исчезать, поэтому ее нужно поддерживать и восстанавливать. Так как данная энергия имеет только позитивные качества, то позитивные вибрации извне могут легко проходить через кокон – это дает возможность взаимодействия с окружающим миром, иначе кокон стал бы полностью непроницаемым. У вас получится хороший энергетический обмен с окружающими людьми и миром. Люди с негативными вибрациями в таком случае будут от вас изолированы, так как любая негативная энергия будет либо соскальзывать с вашего кокона, либо отражаться обратно.

### Упражнение 2

Создайте защитный кокон, как указано в предыдущем упражнении. Представьте, что сквозь ваше тело по позвоночнику от стоп до макушки проходит ось, которая несколько выходит за пределы кокона сверху и снизу. Мысленно поменяйте цвет энергии – вместо светло-золотистой энергии представьте энергию красного цвета. Приведите весь кокон в круговое движение справа налево. Ощутите, как он вращается вокруг оси (рис. 18).



**Рис. 18**

Сделайте несколько более глубоких вдохов и выдохов и представьте энергию оранжевого цвета. Также приведите ее в круговое движение. Затем поработайте с энергиями желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового цветов. Постарайтесь, чтобы смена цветов происходила моментально.

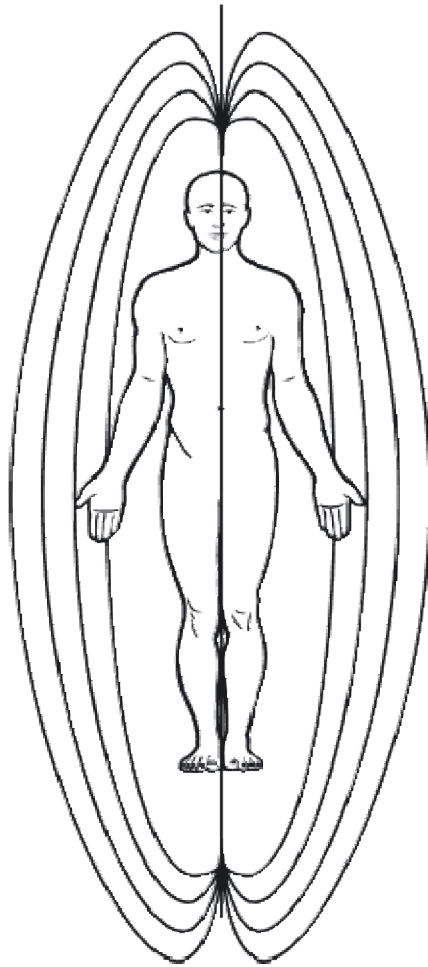
Представьте энергию всеми цветами и приведите ее в движение. Во время движения все цвета соединяются и превращаются в общую энергию белого цвета. Прекратите мысленное вращение. Теперь энергия белого цвета окружает вас со всех сторон. Она вокруг вашего тела, под стопами, над головой. Вы пребываете в стабильной защищенности, и никакая негативная энергия не имеет к вам доступа. Доступ имеют лишь позитивные энергии, а все отрицательные вибрации отражаются от вашего кокона.

Благодаря вращению и совокупности цветов, ваша защита стала еще более эффективной. Такую защиту лучше всего ставить в том случае, если ожидаются острая дискуссия, выяснение спорных вопросов, судебных дел, либо надо встретиться с людьми, которые открыто выражают противодействие.

Проработайте визуализацию еще двух очень эффективных версий защитного кокона.

### Упражнение 3

Создайте свой постоянный защитный кокон из многоцветной, белой, серебристой, золотистой, розовой или любой другой энергии такого цвета, который вам больше всего по душе и более приятен. Представьте, что эта энергия пришла в движение и начинает вливаться через стопы в ваше тело, очищая и обмывая ее. Энергия поднимается вверх по ногам, поднимается по позвоночнику к голове, изливается над ней, стекает вокруг тела, окружая его со всех сторон. Затем она снова вливается в стопы и поднимается по вашему телу (рис. 19).



