

Библиотека магии и тайн

Фиери

Как стать МАГОМ

Практическое руководство
по обучению современной магии



В наше время все больше людей понимает, что подлинная магия — это не рецепты приворотов из прабабушкиного сундука и не заучивание наизусть древних заговоров. Маг — это прежде всего хозяин своей судьбы, а не безвольная марионетка в ее руках. Маг сам формирует события своей жизненной реальности, сам создает свое будущее. Но этого нельзя достичь одними лишь заговорами и ритуалами.

Подлинная магия — это сознательное развитие психических сил человека, или, как говорил учитель Кастанеды дон Хуан, обретение **ЛИЧНОЙ СИЛЫ**.

Именно этому — обретению личной силы — учит данная книга и изложенная в ней методика. Практический курс развития психических способностей, предложенный автором, включает в себя лучшие наработки многих учений мира, от йоги до учения Карлоса Кастанеды.

ISBN 978-5-699-25556-6



9 785699 255566 >

Библиотека магии и тайн



Фиери

**КАК СТАТЬ
МАГОМ**

Практическое руководство
по обучению современной магии



Москва 2008

УДК 133.4
ББК 86.41
Ф 48

Оформление *Виктории Терещенко*

Фиери

Ф 48 Как стать магом. Практическое руководство по обучению современной магии / Фиери. — М.: Эксмо, 2008. — 224 с.

ISBN 978-5-699-25556-6

В наше время все больше людей понимает, что подлинная магия состоит не в заучивании заговоров и древних ритуалов, а в раскрытии психического потенциала человека.

Эта книга представляет собой практическое руководство по обучению магии и развитию психических сил. В работе содержатся подробные пошаговые инструкции по овладению всеми умениями, необходимыми человеку, решившему стать магом. Методика, изложенная в данной книге, включает в себя самые эффективные стороны многих учений мира, от психотехник йоги до магических практик Карлоса Кастанеды.

УДК 133.4
ББК 86.41

ISBN 978-5-699-25556-6

© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

Глава первая

Первые шаги



Для начала следует поверить в магию, что возможно практически все, если будет достаточно энергии. Магия проста как железный лом, но ломом сложно фехтовать...

Практически любой человек, начинающий свой путь в магию, сталкивается с недостатком четко и подробно описанных техник-тренингов. Хорошо, если у вас есть учитель или вы состоите на обучении при серьезном магическом Ордене. А если так вышло, что начинать вам придется самостоятельно?

Конечно, написано море книг и создано множество сайтов. Есть форумы и объединения таких же одиночек, как и вы. Потратив месяц-другой, вполне можно методом проб и ошибок наработать свою систему начального развития. Но это часто ведет к путанице, порождает заблуждения и отнимает очень много сил, которые лучше использовать для занятий.

Действительно, есть некоторое количество очень хороших книг, которые обязательно стоит прочитать перед тем, как переходить к занятиям. Но даже в них часто материал излагается так, что далеко не сразу удастся использовать его на практике даже более опытным adeptам. Порой приходится потратить какое-то время на систематизацию и проверку полученной информации.

Да и не все упражнения по силам новичку без дополнительной подготовки. И, взявшись за непосильное, многие, естественно, скоро разочаровываются и бросают занятия, решив, что ни на что не способны. А нужно было лишь правильно подобрать упражнения. Ведь даже читать учатся не сразу — сначала узнают буквы и учатся складывать их по слогам...

Книга написана мной для тех, кто только начинает свой путь в магию. В каждой главе описана более-менее завершенная техника развития определенных начальных навыков. Занимаясь по предложенным тренингам, **любой** сможет добиться результатов, если будет достаточно серьезно относиться к занятиям. Остальное — дело времени.

Еще раз замечу, что многие из предложенных техник вы самостоятельно сможете найти в книгах, на форумах и в сети, если потратите какое-то время на поиски. Я лишь отобрал наиболее эффективные из работающих техник, которые встречал по ходу собственных занятий, и систематизировал их в виде тренингов. Если вы найдете что-то еще — тем лучше для вас, занимайтесь. Моей целью было помочь вам узнать то, что когда-то узнавал я, и показать, что это реально и возможно для каждого...

В данной книге я почти не затрагиваю вопросов обоснования и объяснения описываемых практик. Я также не уделяю внимания теории, на данный момент оставляя это прочим книгам. Все написанное мной является моим личным мнением и, возможно, со временем будет доработано и дополнено.

Я благодарю всех людей, которые писали и продолжают писать хорошие, доступные для понимания книги по магии, энергетике и смежным областям знаний. Я рад, что на своем пути на форумах и тренингах встречал людей, которые с радостью делятся своим опытом и знаниями со всеми. Спасибо вам за вашу помощь и поддержку...

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

С опытом приходит понимание, с опытом приходит мастерство. Нужно стараться получить наиболее адекватный опыт, чтобы понимание и мастерство пришли к вам вовремя...

Большую ошибку совершает тот, кто хочет иметь понимание и мастерство, не получив опыта. Он кидается на поиск самых изощренных техник, пытаясь найти хоть что-то, что будет «работать», но скоро убеждает себя в том, что это — все выдумки больной фантазии, потому что у него ничего не получается.

Еще в более худшем положении оказывается тот, кто хочет получить мастерство без понимания, ибо будет вынужден находиться в глубочайшем заблуждении в отношении себя.

Наибольшее влияние на развитие способностей оказывает именно правильный подход к построению самих занятий.

Те, кто пытался приобщиться к магии наскоком, не много преуспели в итоге. Конечно, вначале, когда я еще учился правильно концентрировать внимание, разговоры таких людей о том, как они ловко бросают огненные шары и читают мысли, выглядели несколько соблазнительно. Но где теперь эти люди? Они до сих пор пытаются понять, почему шары у них не всегда получаются, а прочитанные мысли редко оказываются верными. Теперь им приходится возвращаться назад и учиться азам, которые они так презрительно отбросили вначале...

Если вы только начинаете свой путь в магию, перед вами стоит тот же выбор, определяющий успех всего вашего дальнейшего развития. Вам решать, каким путем идти. В конечном счете, если хватит воли для того, чтобы пройти до конца, любой путь приведет к цели. В этой книге я лишь попытаюсь показать наиболее разумный путь.

Что мешает развитию

После нескольких лет практики я четко увидел, что основным препятствием в самом начале для абсолютного большинства людей была неуверенность в том, что это возможно, и в том, что это, в частности, возможно сделать самому, не будучи «избранным». И даже когда у людей что-то получалось, эти сомнения заставляли их списывать все на совпадения, «глюки» и т.п.

Мы так привыкли к стереотипам современного общества, что, даже лично убедившись в возможности «невозможного», внутренне оставляем в себе сомнение: «Наверное, это просто какой-то оптический или тепловой эффект, а может, просто померещилось, наверное, второй раз не получится...»

И представьте себе, даже когда это получалось во второй, в третий, в десятый раз, многие продолжали находить этому всевозможные «рациональные» объяснения. Я знаю людей, которые, научившись видеть ауру, все время сомневались: «Не обман ли зрения?» — и, постепенно убедив себя в этом, потеряли наработанные способности.

Запомните, встав на путь магии, следует отбросить понятие «невозможно», вы начинаете учиться определять рамки «возможного» сами, своей волей!

Следующим типичным препятствием, столь же часто сводящим все «на нет», являются лень и несерьезность отношения к занятиям. Что бы вы ни делали, вы вряд ли добьетесь серьезных результатов, если будете заниматься лишь время от времени, когда придется, или если ваши занятия будут проходить «спустя рукава», «для галочки». Даже самые талантливые нуждаются в систематических серьезных тренировках. Другое дело, если они будут даваться им проще и с большим эффектом.

Я знал людей, которые годами мусолили одно упражнение, все время жалуясь, что у них никак не получается добиться нужного эффекта. Когда я спрашивал у них, как они занимаются, то выяснялось, что они, к примеру, честно отмахали руками все положенные 15 минут и пошли доедать бутерброд, который не доели, вспомнив, что нужно сначала пойти позаниматься.

Запомните, заниматься нужно ежедневно и к занятиям следует готовиться, заранее настраиваясь, проводить их с полной самоотдачей, не допуская никаких посторонних мыслей и дел! Когда вы занимаетесь, ничто более не существует и ничто не может вас отвлечь!

Никогда не думайте о том, сколько у вас есть времени. Если занятие требует 20 минут, постарайтесь, чтобы у вас было в наличии минут 40 и вы могли бы провести его, не беспокоясь, что опоздаете куда-то.

Занимайтесь серьезно, но с удовольствием!

Следующая существенная проблема начинающих заключается в том, что они хотят получить результаты уже теперь, сразу. Они думают, что это их убедит, подбодрит...

Да, успехи ободряют и не могут не радовать, но нужно научиться получать удовольствие от самих занятий, от понимания того, что вы идете вперед, развиваетесь. Постоянное самосовершенствование должно стать для вас столь же важным, как и получение результатов, и даже важнее этого! По сути, вы должны **жить** магией, а не «заниматься» ею. Этот совет относится как к общей философии — «Для чего заниматься магией?», так и к конкретной практике — «Как эффективнее построить занятия». Занимайтесь с удовольствием, и однажды, вдобавок к этому, вы внезапно обнаружите, что уже многого достигли.

Те, кто ждет самих результатов, будут испытывать

множество неприятных моментов на своем пути и могут не выдержать и бросить занятия, как только результаты потребуют продолжительных усилий.

Система занятий

Здесь я считаю, что, продолжая читать, вы соглашаетесь принять данные выше советы и следовать им. Иначе я не могу вам обещать, что описываемые техники окажутся полезными для вас.

Рассматривая свой опыт, я с удивлением отмечал, что на протяжении всех лет моих занятий я незаметно для себя разработал и использовал вполне структурированную систему развития. Мне оставалось лишь обобщить это и, систематизировав, создать эффективную методiku базового самосовершенствования.

Позже, когда такая методика была создана, я постарался вложить в нее свой опыт и предостеречь всех от повторения моих ошибок. Теперь, читая многие книги, я с гордостью узнаю в них свои идеи и выводы, я вижу описания своих техник буквально «слово в слово». Я не хочу сказать этим, что авторы книг использовали мои наработки! Нет, они, конечно же, описывают свой собственный опыт и делятся своими советами. Я горжусь тем, что, абсолютно ничего не зная об этих книгах, сам пришел к тем же выводам, сделав их тем более ценными!

Материалы в этой книге подобраны далеко не случайным образом — они есть результат отбора и систематизации огромного количества известных мне техник. Я «уместил» все самые эффективные упражнения в сравнительно небольшой базовый комплекс, и это требует дополнительной внимательности от каждого, кто будет заниматься по предложенной программе. Вы могли бы выполнять до не-

скольких десятков упражнений ежедневно и добиться того же результата, но проделали бы кучу лишней работы, рискуя сбиться с верного пути.