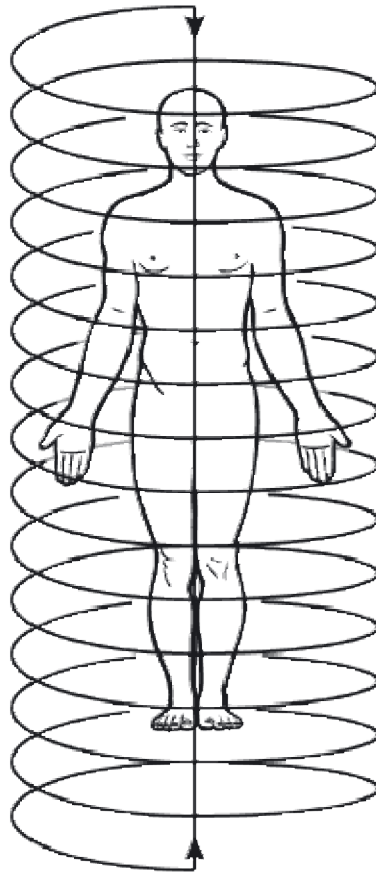
**Рис. 19**

Такой энергетический поток служит не только защитой, но и добавляет энергии, активности, бодрости. Эту защиту лучше всего ставить, если чувствуются усталость или недомогание.

### Упражнение 4

Выполните предыдущее упражнение и сделайте изменение в движении энергии. Когда она выльется над головой из вашего тела, вращайте ее вокруг вертикальной оси тела вниз по спирали (рис. 20).





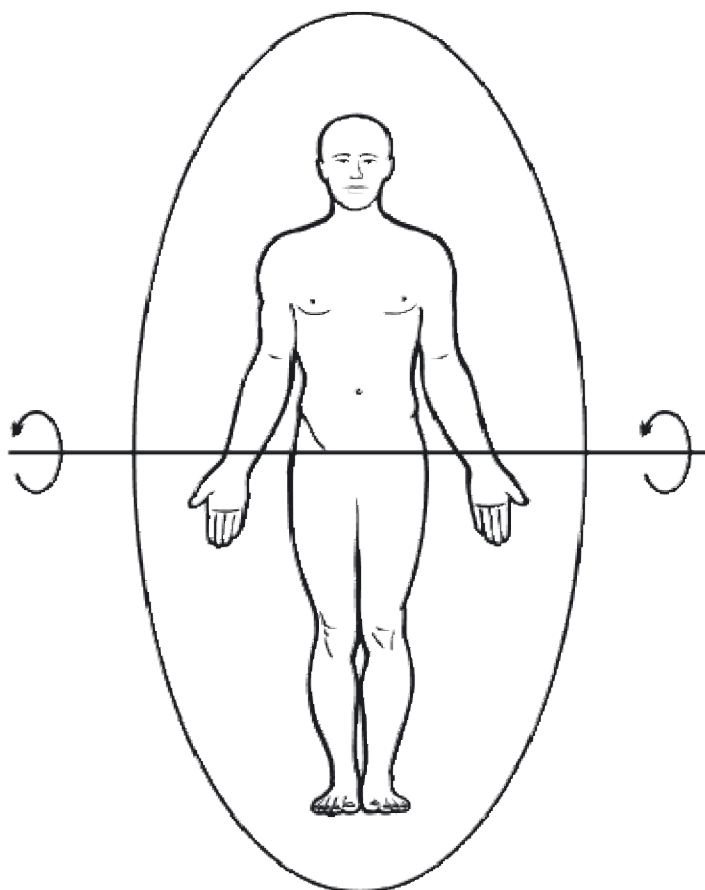
**Рис. 20**

Такая защита выполняется в местах с аномальными зонами, в доме, где предполагается полтергейст, при ночевке в диком лесу и пр.

#### Упражнение 5

Это упражнение подходит людям, которые недовольны своим весом. Сделайте мысленно вокруг себя оболочку энергетического кокона. Представьте энергию в движении, кокон начинает вращаться вокруг вашего тела сверху вниз – так, как вращается прыгалка, только, конечно, намного медленнее (рис. 21).

Тем, кто стремится похудеть, надо представить вращение энергии спереди назад, тем же, кому надо набрать вес, – наоборот.



**Рис. 21**

Таким образом, у вас будет не только стабильная энергетическая защита, но и возможность достичь такого веса, который бы вас удовлетворял.

#### Упражнение 6

Это несколько иная модель защиты. Она работает на другом принципе. Если вы хоть раз посещали целителя-экстрасенса, то наверняка наблюдали, что после сеанса он либо держит руки над огнем свечи, либо моет их под проточной водой, при том что подобные сеансы происходят бесконтактно.

Самыми мощными «энергетическими очистителями» являются *огонь* и *вода*. Это упражнение направлено на визуализацию воды. Постарайтесь представить дождь в комплексе – температуру воды, частоту падения капель, запах озона в воздухе. Побудьте под этим дождем некоторое время и откройте над собой большой зонт. Стойте под зонтом и смотрите, как капли воды стекают по его окружности, почувствуйте, как изменился вес зонтика, как дождь барабанит по ткани, как натянуты спицы зонта. Потренируйтесь представлять это быстро и в деталях. Когда вы почувствуете, что перед вами негативно настроенный человек (клиент), просто мысленно откройте над собой зонт и смотрите на него сквозь льющиеся потоки воды.

### **Передача позитивной энергии другому человеку**

Нижеприведенный метод применяется только в тех случаях, когда вы действительно волнуетесь за какого-то человека и предполагаете, что он нуждается в защите (например, кто-то отправился в рискованное путешествие, или ребенок где-то задерживается и пр.). То есть для выполнения этой техники нужен серьезный повод. Расстояние для данной помощи не играет роли.

Сядьте свободно, сделайте несколько более глубоких вдохов и выдохов, прикройте глаза и расслабьтесь. Ощутите спокойствие всего тела.

Мысленно представьте, что у вас над головой появился большой шар, наполненный бело-золотистой энергией. Это космическая, наивысшая, чистая энергия. Ощутите расстояние между собой и этим шаром. Сделайте более глубокий вдох и на выдохе произнесите вслух или мысленно: *«Чудесный свет доброты на мне»*, – представьте, как от шара на вас начинает стекать чистый поток светлой энергии, она обволакивает все ваше тело и окружает его со всех сторон. Почувствуйте свежесть этой энергии. Вы находитесь в состоянии полной физической и психической безопасности. После этого представьте человека, который, по вашему мнению, в данный момент нуждается в защите. Снова сделайте более глубокий вдох и на выдохе произнесите: *«Чудесный свет доброты на тебе»*. Мысленно постарайтесь «увидеть», как бело-золотистая энергия из огромного шара опускается на него, стекает по его телу, увеличивается и накапливается. Теперь защищенный вами человек, погруженный в обволакивающую энергию, тоже находится в полной физической и психической защищенности. Помните, что всегда надо сначала сделать защитную оболочку для себя, а потом – для другого.

Если вы точно знаете, что человеку угрожает реальная опасность, усильте воздействие защиты. Для этого в конце фразы скажите слово *«раз...»* и добавьте любую цифру, в таком случае энергия будет автоматически умножена. Пример: *«Чудесный свет доброты на тебе (пауза) раз семь»* (при произнесении сделайте более сильное ударение на цифру). Вначале произнесите эту фразу для себя с той же цифрой. Ваше подсознание само определит, как привести в действие этот механизм передачи.

По мере практики, с приобретением определенных навыков, вам будет достаточно автоматически произнести фразу без мысленного представления энергии, и защитная формула сработает самостоятельно. Результат будет зависеть от вашей практики, от вашей веры и от ваших навыков.