Поэтому все, что здесь написано, следует читать особенно внимательно, оценивая и принимая к сведению каждое замечание и любые комментарии. В книге нет ни одного лишнего пояснения! Я долго по несколько раз правил каждое предложение, убирая несущественное, чтобы не раздувать объем, и добавляя комментарии в местах, которые считал достаточно важными, чтобы лишний раз пояснить их.

Прочитайте книгу пару раз, прежде чем начинать занятия. Внимательно вчитывайтесь в описание каждого упражнения, а после того, как немного поработаете над ним, обязательно прочитайте описание еще раз. Уверяю, вы найдете ранее непонятые или недооцененные моменты. Также рекомендую время от времени дополнительно перечитывать описание упражнений, пока не убедитесь, что вы ничего не упустили.

Если что-то не получается или непонятно — перечитайте внимательно описание еще раз-другой. Попробуйте самостоятельно понять, почему нужно делать упражнение так, а не иначе. Подумайте, как можно улучшить его, доработать под себя лично...

Еще раз оговорю важный момент. Упражнения должны быть постоянными, неторопливыми, в течение долгого времени вам следует прилагать регулярные периодические усилия. Время, посвящаемое ежедневно одному упражнению, может длиться от пяти минут до часа.

Качество работы важнее ее количества. Пять минут хорошей работы помогают успеху. Час небрежной работы не дает этого. Периодичность может составлять один, два и три раза в день. Один раз хорошо выполненное упраж-

нение означает успех, три раза посредственно исполненное результата не даст. Но упражнение следует делать непременно ежедневно, хотя бы один раз.

Если вы отрабатываете достаточно большое количество упражнений и не успеваете сделать их за один день, можете разбить их на группы так, чтобы за два дня (максимум за три) выполнить весь комплекс. Их деление можете придумать сами. Я предлагаю группировать на один день разносторонние упражнения, чтобы на следующий день выполнить другие, но тоже разносторонние и, таким образом, ежедневно развивать все нужные качества.

Не думайте, что все будет легко и просто. Этот материал, безусловно, поможет вам гораздо быстрее получить результаты и проводить занятия с максимальной пользой. И, несмотря на это, пройдет не один месяц, прежде чем у вас получится что-то серьезное. Основным достоинством своей системы я считаю даже не ее эффективность, а то, что она рано или поздно гарантирует результат каждому, кто приложит достаточно сил.

Запомните: если после трех месяцев занятий вы не достигли заметного успеха, это значит лишь то, что вы не старались!

Если вы чувствуете, что уже много дней ничего не выходит, упражнения даются с большим трудом и плохо получаются, то, возможно, вы просто устали. Это состояние я называю «Локальный тупик». Обычно это происходит из-за того, что вы переусердствовали при выполнении упражнения, перенапряглись. Также это может быть следствием не очень точного выполнения упражнения в тех местах, где это критично.

В любом случае вам лучше на пару дней отвлечься и не выполнять упражнение, которое не получается. Вообще можете не думать о нем, смените направление занятий в

этот период на что-то иное. Когда почувствуете, что восстановили силы, можете продолжать. Сначала упражнение пойдет немного туго, но вскоре будет «прорыв», вы продвинетесь дальше, пройдете «тупик». Вы как бы отошли немного назад, набрали скорость и проскочили...

Напротив, если какие-то упражнения начинают получаться, вы чувствуете, что прогрессируете, вам стоит прибавить усилия и уделить этому упражнению еще больше внимания, иначе вы либо забуксуете, либо откатитесь назад. Прилагайте усилия не резко. Выполняйте упражнение еще более аккуратно и точно, сосредоточьтесь на нем, «поиграйте» с достигнутыми эффектами, исследуйте их.

В книге я постарался дать название для каждого упражнения, чтобы было проще ссылаться на них. Также отмечу, что многие упражнения сами по себе — не мое изобретение; я лишь отобрал их, улучшил и ввел в программу базового комплекса.

Элементы базовой подготовки

Чтобы эффективно развиваться, понимать и уметь выполнять более-менее сложные техники, крайне необходимо научиться основным **простейшим** вещам, без которых дальнейший путь вам будет закрыт.

Это расслабление, остановка внутреннего диалога (ВД) и концентрация.

Чтобы в совершенстве овладеть этими техниками, придется заниматься не один месяц и научиться пребывать в нужном состоянии постоянно, каждую минуту. Но, не освоив их хотя бы в достаточной степени, вы не продвинетесь дальше!

Отрабатывать эти три техники можно одновременно, но приоритеты следует расставлять в том порядке, в кото-

ром я перечислил. То есть без остановки ВД вы не получите хорошей концентрации, а без расслабления вы будете уставать, выполняя любые упражнения.

Упражнение «Вход»

Перед выполнением любого упражнения следует сделать несколько подготовительных действий, которые я в дальнейшем буду называть «Вход».

Примите нужное положение тела — ложитесь на спину или садитесь в «лотос» или его упрощенную модификацию (садитесь на скрещенные ноги, по-турецки). Для всех упражнений, кроме релаксации, я советую именно позу лотоса или аналогичную **сидячую** позу. Расположитесь максимально удобно, поерзайте, придавая телу оптимальное положение.

Закройте глаза. Успокойтесь, сделайте несколько неторопливых вдохов-выдохов. Мысленно возьмите все свои заботы, проблемы, мысли, аккуратно скатайте их в шарик и положите его справа от себя. Затем мысленно скатайте в шарик все свои эмоции и положите слева от себя. Теперь вас ничто не отвлекает и не волнует, вы абсолютно спокойны и непричастны ни к чему в Мире. Вы — просто наблюдатель, вас нет...

Проведите легкое расслабление и приступайте к упражнению.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Общие рекомендации

Расслабляться лучше в спокойном месте, теплом, тихом, не очень освещенном, с чистым воздухом и без сквозняков. Если прохладно, лучше одеться потеплее. Начинаящим бывает трудно вызвать ощущение тепла в замер-

зающем теле. Постарайтесь, чтобы вам никто не мешал. Вы должны быть абсолютно спокойны и отрешены от всего во время упражнения.

Очень важно не терять контроль над сознанием. Иначе вы просто заснете. Это, в общем, пойдет вам на пользу — минут через 20 вы проснетесь хорошо отдохнувшим. Но при сознательном расслаблении эффект получается еще большим, к тому же расслабление для нас — лишь первый шаг и заснуть не входит в наши планы.

Кстати, перед сном расслабление стоит сделать еще раз, тогда вы отлично выспитесь. Расслабление само по себе помогает снять усталость, заснуть в любой обстановке или, напротив, заменить сон коротким отдыхом, справиться со стрессом и побороть апатию.

Для начала расслабляться можно под музыку, если так удобнее. Но не используйте музыку со словами. Если вокруг шумно или соседи делают ремонт, можно надеть наушники и поставить спокойную музыку. Она заглушит шум. Но со временем старайтесь расслабляться в любых условиях и без музыки.

Делать релаксацию можно как сидя, так и лежа. Лежа вначале будет немного удобнее, но риск уснуть гораздо выше. Не стоит делать релаксацию там, где вы спите, — сработает ассоциация со сном. Но все же начинать я советую лежа и потому дам описание для этого случая. Освоив релаксацию лежа, вы без труда найдете, как сделать ее при других положениях тела.

«Выход» из упражнений

В дальнейшем я буду называть это просто «Выход» и рекомендую заканчивать им все упражнения, а не только релаксацию.

Делая медленный полный вдох, наполняете тело голу-

боватым или золотистым светом, ощущаете, как он собирается в вас в виде облачка и наполняет вас приятным теплом. Задерживайте дыхание, концентрируясь на этом облачке.

Когда почувствуете, что хочется выдохнуть, сделайте медленный максимально полный выдох. На выдохе ощутите, как облачко растекается по всему телу, делая его здоровым, бодрым и легким. Проникая в вас, энергия облачка выталкивает из вашего тела все тяжелое и неприятное. Ощутите это.

Сделайте так три раза, увеличивая интенсивность и глубину дыхания. На третьем выдохе откройте глаза, если они были закрыты, и потянитесь, растягивая мышцы тела. Ощутите радость и свет в себе.

Основная техника расслабления

Первый этап

Перед расслаблением очень полезно сделать потягивания, чтобы размять тело. Потянитесь, прогните спину, потяните ноги, руки, шею, в общем, проведите растяжку всех мышц тела. Затем расслабьте все мышцы, ложитесь на спину или садитесь в «лотос» или его упрощенную модификацию (садитесь на скрещенные ноги, по-турецки). Расположитесь максимально удобно, поерзайте, придавая телу оптимальное положение.

Во время расслабления ощутите свою кисть (для женщин — правую, для мужчин — левую). Почувствуйте твердый пол и тяжесть кисти, которая давит на пол. Ощутите большой палец руки. Расслабьте его. Можно мысленно погладить его или мысленно опустить в теплую воду. Медленно проделайте это со всеми пальцами. Затем расслабьте всю кисть, ощутите, как приятная теплая тя-

жесть в виде голубоватого или золотистого потока наполняет ее. Наполните этой приятной теплой тяжестью всю руку до локтя, затем до плеча. Прodelайте весь описанный цикл расслабления для второй руки. То же самое проделайте для ног.

Вы лежите, ваши руки и ноги полностью расслаблены, наполнены приятной теплой тяжестью. Для сравнения можете разок принять теплую ванну, расслабить в ней тело и запомнить примерные ощущения в руках и ногах.

Теперь расслабьте спину. Ощутите, как приятная теплая тяжесть медленным потоком из рук и ног растекается по спине. Затем распространите ее на плечи, шею, грудь, живот... И вот все ваше тело лежит полностью расслабленное, тяжелое, наполненное светящимся теплым потоком.

Расслабьте лицо. Ощутите, как все мышцы лица скатываются, сползают вниз, когда они наполняются светящимся теплым потоком. Глаза тоже расслаблены и спокойно лежат в глазницах. Веки совершенно пассивны.

Глаза расслабить не удастся, если они сильно освещены. При ярком свете и зрачки, и глаза будут иметь какой-то тонус. Поэтому располагаться надо так, чтобы голова была закрыта от прямых лучей или выполнять расслабление в полутьме.

В лоб и в голову поток пускать нельзя, их расслабляют иначе. Достаточно несколько раз мысленно погладить лоб рукой и «расправить» скальп (волосистую часть головы).

При расслаблении жевательных мышц и языка первое время может интенсивно выделяться слюна. В дальнейшем это пройдет. Нижняя челюсть отвисает, но рот должен оставаться закрытым.