### **Энергетическое очищение помещения**

Лучше всего все упражнения выполняются в таком месте, где человек испытывает комфорт, уют и спокойствие. Люди, занимающиеся духовными практиками, всегда ощущают скопление негативной энергии в помещениях. Иногда для того, чтобы почувствовать энергетическое различие отдельных мест, не нужно быть ясновидящим. Часто те, кто попадал в дом или квартиру, где были очень больные люди, смертельные случаи, страдания, множество ссор, чувствовали дискомфорт, ухудшение самочувствия, неловкость. И наоборот, бывает, что в самых обыкновенных простых домах возникает чувство радости, улучшение самочувствия. То есть жилые помещения могут накапливать как положительные, так и негативные энергетика. Накопление негативной энергии, помимо порчи, сглаза, проклятия и зависти, может происходить и от многочисленных

ссор, обид и негативных эмоций. Если во время упражнений вы чувствуете упадок сил, зевоту, вас сопровождает забывчивость и апатия, значит, необходимо сделать энергетическую чистку помещения. Очистительной силой обладают молитвы, ладан, свеча, святая вода, дым от лучинок деревьев (осина, ель), дым от трав (шалфей, полынь, солодка), эфирные масла, индийские ароматизированные курительные палочки. *Христианам* наиболее свойственно обойти квартиру, крестя углы и стены горячей свечой. Обход делается от входной двери по часовой стрелке – таким образом обходится все помещение и остаток свечи ставится догорать перед любой иконой. Копоть, треск свечи, темные потеки воска свидетельствуют о наличии негативной энергетики в данном месте. Вместо свечи можно использовать кадильницу, в таком случае на угли кладут кусочки ладана и также обходят все помещение. После такого обхода помещение сбрызгивается святой водой. Все ритуалы делаются при открытых дверях и окнах.

*Восточный метод* – очищение места дымом от трав. В традиционных восточных культурах считается, что дым от определенных трав является не только очищающим средством, но и пищей, угощением для духов, поддержкой которых нужно заручиться. Дымом окуривают себя, предметы, углы комнат, все помещение, также перемещаясь в направлении по часовой стрелке. Вместо трав можно взять готовую курительную смолу. Дым от трав и курительной смолы имеет бактерицидные и дезинфицирующие свойства. Хорошее очищающее свойство дает ароматическая лампа. Подвешенные китайские колокольчики или обход комнаты со звенящим колокольчиком также служат хорошим настроением на позитив.

Периодически можно делать энергетическое очищение места мысленным представлением.

### Упражнение 1

Станьте посередине комнаты, прикройте глаза и расслабьтесь. Представьте над собой большой шар космической бело-серебристой энергии. Из центра шара к вам направляется густой поток энергии, он втекает в вас через макушку головы, проходит плавной волной через все тело к стопам ног. Вы чувствуете, как энергетически очищаются все клетки вашего тела и сразу очищается ближайшее пространство вокруг вас. Вся накопившаяся отрицательная энергетика под напором волны стекает вниз и темным сгустком через стопы уходит вглубь земли, достигает горячих недр земли и растворяется в раскаленной магме. Ваше тело наполнено светло-серебристой позитивной энергией, ваша кожа, ваше лицо преобразились от этой энергии. Вы чувствуете себя в полной защищенности и покое.

А теперь представьте, как более мощный поток энергии стекает на предметы, которые находятся вокруг вас и которые вы хотите очистить, и на все помещение. Почувствуйте, как комнату наполняет позитивная энергия, как ваша комната преобразилась, посветлела, как легко и свободно в ней дышится. Каждый угол, каждый предмет, все пространство сияет нежно-белой энергией. Весь негатив вытесняется этой энергией, проходит глубинные зоны земли и уничтожается.