Расслабив по отдельности все части тела, нужно почувствовать его целиком. Полежите так немного и делайте «Выход».

Для начала вам нужно несколько дней поработать только над этим этапом. Добейтесь того, чтобы он занимал 3—5 минут, и только тогда переходите дальше.

Если вы не последуете данному совету, у вас появится непроработанное место в базовой технике, что неоднократно скажется в дальнейшем. Поэтому еще раз очень советую не торопиться и отрабатывать каждый этап до нужного уровня.

Второй этап

Ощутите приятное тепло внутри живота. Можно представить, что вам на живот положили мягкий теплый шарик. Теперь ощутите холод в области лба, над переносицей. Можно мысленно приложить ко лбу кусочек льда или почувствовать, как при вдохе проходящий через носоглотку воздух поднимается до самого лба и охлаждает его, а на выдохе сохранить холод.

Теперь нужно установить ритм дыхания и биения сердца. Начинать следить за своим дыханием. Не управляйте им насильно, а просто последите за ним немного, поймите ритм. После этого ощутите, как дыхание постепенно становится медленным и равномерным, вам дышится свободно и легко. Затем прислушайтесь к ритму сердца. Поймите его и ощутите, как ритм становится равномерным и неторопливым, вы успокаиваетесь...

Когда ритм установится, мысленно еще раз пройдитесь по телу, убедитесь, что оно полностью расслаблено. На этом этапе тяжесть может уйти из некоторых участков, вместо нее будет легкость, невесомость. Это нормально, главное, чтобы тело оставалось абсолютно расслабленным.

Полежите так несколько минут и делайте «Выход».

Этот этап отрабатывайте, пока он не будет укладываться в 2—3 минуты. Затем приступайте к финальной части.

Если найдете интересным, можете добавить в конце этого этапа следующие действия. Представьте себе прекрасное уютное место, где нет никого, кроме вас. Пусть это будет лес, в котором растут ваши любимые деревья. Возможно, этот лес будет высоко в горах, а вокруг будут белые легкие облака, сквозь которые пробивается теплый солнечный свет. Представьте, что в этом месте есть большое круглое озеро. Вода в нем абсолютно прозрачная, теплая и спокойная.

Вы лежите на поверхности озера и слегка покачиваетесь на мягких волнах. Вам легко, тепло и уютно. Вы лежите с закрытыми глазами и наслаждаетесь покоем и теплом. Затем ощутите, что ваше тело и озеро — едины, слейтесь с озером, станьте озером, таким же теплым, огромным и спокойным. Вы абсолютно спокойны и расслаблены, как прозрачные воды озера. Вы едины с этим местом, вы — часть его...

Представьте, что ваше сознание растекается по гладкой поверхности озера и становится таким же ровным, чистым и спокойным, как прозрачные воды озера. Затем оно сливается со всем вокруг, вы ощущаете, что вы и все вокруг — едино, что вы естественная часть всего. Вы знаете, что это так!

Третий этап

Последний шаг расслабления — отчуждение тела, разотождествление с ним. Чувство тепла и тяжести по всему телу переходит в ощущение воздушности, легкости, невесомости, потери чувствительности.

Представьте, что, начиная с кончиков пальцев ног, к голове движется плоскость, граница раздела. Выше ее — ваше тело, теплое, тяжелое, наполненное светящимся потоком. А ниже — бесчувственное, невесомое, как бы чу-

жое. Медленно проходя от ног к макушке, плоскость делает невесомыми те участки, через которые проходит. Если нужно, можете провести плоскость 2—3 раза.

Итог расслабления

В итоге, после успешной отработки всех трех этапов, вы попадаете в состояние, когда вам ничего не хочется, вас ничто не волнует, вам абсолютно комфортно. Вашего тела нет, ваших мыслей нет, ваших желаний нет, ваших эмоций нет, ВАС НЕТ! Но есть что-то, что вы сами узнаете, когда окажетесь в этом состоянии. И вас это приятно удивит.

ОСТАНОВКА ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА¹ (ДАЛЕЕ — ВД)

Сама по себе остановка внутреннего диалога — лишь следствие более глобального изменения состояния сознания, которое вам нужно научиться проводить в любой момент. Более того, вам нужно научиться пребывать в этом состоянии всегда!

Для отработки этого навыка и постепенного перехода в нужное состояние я приведу следующее упражнение. Это самое важное упражнение данного раздела, и вам необходимо его освоить!

Упражнение «База»

Постоянно, каждую секунду делайте три базовые вещи — останавливайте ВД, ощущайте тело и осознавайте себя!

¹ Внутренним диалогом в учении Кастанеды называется спонтанный и неконтролируемый поток мыслей в сознании человека. — (Прим. ред.)

Теперь поясню сказанное...

1. Остановка ВД рассматривается в данном разделе, и ниже я подробно расскажу об этом.

2. Ощущать тело означает то, что вам нужно научиться всегда следить за всеми малейшими ощущениями в теле, ощущать все прикосновения телом к чему-либо, все внутренние ощущения тела и все, что вызвано внешним влиянием. Ваше тело — ваша точка отсчета. Вспомните ощущения после прохождения первого этапа расслабления. Вам нужно научиться ощущать свое тело всегда примерно до такой степени. То есть вам нужно каждую секунду полностью чувствовать все свое тело и каждую его часть.

Приведу упражнение для этого. На втором этапе обучения это упражнение еще появится в немного усложненном виде.

Упражнение «Лепка»

Сделайте «Вход». Расслабьтесь и обратите внимание на правую ногу, на стопу, отвлекитесь от посторонних раздражителей. Ощущайте все, что идет от стопы, воспринимайте это сознанием. Далее перенесите внимание на часть ноги до колена, повторите восприятие. Затем — до бедра. Затем проделайте то же со второй ногой.

Можно расслабиться и представить себе, что сначала тела нет. Потом мысленно «лепите» ступню — и вот она появилась и начинает чувствовать. Заметьте все ощущения в ступне и начинайте «лепить» голень, не теряя ступни, и т.д.

В следующий раз проделайте это для рук. Чередуйте, пока не начнет хорошо получаться. Затем тренируйтесь ощущать отдельно любой участок тела. Когда достигнете успеха, ощущайте все участки тела, каждый в отдельности и все тело сразу.

После упражнения следует сбросить все ощущения и сделать «Выход».

3. Осознавание себя означает не просто понимать и обосновывать каждый свой поступок, а скорее каждый момент полностью осознавать, кто вы, что и почему вы делаете в данный момент и собираетесь делать сразу за этим, где вы находитесь. И точно так же нужно осознавать все вокруг. При этом не проговаривая, а ощущая все это и себя среди этого вместе, сразу...

Это не то же самое, что помнить, как вас зовут, где вы живете и кем работаете. Это совсем иное. На уровне молчаливого понимания, без проговаривания про себя, одновременно вам нужно чувствовать окружающее пространство, себя и свое тело в нем и знать, что и зачем в данный момент и вообще делаете вы и все вокруг вас. Вам нужно ощутить весь мир и себя в нем. Хотя для начала можно ограничиться ближайшим пространством и текущим моментом времени.

Чтобы помочь вам с этим пунктом, я приведу несколько упражнений.

Упражнение «Чистый взгляд»

Когда вы смотрите на что-то, будь то дерево, стол, человек или что-то еще, представьте, что вы видите это впервые. И не просто видите впервые этот объект, а впервые сталкиваетесь с ним, со всеми его составляющими. Представьте, что в вашем опыте не было ничего, что позволяло бы описать этот объект.

К примеру, вы смотрите на дом. Что вы увидите, если будете смотреть на него в обычном состоянии? Вы увидите дом. Если вы немного поразмышляете про себя, то найдете в доме окна, двери, заметите, что он состоит из кирпичей, имеет высоту, ширину, массу...

Но это не то, что нам нужно. Здесь вы оперируете за-

ранее готовым набором параметров, оценивая их. Попробуйте убрать из своего опыта все понятия, связанные с рассматриваемым объектом. Вы не знаете, что такое дом, — вы видите некий объект прямоугольной формы. Здесь, опять же, вы не знаете, что он прямоугольный. Вы не знаете, что такое окна, — вы видите что-то, вставленное в стены. Но вы не знаете, что такое стена... Вы просто все это видите, не называя и не используя готовых ассоциаций с образами. Смотрите на объект так, будто впервые его видите и впервые видите все, что его составляет. Просто смотрите на него и ощутите его самого по себе, не привязывая к вашему опыту познания. Без каких-либо мыслей ощутите весь объект и все его части эмоционально, не привлекая мозг. Ощутите цвет, не задумываясь о цвете, ощутите массу, не задумываясь о массе, ощутите объем, не думая об объеме...

Когда у вас это получится, вы увидите совершенно новое или совершенно прекрасное, никогда ранее не знакомое и непривычное вам творение. Вы увидите истинную сущность объекта, его истинный вид, а не тот, который мы видим, глядя через накопившиеся стереотипы. Это и будет чистый взгляд. Выполняя «Базу», смотрите на все вокруг таким взглядом.

На мой взгляд, верх мастерства владения этой техникой достигается тогда, когда вы научитесь слушать людей, говорящих на вашем родном языке, но будете слышать лишь набор незнакомых звуков. Но будьте осторожны, «не перегните палку».

Упражнение «Мотивация»

Вы, конечно же, знаете, что такое рефлексы. Вы когда-нибудь задумывались, как вы дышите, как ходите? В таком случае вы наверняка замечали, что во время само-

го процесса не думаете о нем, вы просто им пользуетесь. Если вам нужно взять что-то в руку, вы просто берете это, не думая о том, как это сделать.

Теперь рассмотрим менее очевидные ситуации. Вы готовите обед. Пусть это будет яичница. Соль у вас стоит в столе, масло — в холодильнике, яйца лежат в коробке. Вы ставите сковородку на плиту, включаете плиту, сковорода разогревается, вы за это время моете яйца и достаете масло. Кладете масло на сковородку, разбиваете яйца и солите. Все! Яичница будет готова через пару минут!

Вы заметили, что мы упустили? Говоря «ставите сковородку на плиту», мы не уточняли, что для этого нужно сделать пару движений телом, достать сковородку, взять ее за ручку и перенести к плите. Говоря «вы за это время моете яйца и достаете масло», мы не уточняли, что для этого включили воду, вытащили яйца из коробки, что мы открывали и закрывали холодильник, доставая масло. Эти моменты мы не замечаем и на самом деле. Мы автоматически открываем холодильник, если хотим достать масло, или открываем кран, если хотим помыть что-то.