Регулярно выполняя такие упражнения, вы начнете чувствовать себя лучше и безопаснее. Помещению, в котором вы делаете практики, будут передаваться положительные вибрации. Такие защита и очищение обязательны, если вы находитесь в патогенных зонах, в доме, где люди чувствуют себя несчастными и их упорно преследуют невезения, а также вблизи установок, где сильное электромагнитное поле. Благодаря этому вы будете

закрыты для внешних энергетических и физических сил. Также благоприятно делать такие упражнения при поселении на новом месте или во время поездки на отдых. В таком случае вам будет обеспечен уют, психологический комфорт и хорошее настроение и самочувствие. Энергетическое очищение зоны можно делать в любой ситуации и в любом месте, если вы почувствуете в этом необходимость.

Хорошую энергетическую защиту и подпитку дают деревья и цветы, наиболее подходящие по энергетике.

## **Глава 18**

### **Законы духовного мира**

Данная глава не случайно заканчивает эту книгу. Теперь вы знаете, как мыслить образами и визуализировать предметы и явления, заглядывать в прошлое и будущее, расшифровывать сны и видеть ауру, читать и передавать мысли на расстоянии, передвигать предметы взглядом. Регулярно тренируя и развивая в себе эти способности (не обязательно все сразу), вы станете видеть ясно – то есть различать подсказки из собственного подсознания и уметь правильно их использовать.

Но, как известно, любой дар дается человеку не просто так, и мы в ответе за те способности, которыми обладаем. Мы должны использовать наш дар во благо и жить в соответствии с законами духовного мира. Приведенные ниже законы помогут вам глубже осознать свое земное предназначение и понять многие другие вещи.

Из всех сводов законов, которые формировались и осмысливались тысячелетиями, наиболее действенными, простыми и доступными для понимания каждого человека являются *семь правил Гуны*. Гуна – главная система, которая постоянно развивается в различных направлениях, делая упор на отдельные элементы знания. Родина Гуны – Полинезия. Осознание существования этих законов может привнести новый интерес в вашу обыденную жизнь.

**1-е ПРАВИЛО: ИКЕ.** *Мир для вас точно такой, как вы о нем думаете.*

Осмысливая это правило, подумайте, каким образом вы воспринимаете этот мир и эту жизнь. Считаете ли вы, что жить тяжело, и в мире нет справедливости? Значит, для вас мир будет таким. Поменяйте мысли, изменитесь сами – и изменится мир вокруг вас. Все ваши мысли, ваше видение мира отражается на вас самих и на ситуации, в которой вы находитесь. От ваших мыслей зависит действительность, которую вы будете создавать. Выводом является то, что каждый человек несет стопроцентную ответственность за все события в своей жизни. И хорошие, и плохие события вызваны в жизнь мыслями, чувствами и словами. Чем больше у вас будет положительных мыслей и слов, тем больше вы создадите положительного у себя в жизни.

**2-е ПРАВИЛО: КАЛА.** *Для каждого человека нет никаких ограничений.*

Любой человек может выйти за рамки своих ограничений, надо только позволить себе это сделать и поверить в реализацию своих планов. Все ограничения существуют лишь в нашем сознании. Эти ограничения могут быть впитаны с детства, навязаны обществом или внешним миром. Нет невозможных вещей, есть только такие, которые вы еще не

делали. Каждый человек во Вселенной связан мыслями, телепатически или реально, с другими людьми, с природой, растениями, животными, то есть с каждой частичкой Вселенной, и только ему решать, как использовать эту связь. Вера в собственные возможности творит чудеса, а неверие в себя или неверие других в вас может свести на нет любое ваше начинание.

Безграничные возможности даны Вселенной каждому человеку, а вот воспользуетесь вы ими или нет – это уже ваше личное дело. Можно отсидеться в стенах своей ограниченности, а можно выйти за рамки предубеждений, вырваться на свободу и приобретать новый опыт, который предлагает жизнь.