Это конечно же удобно, с одной стороны, потому что освобождает нас от множества мелких деталей быта. Но для вас сейчас нужно будет научиться осознавать все свои действия, осознавать, что и для чего вы делаете в данный момент. Конечно, опять же, вам не следует думать над каждым вдохом, более того, я не советую это делать, иначе вы можете просто задохнуться, разучившись дышать. Я не шучу...

Но вот понимать свои действия вам придется. Если вы открываете холодильник, осознавайте, что делаете это, чтобы достать масло. Если вы собираетесь помыть что-то, осознавайте, что сейчас для этого откроете кран. Если вы идете по улице, осознавайте, что идете куда-то или просто гуляете, осознавайте, что проходите мимо деревьев, мимо

людей... Осознавайте все, на что хватит вашего внимания, делайте это постоянно!

Для упрощения этого процесса приучите себя всегда думать о том, что делаете, а не о чем-то еще. Не берите пример с рекламы, в которой говорят, что с новой бритвой вы сможете бриться и думать о чем хотите... Если вы бреетесь, осознавайте этот процесс, если вы едите, осознавайте это, а не сидите, уставившись в телевизор или обдумывая свои планы...

Конечно, очень трудно и практически невозможно всегда осознавать свои действия. Вы будете просто выглядеть «тормозом», особенно вначале, пока не научитесь. Но старайтесь, и вы заметите, что у вас начинает получаться.

Но все это должно быть именно осознанием — молчаливым пониманием происходящего. Вы не должны проговаривать про себя: «Вот я открываю холодильник, чтобы достать масло...» Вам нужно именно знать, что вы открываете холодильник, чтобы достать масло, а не говорить себе об этом!

Также старайтесь всегда помнить свои глобальные параметры — кто вы, чего вы хотите и т.д. То есть не ваше имя, конечно же. Я говорю о том, что вы должны так же, как и в мелочах, осознавать себя и в более глобальных смыслах — осознайте, что вы — это вы, один из миллионов, у вас, как и у всех, есть свои цели, идеалы, мечты... Осознайте, что вы — «один из», а затем осознайте, что при этом вы — это нечто универсальное, самодостаточное и что каждый может осознать себя так же, если захочет.

Выполняя «Базу», распространите свое осознание на себя во всех аспектах и на все вокруг, ощущайте весь мир и себя в нем максимально полно!

Это упражнение само по себе имеет положительные

стороны. Когда у вас начнет получаться, вы будете замечать за собой бессмысленные, не имеющие мотивации действия — может, вы трясете ногой, чешете лоб, машете руками, кусаете губу... Все это не имеет смысла в конечном счете, и, осознав это, вы сможете избежать ненужных действий. Сделав это, вы заметите, что вернули себе часть чего-то, стали сильнее, увереннее и спокойнее.

*Упражнение «Обнуление»
(переход в «нулевое состояние»)*

Все, что мы воспринимаем, мы воспринимаем относительно себя. Мы являемся точкой отсчета для себя, нулем нашей «системы координат». Чтобы адекватно, без искажений понимать и осознавать окружающее, следует стать «абсолютным» нулем, а не условным, то есть избавиться от уже имеющихся в нас «смещений».

Заметьте, вы всегда имеете какое-то настроение. Оно может быть хорошим, плохим или еще каким-либо. Но оно всегда есть. И вы уже не можете быть началом координат, потому что вы находитесь в «смещенном» положении по «оси эмоций». Также вы всегда имеете набор суждений и личных мнений, которые смещают вас от нуля по «оси убеждений». Цель упражнения «Обнуление» войти в состояние «абсолютного нуля», убрать собственные эмоции и убеждения.

Начните следить за своими эмоциями. Замечайте, когда они возникают, как вы об этом узнаете, что при этом меняется. Создайте для себя такое понятие, как эмоциональный фон, и следите за изменениями в нем. Эмоциональный фон лучше всего представлять в виде некоей оболочки, описывающей все ваше тело.

Со временем вы научитесь замечать, что определенные эмоции появляются в определенных участках этой

оболочки. Вы заметите, как и куда смещаются возникающие эмоции, что они собой вытесняют и где «оседают». Вы начнете ощущать все свои эмоции буквально физически.

После этого научитесь мысленно «хватать» ненужные вам эмоции и выкидывать их из своего эмоционального фона. Старайтесь поймать эмоцию как можно раньше, на этапе ее проникновения в ваш эмоциональный фон.

Можете «поиграть», смещая эмоцию в другое место, туда, где ей непривычно. Вы заметите, что при этом она приобретает новые качества и может даже совершенно измениться. Страх может стать гневом, радость — апатией и т.п.

Также нужно научиться «трансформировать» эмоции — заметив и локализовав эмоцию, вы своей волей придаете ей нужные свойства. Так можно сделать положительную эмоцию из отрицательной и наоборот.

Научитесь ловить, смещать, трансформировать и выкидывать любые эмоции, как положительные, так и отрицательные. Впоследствии, если захотите, сможете сами выбирать, какие оставить, но нужно уметь полностью избавляться от эмоций, даже от приятных. Приучите себя постоянно в любой обстановке автоматически ощущать и корректировать свой эмоциональный фон. Выполняя это упражнение, вы поймете, насколько наши эмоции нестабильны и поддаются контролю. (В том числе извне.)

Для обнуления убеждений проделайте аналогичные манипуляции, но в сфере убеждений. Замечайте, когда ваши убеждения начинают вылезать наружу и пытаться влиять на ваши решения. Не позволяйте им этого, вам нужно уметь оценивать ситуацию непредвзято.

Еще раз напомню, что три приведенных выше упражнения являются вспомогательными для отработки упражнения «База», в частности, для отработки осознания.

Вы можете использовать их и автономно, вне данного комплекса, если сочтете нужным.

Выполняя «Базу», вы получите море новых интереснейших ощущений. Для того, чтобы контролировать выполнение «Базы», заведите часы с таймером-пикалкой, чтобы они пикали каждые полчаса или каждые 10 минут. И при каждом сигнале таймера проверяйте себя, выполняете ли вы «Базу» в данный момент. Со временем вы научитесь делать такие проверки без таймера, все чаще и чаще, пока однажды не обнаружите, что выполняете «Базу» всегда! И тут вам откроются удивительные вещи! Поверьте...

При серьезном подходе результаты появляются после недели занятий, существенных изменений можно ждать не ранее чем через месяц.

Внутренний Диалог

Я не стану здесь рассказывать о сознании, подсознании, о привязках, о фиксации точки сборки и обо всем остальном. В предисловии я оговорился, что теорию оставляю для других книг.

Сейчас скажу лишь, что, грубо говоря, в нашей голове постоянно находится масса наших и чужих мыслей, обрывков песен, чьих-то фраз, рекламных роликов и всякой прочей чепухи. Все это изрядно перемешано и обрывочно. Вдобавок мы привыкли болтать сами с собой в уме, когда думаем, читаем, пишем... да вообще при любом удобном случае. Удивительно, что при этом мы вообще еще можем как-то думать.

На этом этапе вам нужно непременно научиться останавливать внутренний диалог в вашей голове. Вы должны уметь входить и максимально долго (желательно постоянно) пребывать в состоянии «внутренней тишины». Толь-

ко в этом состоянии следует выполнять все упражнения, особенно более-менее сложные. И в этом состоит половина успеха в освоении многих техник.

Когда вы раньше читали описание какой-то техники, вы могли подумать: «Это бред, это не будет работать!» И были бы правы, потому что ваш опыт подсказывал вам, что, выполнив рекомендуемые в технике действия, вы не получите ожидаемого результата. Но вы не осознавали своей ограниченности раньше, вы просто пытались выполнить описанные упражнения и не получали никакого эффекта. И расширяли круг своих стереотипов, добавляя к своему опыту еще один фактик: «Это не работает!» На том и успокаивались. С тех пор, встречая подобные «магические» техники, вы сразу вызывали нужный стереотип, подкрепленный опытом, и заранее выносили диагноз: «Это тоже не сработает!»

Ваша ошибка была в том, что вы не понимали, что пытаетесь сделать невозможное. Все магические техники подразумевают, что человек, который их выполняет, находится в определенном состоянии сознания. Вы же этого не знали и даже не догадывались о том, что бывают какие-то «другие» состояния сознания. Потому у вас ничего и не получалось.

Так вот, остановленный ВД есть одно из важнейших условий успешности выполнения любой техники. Неумение останавливать ВД влечет за собой частые сбои и невозможность применить какую-либо технику. Пока вы не научитесь останавливать свой ВД, вся магия будет для вас только сказкой.

Умение контролировать и останавливать ВД — не единственное условие успеха в магии, но одно из важнейших, потому перейдем к упражнениям...

Упражнение «Вышибание»

Этот тип упражнений основан на том, что вы быстро переключаетесь с одной мысли на другую, как бы вышибая из головы осевшие там мысли другими. А так как вы меняете мысли быстро, ваше сознание отвыкает от того, что они оседают, и становится более гибким и подвижным.

Например, вы начинаете петь песенку. Тут же обрываете ее и поете другую. Снова обрываете ее и поете следующую. Потом можно поменять песенку на стихи, на какие-то мысли, на проговаривание про себя ваших текущих действий. Смысл заключается в том, чтобы постепенно ускорять смену «текущей» мысли. И вот вы меняете мысли все быстрее, еще быстрее...

А потом — бац! Все вылетает из головы, и вы оказываетесь в абсолютной тишине. Ваше сознание не смогло справиться с установленной скоростью и отключилось. Вам следует запомнить нужное состояние и попытаться вернуть его усилием воли, без помощи упражнений, ибо это — основная задача.

Скорее всего, на первый раз ваше сознание быстро оправится от этого и мысли снова забьют «эфир». Но вы уже будете знать, что это все мусор... Вы уже ощутили тишину, и теперь вам нужно лишь время, чтобы научиться возвращать ее надолго!

Упражнение «Затухание»

Суть этого класса упражнений состоит в том, чтобы следить за своими мыслями. Вот вы о чем-то подумали, заметьте это и проследите, как развивается мысль, во что она переходит... И вот вы видите, как она уходит из внимания и затухает.

Для увеличения эффективности можно прибегнуть к «подмене». Специально введите в поле внимания какую-либо простую мысль. К примеру, многие рекомендуют использовать для этого мантру или простой образ. Усиьте эту мысль насколько возможно, добейтесь, чтобы она захватила все ваше внимание. Продержите ее несколько минут.

Затем начинайте ослаблять ее, но оставляя в поле внимания. Постепенно эта мысль тоже затухнет достаточно, чтобы не мешать вам, а если она хорошо заняла ваше внимание, то остальные мысли еще какое-то время не вернутся. И вы получите небольшую остановку ВД.

Это, конечно же, определенный компромисс, и со временем следует учиться обходиться без него.