3-е ПРАВИЛО: МАКИЯ. *Внимание человека направляет энергия.*

Если у вас есть идея, к воплощению ее в жизнь может привести только действие. Человеку дают энергию питание, дыхание, огонь, предметы силы (талисманы и пр.), места силы (церковь, природа), космос. То есть в природе есть многие естественные силы, которыми можно пользоваться. Медитация, визуализация, молитва подкрепляют энергией то, что человек хочет получить и на что он надеется. Человек, имеющий излишек энергии, притягивает к себе, как магнитом, других людей и пользуется авторитетом. В мире существует много разных форм энергии, и она проявляется на всех уровнях существования. Западные психологи называли энергию жизненным током, на Гавайях ее называют *маной*, в Китае – *хи*. Древние учения йогов гласят, что всякая энергия и сила есть проявление праны, которая обладает определенным разумом. Необходимо помнить: энергия лучше всего накапливается у того человека, нервная система которого спокойна и уравновешенна. Раздраженный человек теряет много энергии. Позитивный настрой притягивает позитивную энергию.

4-е ПРАВИЛО: МАНАВА. *Момент силы всегда здесь и сейчас.*

Все действия человеком выполняются **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС**. Если вы больше живете прошлым, жизнь не раскроет перед вами всевозможные варианты для дальнейшего продвижения. Переноса свое сознание в будущее, вы можете закрыть реальность, и получится, что вы живете несбыточными иллюзиями. «Есть только миг между прошлым и будущим» – **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС** – это реальное состояние тела и сознания, исходная точка силы. Если вы решили что-то изменить, самое лучшее и подходящее время – это только сейчас. Часто ли вы думаете: «Завтра начну. (худеть, делать гимнастику, откладывать на что-то деньги и пр.)», если такое присутствует, установите себе правило: все, что предполагается сделать когда-то, начинает делаться сейчас.

5-е ПРАВИЛО: АЛОХА. *Любовь – это радость и счастье.*

Алоха – гавайское слово. Оно состоит из двух значений: первое – ало – означает быть с кем-то вместе, второе – оха – ощущение чувства радости. Любовь – это особая энергия, существующая на нашей Земле, и у вас есть блестящая возможность узнать это чувство. В первую очередь надо помнить, что любая любовь начинается с себя. Многие знают заповедь: «Люби ближнего, как самого себя», значит, **САМОГО СЕБЯ** стоит любить, и чем больше вы будете любить самого себя, тем понятнее будет, как любить ближнего. В Библии (1-е Послание Коринфянам, гл. 13) так написано о любви: «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не

ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине, все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. пребывают сии три: вера, надежда, любовь, но любовь из их больше».

Любить и быть счастливым – это внутренняя духовная потребность человека. Любите потому, что любовь живет в вас!

6-е ПРАВИЛО: МАНА. *Сила исходит из нашего внутреннего мира.*

В каждом человеке есть неиспользованные резервы силы, творчества, внутренних возможностей, и лично от человека зависит, будет он их использовать или нет. Чтобы чего-то достичь, надо начать это делать; как говорил Гете: «Деяние – начало бытия», без «деяния» все мысли и планы могут остаться пустыми мечтами.

Самое дальнее путешествие начинается с первого шага. Если у вас создается впечатление, что вы находитесь в полной зависимости от людей, обстоятельств, внешнего мира, то помните, что ваши внутренняя сила и мощь зависят только от вас и не подчинены посторонним влияниям.

7-е ПРАВИЛО: ПОНО. *Результат по мере правды.*

Все в этом мире следует делать в соответствии с природой и ее законами. Ни одна мысль, ни один поступок не проходят бесследно. Добро или зло всегда вернутся к первоисточнику, пройдя через длительную цепочку причин и следствий.

Любой поступок воздействует на дела Вселенной и, в соответствии с законом всеобщей гармонии, таким же образом действует на личность. Согласно учению о карме, мы, в конечном счете, сами ответственны за то, *что* и *как* дает нам судьба.