Для более конкретного примера можно представить себе маятник. Следите за ним, пусть он качается в ритме ваших мыслей. А затем начинайте замедлять движения маятника, пока совсем не остановите его.

Так же можно следить за дыханием или «тикать» в стиле «Тик, тик, тик, ... тик ... тик тик тик

Надеюсь, доступно пояснил?

Упражнение «Преграда»

Этот класс упражнений основан на системе фильтров и немного похож на упражнение «Обнуление».

Вы начинаете думать и при этом стараетесь не проговаривать мысли «про себя». Ощутите, где в голове рождается мысль и когда она начинает хотеть перейти в слово, проговоренное в голове. Вот как только она родилась и захотела стать словом, вы ее осознайте и отпустите. Она уже принята вами к сведению и может уходить.

На мой взгляд, это — наиболее эффективное из упражнений-уловок для остановки ВД. Постепенно, выпол-

няя его, вы начнете замечать, что думать стало легко и приятно, ваше сознание очень подвижно и вы стали как бы «умнее». Вы начнете не столько «думать», сколько видеть свои мысли образами. Вы только собрались о чем-то подумать, как уже видите ответ в виде образа. Подобное мышление происходит мгновенно.

Добившись этого результата, можно двигаться дальше. Позаботьтесь о том, чтобы ваши мысли перестали на время формироваться. По сути, ВД вы уже убрали, но еще не достигли «внутренней тишины». Вам осталось перестать формировать мысли совсем. Для этого можно вывести все мысли за условный круг и оставить их там ждать, пока они вам снова не понадобятся. Ощутите, как вокруг головы все образы собрались и вышли за пределы условно отведенной вами области. Немножко посмотрите на них из-за условной перегородки и возвращайтесь в свою голову — теперь там пусто.

Лобсанг Рампа приводит такую модификацию этого упражнения:

Вообразите, что вы сидите в абсолютно темной комнате на последнем этаже небоскреба; перед вами — большое окно, задернутое черным занавесом, без всяких рисунков, нет ничего, что могло бы отвлечь. Концентрируйтесь на этом занавесе. Прежде всего убедитесь, что в вашем сознании нет никаких мыслей (сознание — это черный занавес), и, если мысли пытаются проникнуть, отбрасывайте их за край занавеса. Вам это удастся, это дело практики. В тот самый момент, как мысль вспыхивает на краю занавеса, отбрасывайте ее обратно, заставляйте ее уйти, затем концентрируйтесь на занавесе снова, заставьте себя поднять его и увидеть, что находится за ним.

Еще раз: в то время, когда вы будете смотреть на черный занавес, вы обнаружите, что всевозможные мысли

пытаются проникнуть в него, пытаются проложить себе путь в фокус вашего внимания. Отбрасывайте их назад, отбрасывайте их сознательным усилием, отказывайте им в разрешении войти.

Упражнение «Перезагрузка»

Это — самый примитивный класс упражнений, основанный на том, что сознание не может держать в поле своего внимания слишком много объектов одновременно, и на том, что, когда мы сильно заняты или выполняем сложное действие, нам не до мыслей.

Основные виды упражнений этого класса следующие:

Перезагрузка внимания — попробуйте, к примеру, слушать все вокруг вас, фиксируйте все малейшие звуки. Начните замечать все, что видите, фиксируйте все объекты, которые видите. При этом не переставайте слушать. Теперь добавьте к этому фиксации всех ощущений в теле. Ну как? Скажу вам с уверенностью, что если при этом вы сохраняете способность думать про себя, то вы просто небрежно выполнили упражнение.

Еще вариант. Смотрите на крупинки сахара, рассыпанного на столе. Постарайтесь фиксировать каждую крупинку. Так же можно фиксировать любые объекты, которых очень много.

На более поздних стадиях вполне достаточно хорошо сосредоточиться на ощущении тела и ближайшего окружающего пространства.

Смена модальности — всех людей можно условно разделить на группы по тому, как они воспринимают мир. Кто-то все воспринимает преимущественно через

зрение, кто-то — через слух, кто-то — через ощущения, кто-то — разумом. Определите, к какому типу относитесь вы и попытайтесь «пожить в другом восприятии».

Непривычное действие — попробуйте одновременно хлопнуть себя по голове правой рукой и гладить живот круговыми движениями левой руки. Если это покажется недостаточным, начните притопывать правой ногой в определенном ритме, а левой делайте вращательные движения (в этом случае, конечно же, нужно сидеть на стуле).

Замечание

Это, на мой взгляд, основные типы упражнений на остановку ВД. Однако замечу, что есть еще один вариант — просто остановить ВД, не прибегая ни к каким хитростям. Просто усилием воли создать внутреннюю тишину. Это самый простой и самый эффективный способ, но, к сожалению, мало кому он подходит. Для убедительности в том, что это возможно, замечу, что я именно так и поступал.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

После того, как вы научитесь расслабляться и останавливать ВД, настанет очередь проявить себя концентрации. Концентрация подразумевает сколь угодно длительное сосредоточение на выбранном вами объекте. Сосредоточение должно быть полным и абсолютным. Вы должны полностью воспринимать объект и не воспринимать абсолютно ничего, что вам в данный момент не нужно.

Необходимые условия для концентрации такие — расслабление физическое, моральное и умственное, остановка ВД, а затем переход в «нулевое состояние» (см. упражнение «Обнуление»). После этого вы можете начинать выполнять упражнения на концентрацию.

Но вы можете учиться развивать концентрацию одновременно с расслаблением и остановкой ВД, хотя она и не будет в этот период столь эффективной. Поэтому я привожу упражнения на концентрацию в рамках данной главы.

Когда вы освоите расслабление и остановку ВД, вы заметите существенное качественное улучшение вашей концентрации. А до того времени вас наверняка будет отвлекать ваше тело, ваши мысли и эмоции. Вы не сможете нормально концентрироваться, пока не научитесь справляться со своим телом. Для того, чтобы помочь вам как-то справиться с этим, я приведу ряд упражнений на развитие «усидчивости».

Здесь я сразу замечу, что в отличие от работы с ВД и расслаблением упражнения на концентрацию лучше всего выполнять сидя. При этом оптимальной считается поза «лотоса» или любая аналогичная, в которую вам удастся сесть. Руки свободно опустите, положите их ладонями друг на друга так, чтобы ладони смотрели вверх (типа ковшика). Руки, таким образом, должны лежать ладонями на ступнях ног по центру вертикальной оси вашего тела. Голову представьте как бы подвешенной на ниточке, чтобы шея и спина не напрягались. Если так сидеть неудобно, можно опереться спиной о стену или о край кровати.

Поза действительно очень удобная, особенно когда к ней привыкнешь. Но не забудьте вставать из нее потихоньку и разминать затекшие ноги. И еще не сидите на холодном полу, на сквозняке и спиной у холодной стены. При расслаблении действие сквозняков и прочего на ваше тело в несколько раз сильнее. Проверено!

Попробуйте несколько раз просидеть совсем спокойно в течение пяти или десяти минут, не подпирая спины, с закрытыми глазами, без ощущения беспокойства или сонливости. Постарайтесь для сосредоточения избрать такое

положение тела, которое было бы свободно от тревожащих впечатлений. Вы, вероятно, найдете, что тело ваше не настолько послушно, как бы вы того желали. Оно часто бывает беспокойно и нетерпеливо и способно приходить в тревогу благодаря ничтожным ощущениям, и это даже тогда, когда вы устранили все поводы для беспокойства. Не допускайте этого! Вам должно быть удобно и вполне комфортно в любой позе.

Упражнение «Статуя»

За один сеанс делайте один из вариантов этого упражнения. Каждый день делайте по одному-два раза что-либо на ваш выбор из списка:

1. Стойте спокойно, без напряжения, ровно, руки свободно опущены вдоль тела, ноги слегка расставлены, глаза закрыты. Стойте так не менее 5 минут, добейтесь того, чтобы за это время не возникало нервозности, нетерпеливости или беспокойства. Тело должно оставаться совершенно неподвижным все это время, а вам должно быть вполне удобно.

2. Сядьте в «лотос» (или аналог) и спокойно посидите 5—10 минут.

3. Встаньте как в п. 1, но руки поднимите прямо перед собой или разведя в стороны или просто поднимите их вверх. Стойте спокойно 5—10 минут.

По утрам делайте какую-нибудь зарядку. Обязательно включите в нее упражнения на растяжку мышц и связок. Повторяйте некоторые упражнения из зарядки в течение дня и после упражнения «Статуя». Поработайте над правильным дыханием. (Упражнения будут приведены в конце главы.)

Теперь — непосредственно упражнения на концентрацию. Я постарался привести их в порядке возрастания сложности. Лучше сначала освоить начальные упражнения, а затем браться за более сложные.

При выполнении упражнений время от времени проверяйте свое тело. Оно не должно быть напряжено. Это важно! Также и разум должен быть абсолютно спокоен и расслаблен, но собран!

Подготовка к концентрации

Перед началом каждого упражнения на концентрацию примите описанную выше сидячую позу и сделайте «Вход». Закройте глаза и подождите, пока фон перед вашими глазами станет однотонным. Лучше, если он будет черным или темно-серым, но главным является именно однотонность и отсутствие мерцания. По завершении сделайте «Выход» и разомните ноги и все тело.

Упражнение «Хрустальный отсчет»

Закройте глаза. Представьте, как из них выходят лучи и соединяются в точке между бровей на лбу (Аджна). Далее они уже выходят из Аджны одним лучом, который, расширяясь, сантиметрах в 30 от лба создает экран, как в кино. Нарисуйте на этом экране красную цифру 7. Подержите несколько секунд и сотрите. Нарисуйте оранжевую 6 и т.д. по всем цветам радуги — до фиолетовой 1.

Упражнение «Вращение»

Закройте глаза. Представьте палочку толщиной 5—10 мм и сантиметров 10 в длину. Раскрутите ее и попытайтесь остановить. Но не рисуйте новую, а остановите имен-

но эту. Затем раскрутите в другую сторону и тоже остановите. Важно при этом не прилагать никаких физических усилий. Тело тут роли не играет.

Когда начнет легко получаться остановка палочки, представьте более объемный и массивный предмет, например стул, и проделайте с ним то же самое. Пробуйте вращать различные предметы по всем возможным направлениям вращения. Добейтесь того, чтобы вы могли в любой момент легко усилием воли остановить вращение, «не перерисовывая» предмет.

Упражнение «Палитра»

Закройте глаза и представьте красный круг. Рядом создайте оранжевый круг. И так далее по всем цветам радуги. Круги нужно располагать по окружности по часовой стрелке. Нужно видеть все круги четко, чтобы они не меняли цвета.

Затем медленно вращайте круги вокруг центра окружности, по которой они расположены. Затем поменяйте два любых круга местами, например красный и зеленый, и вращайте снова. И так далее. Вам нужно добиться, чтобы вы легко и быстро могли манипулировать кругами, и они четко сохраняли свои цвета. Заниматься — 10—20 минут.

Упражнение «Многомерность»

Закройте глаза. Представьте на темном фоне светлую точку. Она находится почти в середине лба, немного ближе к бровям.

Представленная вами точка на самом деле является отрезком прямой линии, при взгляде на него с торца. Почувствуйте, что это — отрезок линии. Поверните этот отрезок линии на внутреннем экране таким образом, чтобы

он стал виден сбоку как отрезок, а не как точка (вращаем его вокруг оси вашего тела).

Но отрезок, который вы сейчас видите, на самом деле является квадратом, на который вы смотрите сбоку (он виден в этом случае как отрезок). Почувствуйте, что это — квадрат. Поверните квадрат так, чтобы он стал виден весь (вращаем его вокруг оси, перпендикулярной оси вашего тела).

Но квадрат, который вы сейчас видите, на самом деле является одной из граней куба, на который вы смотрите сбоку (он виден в этом случае как квадрат). Почувствуйте, что это — куб. Вращаем куб, грань которого вы только что видели так, чтобы он стал виден весь.

Этот куб является трехмерной проекцией многомерной фигуры. Почувствуйте это. Куб, который вы видите, весь вращаем снова, и вот вы видите многомерное пространство с числом измерений 4.

Повторяем процедуру по возможности еще 3 раза и резко открываем глаза.

Часто бывает трудно представить, что должно быть после куба. Совет такой — не пытайтесь представить это вообще. Вовлеките себя в процесс «доставания», не сосредотачиваясь на объяснении. То есть не думайте о плоскости как о привычной вам плоскости и т.п. Просто ощутите все изменения, вживитесь в каждый этап.

Сначала на уровне точки представьте, что для вас существует лишь одно измерение, ощутите это. Потом «пробудитесь» и ощутите, что вы были ограничены, ощутите двухмерность во всей ее полноте. Ощутите ее, вживитесь в нее, станьте двухмерным объектом. Затем снова пробудитесь и ощутите пространство.

Если хорошо это проделать, то в очередном пробуждении к вам само придет понимание следующей мерности. Но не нужно пытаться ее предугадать...

Упражнение «Часы»

Положите на стол механические часы с секундной стрелкой. Сядьте удобно. Расслабьтесь. Следите за тем, как секундная стрелка часов делает свой оборот, концентрируясь на ее кончике. Думать ни о чем не нужно — просто смотрите на стрелку или, в крайнем случае, думайте просто о кончике стрелки.

Добейтесь такого результата, при котором за оборот секундной стрелки ни одна посторонняя мысль не прервала вашу концентрацию и вы не отвлеклись ни на что.

Никогда не идите с самими собой на компромисс — это скверная и опасная привычка. Отвлеклись — значит, так тому и быть, упражнение при этом доделайте до конца, но оно, разумеется, не засчитывается.

Упражнение «Куб»

Закройте глаза. Представьте небольшой куб, стороны которого раскрашены в разные цвета. Вращайте куб, четко различая цвета на стенках. Они не должны «перепрыгивать» с одной стороны куба на другие. То есть следите за «правильным» расположением цветов на сторонах.

Упражнение «Свеча»

Возьмите тонкую восковую свечу (только не красного цвета, церковная подойдет в самый раз) и сделайте пометку примерно посередине. Поставьте ее вертикально и зажгите. Сядьте удобно. Расслабьтесь.

Сконцентрируйтесь на пламени свечи и не отвлекайтесь ни на что другое. Смотрите спокойно, глаза должны быть расслабленными, но картинка не должна «расплываться».

Ваша задача — дождаться, когда свеча догорит до

сделанной пометки, концентрируясь на ее пламени, не отвлекаясь ни на что иное. Всякий раз, когда у вас появятся посторонние мысли, отвлекающие вас от созерцания пламени, — загните очередной палец на руке, ни в коем случае не считая, сколько их уже.

Свеча догорела до отметки. Если загнут хотя бы один палец, отметьте в следующий раз на свече всего лишь 1 см и вновь проделайте упражнение. Тренируйтесь, пока не научитесь не отвлекаться на столь коротком участке свечи. Далее увеличивайте расстояние до отметки на свече.

Упражнение «Полиморфизм»

Закройте глаза. Нарисуйте белый квадрат. Немного покрутите его. Затем, постепенно сглаживая углы, превратите его в окружность и смените цвет на зеленый. Повозите эту окружность в стороны. Далее так же преобразуйте окружность в конус, вытянув ее центр вверх. При этом плавно меняйте цвет конуса на синий. Вращайте конус под разными углами.

Продолжая вращение, начните менять цвет конуса на красный и преобразовывайте его в четырехгранную пирамиду — представьте, как у конуса появляются и все отчетливее выступают ребра. Продолжайте вращать уже получившуюся красную пирамиду и начинайте, меняя цвет на зеленый, превращать ее в куб.

Продолжая вращать, превратите куб в белый шарик и заставьте его прыгать на зеленой плоскости. При этом шарик должен быть упругим и, касаясь плоскости, слегка приминаться и пружинить. Затем остановите шарик, пусть он спокойно полежит на плоскости. Потом превратите его в точку и сотрите ее. Затем уберите плоскость и делайте «Выход» из упражнения.

Вам следует добиться, чтобы все фигуры были четки-

ми и не меняли форму и цвет, пока вы этого сами не захотите. Вращения и преобразования фигур должны быть максимально плавными и детальными.

Упражнение «Сложный полиморфизм»

Закройте глаза. Представьте себе более-менее сложный объект, например стул, телевизор, кровать или что-то в таком роде. (Нельзя представлять живые существа!) Добейтесь того, чтобы предмет выглядел как реальный. Вам должно показаться буквально, что вы на самом деле видите стул.

Покрутите его так, чтобы вы смогли посмотреть на него под разными углами. Приближайте и отдаляйте его, рассматривая то метров со 100, а то вплотную, увеличивая настолько, что становится видно только, к примеру, одну ножку стула, но зато на ней видны все трещинки, царапины, волокна дерева. Поиграйте с этим немного.

Теперь уберите у стула одну ножку и поработайте с таким стулом. Потом уберите, к примеру, спинку стула. Потом прилепите к стулу, например, лопату и покрутите их так. Напомню, что вы можете выбирать любые объекты, разбирать их на части, раскладывать на составные части и смотреть на них, затем снова собирать. При этом можно все это вращать, достраивать новые объекты к уже имеющимся. В общем, идею я показал, дальше фантазируйте сами.

Упражнение «Яблоко»

Закройте глаза. Представьте яблоко. Вы должны увидеть его абсолютно четко, вместе с черенком, внимательно посмотреть, нет ли на нем листьев, вмятин, червоточин, определить его размер, форму и цвет.

Затем вытяните руки перед собой (уровень — чуть выше бровей) и пощупайте яблоко указательным и средним пальцами. На подушечках этих пальцев — акупунктурные точки, приводящие в действие Третий Глаз. Слепые люди, у которых осязание невероятно развито, с помощью пальцев во многих случаях могут «видеть» или «читать» цвета, формы и очертания. Подушечка указательного пальца соответствует способности «видеть» или «читать», а подушечка среднего пальца — способности запоминать.

Почувствуйте форму яблока, определите его температуру, структуру и степень твердости. Затем представьте себе это яблоко разрезанным напополам. Присмотритесь к нему повнимательнее. Разглядите пентакль из зерен. По окончании этих действий уберите яблоко и делайте «Выход».

Упражнение «Внутренний взгляд»

Закройте глаза. Выберите объемный предмет и представьте его абсолютно реально (к этому упражнению вы должны уже более-менее освоить визуализацию). Ощутите его вес, запах, вкус, мысленно прикасайтесь к нему. Вы должны поверить, что этот предмет настоящий. Представьте, как выглядит этот предмет внутри.

Упражнение «Помехи»

Включите магнитофон с навязчивой музыкой и сделайте любое упражнение на концентрацию. Концентрация должна сохраняться и в этом случае. Затем включите яркий свет и повторите. Научитесь концентрироваться в абсолютно любых условиях — в метро, среди орущей толпы, в шуме навязчивой музыки, при мигающем свете...

Конечным этапом должно стать умение выполнять любое упражнение на концентрацию с открытыми глазами во время ваших обычных бытовых дел. При этом должна сохраняться полная концентрация! То есть вы можете разговаривать с кем-то и в это время спокойно визуализировать вращающееся дерево, четко видя каждый его листок.

СОЗЕРЦАНИЕ

Есть много тонкостей, но если не вдаваться в них, то можно представить созерцание продлением концентрации, как логичное ее продолжение и развитие. Когда вы научитесь концентрироваться, вам следует заняться созерцанием, чтобы развить полученные навыки.

Созерцание также можно рассматривать как разновидность медитации. Суть его заключается в том, что вы выбираете любой объект, а затем продолжительное время смотрите на него, полностью фокусируя все свои мысли и ощущения только на нем. То есть вы так же расслабляетесь, выключаете ВД, убираете эмоции, входя в «нулевое состояние», и концентрируетесь. Но теперь вы концентрируетесь на определенном предмете, глядя на него расслабленным спокойным взглядом. При этом взгляд не должен «соскальзывать», уходить в сторону или расплываться.

Еще одна тонкость созерцания состоит в том, что вы должны смотреть на выбранный объект, как описано в упражнении «Чистый взгляд», не используя привычных описаний объекта. Постарайтесь взглянуть в суть выбранного объекта, ощутить его, понять его природу...

При созерцании особенно важно находиться в «нулевом состоянии»!

Сначала тренируйтесь на предметах в вашем доме, потом попробуйте смотреть на деревья, на камни. И только в конце пробуйте смотреть на животных и людей. Заранее предупреджу, что подобный взгляд люди очень часто чувствуют, поэтому будьте аккуратны и ненавязчивы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ОБЩИЕ СОВЕТЫ

В следующих главах я покажу, как использовать полученные здесь навыки в магии. Сейчас считаю важным, чтобы вы полностью освоили и научились с легкостью выполнять все предложенные в этой главе упражнения. У среднего человека, начинающего с нуля, это займет от трех до шести месяцев.

Не спешите переходить к следующему этапу, пока не освоите этот! Лучше потратить полгода и подготовить серьезную основу для дальнейшего роста, чем перескакивать через азы, а затем постоянно возвращаться к началу.

Мне же осталось лишь дать еще несколько общих советов относительно начальной подготовки.

Физические тренировки

Если вы решили серьезно заниматься магией, то вам стоит следить за своей физической формой. Я советую вам ежедневно по утрам делать какую-нибудь зарядку. Она должна обязательно включать упражнения на выносливость и растяжку мышц и связок.