Законы мироздания описаны *Гермесом Трисмегистом* в его сочинении «Изумрудная Скрижаль». Гермес Трисмегист считается основателем школы герметизма – гностического философско-эзотерического учения. Наибольшего развития герметизм достиг в XV–XVII веках, когда был переведен на латинский язык сборник принципов и законов, состоящий из 14 трактатов. Герметизм сочетал элементы популярной греческой философии, халдейской астрологии, персидской магии, египетской алхимии. «Изумрудная скрижаль» представляет собой послание потомкам от древних мудрецов.

### **Главные законы «Скрижали»**

#### **1. Закон соответствий**

«То, что находится внизу, такое же, что и наверху, а то, что вверху, такое, что и внизу». Этот закон позволяет нам получать информацию с того места, куда нет непосредственного доступа. Например, считается, что строение атома подобно строению Вселенной, ДНК имеет такую же спираль, как и Млечный Путь.

#### **2. Закон ментальности**

Жизнедеятельность нашего физического тела зависит от наших мыслей и психологического настроения. Через свои мысли и взгляды на жизнь мы можем влиять на

свое физическое состояние и на окружающую среду. Проблема, не решенная на ментальном энергетическом уровне, переходит на физический уровень в виде болезни.

### 3. Закон движения и вибрации

Во Вселенной движение постоянно. Каждая клеточка любого организма вибрирует или движется, подобное происходит и на космическом уровне – движутся планеты, галактики и пр. Жизнь – это постоянное движение и преобразование.

### 4. Закон противоположностей

Каждый жизненный элемент – это обратная сторона другого. Инь-Ян, свет и тьма, тепло и холод и пр. – одно первичное переходит в другое. И в то же время две противоположности составляют одно гармоничное целое. Существующие вместе они представляют собой единство и совершенство (пример – знак Инь-Ян).

### 5. Закон ритма

В мире все происходит в определенное время и определенным действием. Вначале все нарастает, потом начинает убывать. Все появившиеся вещи в конце концов приходят к упадку. Упадка достигали и величайшие цивилизации. И развитие живых существ, и движение планет – все подчиняется определенному закону ритма.

Этот закон действует и в отношении чувств.

### 6. Закон причинности

«В своем стремлении к синтезу человек приходит, наконец, к постижению первопричины всего существующего» – В. Шмаков, «Священная книга Тота».

Это закон причины и следствия, закон кармы. Кто посеет ветер, тот пожнет бурю. Любые действия приводят к определенным последствиям.

### 7. Закон равновесия

Наш мир, наша Земля существует благодаря равновесию противоположных элементов. Переизбыток одного элемента и недостаток второго могут привести к хаосу. Например, дождь поливает Землю и дает рост растениям. Но большой ливень может затопить Землю и таким образом погубить растения. Закон равновесия – это вторая сторона закона противоположности.

### 8. Закон изменчивости

Благодаря изменчивости, мир не просто существует, но и стремится к совершенству. Все перемены во Вселенной происходят по установленному порядку. «Нельзя два раза войти в одну и ту же реку». У царя Соломона было кольцо с надписью: «И это пройдет», которое символизировало, что ничто в мире не вечно. Все изменяется, жизнь кончается смертью, а смерть, в свою очередь, является началом другого существования.

## Об авторе



Радченко Татьяна Анатольевна – потомственная ведунья Белой магии, владеет знаниями родовых обрядов и ритуалов. Совершенствуя свое мастерство, окончила курсы астрологии и парапсихологии (Европейская школа корреспондентского обучения), училась в духовно-эзотерической школе Архангела Михаила («Планета ШАМ»). Проводит занятия по биоэнергетике и экстрасенсорике. Ведет обучение гадательным методикам по хиромантии, картам, кофе. Консультирует по вопросам парапсихологии и астрологии.

**Автор:** Радченко Т.А.

**Издательство:** АСТ, Астрель, Харвест

**ISBN:** 978-5-17-046298-8

**Год:** 2007

**Страниц:** 160