В идеале, вам стоит заняться йогой. Но я понимаю, что это мало кто сможет потянуть, и потому предлагаю другую, тоже очень оптимальную замену — по утрам вы можете выполнять одну из техник, известных как «Око возрождения» и «Гимнастика Гермеса». Найти их можно в Сети на многих сайтах через поисковые системы.

Дыхание

При выполнении упражнений, да и в остальное время очень важно соблюдать правильное дыхание. Один из самых легких путей достичь уравновешенности — дышать регулярно.

Многие люди дышат в манере, которую можно обозначить «вдох — выдох, вдох — выдох», при этом мозг страдает от недостатка кислорода. Люди словно полагают, что количество воздуха нормировано, его нужно поскорее втянуть в себя и поскорее выдохнуть. Будто бы воздух — это кипяток или что-то такое, от чего надо поскорее избавиться.

Следует научиться дышать медленно и глубоко. Необходимо убедиться, что весь использованный воздух вышел из легких. Если мы дышим только верхушками легких, то воздух в нижней части их все больше и больше отравляется. Чем глубже происходит обмен, тем большую силу получает наш мозг, потому что мы не можем жить без кислорода и мозг страдает от его отсутствия в первую очередь. Если мозг получает мало кислорода, то человек бывает сонным, усталым, его эмоции слабы, ему трудно думать. Иногда при головной боли стоит только выйти на свежий воздух, и все проходит — это тоже говорит о том, что нам не хватало кислорода.

Правильное дыхание успокаивает эмоции, снимает возбуждение. Если у вас плохое настроение и вы готовы наругать кому-либо, вдохните вместо этого глубоко — так глубоко, как только вы можете, и задержите дыхание на несколько секунд. Прodelайте это несколько раз, и вы удивитесь тому, как быстро вы успокоились.

Не старайтесь втягивать как можно больше воздуха и потом выдыхать его изо всех сил. Втягивайте воздух медленно, легко и думайте, что вы втягиваете жизненные силы.

Дыхание является самым важным источником энергии в организме. Если без пищи человек может жить больше месяца, а без воды — несколько дней, то без воздуха обычный человек погибает через несколько минут.

Современный человек разучился правильно дышать, он использует легкие как мусорную свалку, вдыхая грязный воздух городов, пары выхлопов автомобиля, курия сигареты. Само дыхание хаотично и неправильно. Люди дышат прерывисто и поверхностно, не используя большую часть легких.

Рассмотрим различные типы дыхания:

1. Брюшное.
2. Боковое.
3. Грудное.
4. Полное.

1. Брюшное дыхание совершается наполнением воздухом живота и опусканием диафрагмы вниз, здесь работает нижняя часть легких.

2. Боковое дыхание производится незначительной частью легких, путем расширения боков.

3. Грудное дыхание производится поднятием грудной клетки.

Необходимо освоить все три вида дыхания. После практики в этих способах дыхания приступают к четвертому — полному, которое является объединением трех предыдущих.

Упражнение «Полное дыхание»

Сядьте поудобней. Спину держите прямо, но не напрягайтесь. Расслабьтесь. Выдохните воздух и начните медленно, плавно вдыхать воздух. Вдыхайте сначала жи-

вотом (брюшное дыхание), затем расширяя ребра (боковое дыхание) и, в конце, вдыхайте всей грудью (грудное дыхание).

Каждый вид дыхания должен плавно переходить в следующий вид, нельзя делать остановок и рывков. При этом брюшное дыхание должно длиться четыре секунды, боковое — две секунды и грудное — шесть секунд. Продолжительность вдоха можно увеличивать, соблюдая пропорции.

После вдоха начинайте медленно выдыхать в том же порядке, т.е. сначала выдыхая животом, затем — сужая бока и, наконец, опуская грудь. Продолжительность выдоха и пропорции должны быть такими же, как и при вдохе.

Следует особо отметить важность ровности в дыхании. Не должно быть рывков и резких остановок. Вдох должен плавно переходить в остановку дыхания, а затем плавно переходить в выдох. По мере совершенствования в полном дыхании увеличивайте продолжительность вдоха и выдоха.

Выполняйте это упражнение два-три раза в день первые три дня по пять минут, следующие три дня по десять минут. Затем переходите к ритмичному дыханию.

Упражнение «Ритмичное дыхание»

Выполняется как и полное дыхание, но с увеличением продолжительности задержки дыхания. Фазы вдоха, задержки и выдоха должны быть одинаковыми по продолжительности.

Начните с продолжительности вдоха, равной десяти секундам. Полный цикл будет составлять тридцать секунд. После выдоха не спешите сразу начинать вдох, сначала расслабьтесь и, когда появится потребность вдохнуть, плавно начинайте вдыхать. Выполнять это упражнение надо два раза в день: утром и вечером.

Магический взгляд

Применение силы взгляда заключается в фиксации переносицы лица человека, подлежащего воздействию. Если он стоит к вам спиной, то нужно устремить взгляд в затылок.

Кроме того, пристально смотреть на человека нужно лишь в том случае, когда начинаете говорить вы сами, и, как только заговорит собеседник, опустите глаза и не смущайте его своим пристальным взглядом.

Что касается практического применения взгляда, то особую силу взгляд приобретает лишь благодаря мысленному сосредоточению, то есть тут уже играет главную роль мысленное воздействие, усиливаемое пристальным взглядом.

Укрепление и тренировка глаз

Для развития и укрепления глазных мышц следует ежедневно посвящать по 10 минут каждому из следующих упражнений.

Упражнение «Точка»

На белом листе бумаги нарисуйте маленькую черную точку. Лист прикрепите к стене так, чтобы точка была на уровне глаз. Сядьте на расстоянии 1,5 аршина от стены, свет должен падать сзади или с левой стороны. Сделайте «Вход», как при концентрации.

Пристально смотрите на черную точку и, не спуская глаз с нее, кругообразно вращайте головой, все время фиксируя точку. Постепенно нужно увеличивать радиус круга и быстроту вращения. Если появится боль и т.п., значит, упражнение сделано неточно: слишком быстрое вращение или радиус его слишком велик.

Начинают это упражнение с одной минуты и доходят до 10 минут, прибавляя через несколько дней по одной минуте.

Далее можно использовать следующую модификацию этого упражнения. После начальных действий устремите взгляд на черную точку и фиксируйте ее около минуты. Затем быстро и плавно переведите взгляд на пол, потом сразу на потолок, направо и налево.

Направляйте взгляд, стараясь смотреть как можно пристальнее, в разные стороны, описывая зигзаги, круги, треугольники и т.п. Видоизменять это упражнение можно до бесконечности. Чем разнообразнее будут движения, тем лучше разовьются и окрепнут мышцы глаз.

Развитие неподвижного и твердого взгляда

Примерно через месяц замените упражнение «Точка» на следующее.

Упражнение «Зайчик»

Сядьте на расстоянии 1,5—2 метра от стены, на которой прикреплен лист бумаги с черной точкой. (Свет должен быть менее чем умеренный.) Сделайте «Вход». Устремите пристальный взгляд на черную точку, фиксируйте ее, не мигая. В тот момент, когда чувствуется покалывание глаз, надо напряжением воли воспрепятствовать векам опуститься.

Упражнение это начинают с 1 минуты и постепенно доводят, прибавляя по 1 минуте через 3—4 дня, до 10 минут. Следует научиться смотреть пристально, неподвижно и не мигая, по крайней мере, 5 минут. На это упражнение нужно обратить серьезное внимание, так как оно является основой многих других приемов.

Затем перевесьте бумагу с черной точкой на 1 метр вправо от прежнего места, но на той же высоте. Смотрите пристально 2—3 секунды на то место, где раньше была бумага, потом поверните глаза (одни глаза, но не всю голову) вправо и пристально смотрите на черную точку.

Затем переведите взгляд налево и повторите упражнение. При этом упражнении сидеть нужно на прежнем месте, передвигайте только лист бумаги с черной точкой и поворачивайте одни глаза, оставляя в покое туловище и голову. Продолжительность упражнения и распределение времени — те же, что и раньше.

Далее садитесь напротив стены. Устремите взгляд на черную точку. Затем, оставляя туловище и голову в покое, направьте глаза в пол (на полу можно сделать точку тушью, мелом или просто положить какой-либо предмет, например монету) и пристально смотрите на избранную точку в течение 1 минуты.

Постепенно увеличивайте продолжительность фиксации до 5 минут. Затем, при прежних условиях (голову держать прямо), направьте взгляд на потолок, пристально смотря на какую-либо маленькую точку.

Начинайте с одной минуты и, постепенно прибавляя по 1 минуте, доведите до 5 минут.

Развитие пронизательного магнетического взгляда

Когда почувствуете, что отработали упражнение «Зайчик», приступайте к новым, имеющим целью придать вашему взгляду пронизательное выражение.

Упражнение «Взгляд в себя»

Сядьте напротив зеркала и устремите взгляд на свое изображение, поставив предварительно на переносице карандашом маленькую, едва заметную точку. Пристально смотрите на переносицу, фиксируя эту точку. Нужно воздерживаться от мигания. Взгляд должен быть неподвижно, пристально, но спокойно устремлен на точку.

Начните с одной минуты и постепенно научитесь пристально смотреть, не мигая, около 15 минут. Вскоре мож-

но будет не ставить метки на переносице, а пользоваться только мысленным представлением ее.

Через несколько дней измените упражнение следующим образом. Сядьте напротив зеркала и, устремив взгляд на левый зрачок своего отражения, фиксируйте зрачок, стараясь «заглянуть в себя».

Затем направьте взгляд на правый зрачок и столь же пристально смотрите на него. Так как предыдущие упражнения несколько подготовили глаза, то можно начать сразу с 5 минут для каждого зрачка.

Когда почувствуете, что готовы, приступайте к финальной части данной серии упражнений.

Упражнение «Живой взгляд»

Это упражнение является самым важным и требует умения пристально, упорно, не мигая, смотреть. Нужно научиться вкладывать в свой взгляд какое-либо чувство, причем мышцы лица должны оставаться совершенно неподвижными и спокойными. Все должно быть понятно из выражения глаз.

Сядьте против зеркала и постарайтесь вложить в свой взгляд, например, чувство любви и ласки. Представьте себе, что видите лицо сделавшего вам много хорошего человека, к которому вы расположены и т.д. Старайтесь вызвать ласковое и доброе выражение глаз.

Таким же способом научитесь выражать своим взглядом и другие чувства: неудовольствие, радость. Лицо же должно оставаться совсем без изменений.

Сила такого взгляда колоссальна. Если вы устремите на больного свой взгляд с лаской и любовью, он почувствует облегчение, успокоится. Вложив же в него всю злобу и ненависть, на которые способны, можно заставить здорового человека почувствовать тяжесть ее и захворать, а если ваша магнетическая сила значительна, то даже умереть.

Отказывая кому-либо, сделайте свой взгляд твердым, и проситель не замедлит удалиться. Разговаривая с возбужденным человеком, устремите на него спокойный взгляд, и возбуждение его исчезнет. Желая подчинить какого-либо человека, смотрите на него властно и уверенно: он смутится и уступит вашим желаниям.

Путем практики можно научиться применять концентрированный взгляд во всех случаях жизни.

Заключение первой главы

В этой главе я использовал некоторые техники, начальная идея которых принадлежит не мне. Я лишь несколько доработал их. Также есть небольшое количество упражнений, которые я процитировал дословно, чтобы не искажать смысла, вложенного автором.

К сожалению, я не знаю всех людей, техники которых использованы в данной работе, и потому заранее прошу прощения, если кого-то не упомяну здесь. Лишь немногие тексты попадали ко мне с указанием авторства, а большинство идей, взятых за основу описанной системы развития, было разработано совместно со многими людьми на форумах в Сети.

Я благодарю за сотрудничество нашу группу бывшей лиги «Sky», вместе с которой я прошел часть своего пути в магии, сайт Ордена «Хранители Смерти», где мне разрешили обнародовать упражнение «Многомерность», отдельных членов ордена Серых Магов «Глаз», которые на форумах помогали разобраться с некоторыми упражнениями, Николая Санта с сайта «Высшая Йога», из книги которого «Зов вечности» я процитировал описание дыхательных упражнений, а также всех людей, которые, так или иначе, внесли свой вклад в создание данной книги.



Глава вторая

Энергетика

Глава основана на моем личном опыте и занятиях, которые были успешно пройдены мною в свое время. В ней я не пытаюсь полноценно осветить поднимаемые вопросы, не утверждаю, что это — единственные эффективные техники и что они непременно вам помогут. Но большинству из вас они действительно помогут заниматься более эффективно.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Введение

Это — вторая глава, в которой рассказывается, как начинать работать с энергией. В предыдущей части я написал, что многие техники не будут работать без умения входить в нужное состояние сознания. Теперь, в дополнение к этому, скажу, что вторым условием является наличие достаточного количества энергии.

На первом этапе занятий вы учились расслаблению, сосредоточению и наблюдательности. Немного научились управлять своими чувствами и ощущать собственное тело. Предлагая новый этап, я подразумеваю, что вы в достаточной степени овладели этими приемами. Вы, конечно, можете прочитать этот раздел просто ради любопытства,

но для серьезного освоения приведенных далее техник вам потребуется опыт первого этапа.

Сразу скажу, что третьим условием срабатывания большинства техник является умение формировать намерение. Об этом вы тоже узнаете из этой главы.

И несколько слов об организации занятий. Все, что я написал в предыдущей части про серьезность отношения к занятиям, полностью переносится на второй этап. Только теперь вам нужно быть еще более собранными и внимательными, потому что вы начинаете работать уже с достаточно мощными техниками и обязаны уметь держать ситуацию под контролем.

Углубленная концентрация внимания

Первое, чем вы будете заниматься на втором этапе, это улучшение и усиление полученных ранее навыков. Для этого я привожу ряд упражнений из Раджа-Йоги, направленных на развитие глубокого сосредоточения. Умение управлять своим вниманием — необходимое условие развития почти всех психических способностей. Вам надо приложить все усилия, чтобы полностью подчинить внимание своей воле. Это ваша главная задача теперь!

Приведенные упражнения могут показаться очень объемными и не имеющими отношения к энергетике. Однако они обязательно должны быть освоены вначале, если вы настроены заниматься серьезно. И при регулярных тренировках у вас уйдет не более месяца на то, чтобы их отработать.

(Для более эффективной работы по этой главе воспользуйтесь техниками медитации.)

Комплекс упражнений «Скала»

Многие люди не могут оставаться спокойными и производят много бесполезных движений — кусают губы, усиленно мигают, качают ногу, вертят карандаш и т.п. Вам необходимо полностью избавиться от этих недостатков.

Продолжительное выполнение этих, с виду маловажных, упражнений сильно укрепляет волю и подчиняет ей все мускульные движения. Также можете тренироваться управлять любой мышцей вашего тела, пытаться напрячь и расслабить ее, оставляя остальные мышцы в это время в покое.

1-е упражнение

Сядьте. Вытяните руку на уровне плеча ладонью вниз. Поверните голову в сторону руки и пристально смотрите на средний палец. Следите внимательно, чтобы в руке не было ни малейшего дрожания. Упражняйтесь так ежедневно с каждой рукой, начиная с одной минуты, пока не сможете совершенно спокойно удерживать ее 10—15 минут. Точно такое же упражнение следует делать с ногами, вытягивая их вперед и наблюдая их неподвижность.

2-е упражнение

Сидя сделайте «Вход». Устремите взгляд в одну точку и полностью расслабьтесь физически и умственно. Уберите малейшее напряжение из себя. Дышите ритмично, медленно и спокойно. Дыхание должно быть неглубоким, почти без колебания груди, ребер и живота. Сидите неподвижно, все тело должно как бы застыть. Суть этого упражнения — в полном расслаблении мускулов всего тела. Упражняйтесь ежедневно по 10—20 минут, пока не научитесь легко и быстро входить в это состояние, оставаясь в нем сколь угодно долго по своему желанию.

Затем немного измените упражнение. Станьте прямо, навытяжку, старайтесь застыть в таком положении. Соедините это упражнение с первым — «застывайте», вытянув перед собой руки, стоя на одной ноге и т.п. Научитесь спокойно стоять расслабленно и неподвижно в любой позе.

3-е упражнение

Соедините руки так, чтобы пальцы одной руки слегка вошли в промежутки пальцев другой. Медленно вращайте пальцы один вокруг другого, от 50 до 100 раз, сосредоточив все внимание на этом действии.

Затем положите руку на стол, сжав ее в кулак. Медленно отогните большой палец, направляя на это действие все ваше внимание, затем — указательный, потом средний, безымянный и, наконец, мизинец. После этого сгибайте пальцы в кулак в таком же порядке: мизинец, безымянный, средний, указательный и большой. Затем повторите упражнение снова в обратном порядке.

Упражнение «Фильтр»

Внешние раздражения, воздействуя на органы чувств, доходят до сознания в качестве впечатлений, отвлекают внимание. Чтобы подчинить себе органы чувств, вначале надо научиться воспринимать ощущения, исходящие от одного какого-либо органа чувств, стараясь не воспринимать других. Это умение крайне важно и требует долгой, упорной работы над собой.

Сделайте «Вход». Выберите любой неживой предмет и сосредоточьтесь на нем свое внимание. Рассматривайте его и обратите внимание на его форму, цвет и т.п. Полностью займите свое внимание зрительными впечатлениями,

получаемыми при рассматривании предмета, на 5—10 минут.

Для тренировки слуха возьмите маленькие карманные часы и положите их на столик около дивана. Закройте глаза и прислушайтесь к тиканью, стараясь ни о чем другом не думать, не воспринимать других впечатлений. Чтобы еще лучше сосредоточиться, можно считать удары часов до ста, подряд или через один удар. Это упражнение очень важно, оно способствует развитию яснослышания.

Для тренировки осязания положите на голое тело какой-нибудь маленький предмет. Он будет производить легкое давление на кожу, что вызовет ощущение прикосновения к определенному участку кожи. Направьте внимание на это ощущение. Меняйте положение предмета, перемещая его то на грудь, то на руку или на ногу и т.п. Класть его на лицо, лоб и т.п. не следует, так как продолжительное сосредоточение может вызвать покраснение кожи на этом месте. Полезно прикладывать этот предмет к нервным узлам и сосредоточивать на них внимание.

Чтобы сосредоточиваться на вкусовом ощущении, вначале приходится прибегать к вспомогательным средствам: сахар, соль и т.п. Отключив все остальные чувства, закрыв глаза, уши, возьмите в рот одно из этих веществ и максимально полно ощутите его вкус. Затем учитесь делать это без помощи средств, просто погружаясь во вкусовые ощущения.

Обоняние развивается так же, при помощи духов и различных запахов.

Достигнув успеха во всех этих упражнениях, начинают учиться совсем ничего не воспринимать. При этом следует поступать иначе. Раньше вы выделяли из массы впечатлений одно (зрительное, слуховое и пр.) и сосредото-

чивали на нем все свое внимание. Теперь нужно из массы впечатлений выделить одно, но не воспринимать его совсем. Например, смотрите на часы и старайтесь не слышать их тиканья, слушайте тиканье часов и сосредоточьтесь так, чтобы перестать их видеть. Поднесите флакон духов к носу, стараясь не обонять запаха. Точно так же поступают и с другими ощущениями.

Далее, изолировав себя от внешнего мира, направьте внимание на какую-нибудь часть тела, представляя себе ощущение прикосновения к ней или будто по ней ползает муха. Затем мысленно воспроизведите вкусовые и обонятельные ощущения, т.к. это впоследствии пригодится для умения передавать их на расстоянии.

Упражнение «Постижение»

Прежде чем научиться сосредоточивать мысль, надо уметь активно и четко мыслить. Как гимнастика укрепляет физическое тело, так и размышление развивает мозг и дает мыслям силу, активность и продолжительность. Большинство людей совершенно не умеют мыслить. Их мысли слабы и вялы. Это — результат того, что они повторяют чужие мысли, довольствуются готовыми определениями, ответами на вопросы и т.п.

Сделайте «Вход». Постепенно меняя предметы от ярких, бросающихся в глаза, к более тусклым, незаметным, почти бесцветным, делайте следующее.

Выберите любой неживой предмет. Размышляйте о способе его изготовления, назначении, удобстве или неудобстве и т.п. Постарайтесь максимально постичь суть выбранного предмета, обнаружить все его качества и свойства. При этом старайтесь не проговаривать их, а просто мыслите об этом.

Сначала пользуйтесь большими и сложными предметами, которые вызовут у вас в уме большое количество мыслей и представлений. Затем постепенно переходите к предметам все более и более простым, чтобы заставить мозг работать сильнее, самостоятельнее, напряженнее. Это даст силу мыслям и подготовит к упражнениям в сосредоточении.

Необходимо тренироваться в размышлении, чтобы уметь думать о любом предмете в любое время. При желании дать своему мозгу умственную гимнастику задаются вопросами: как, почему, зачем, для какой цели и т.д. И стараются дать ответ, по возможности самостоятельный, то есть не из набора готовых шаблонов типа «стул — чтобы сидеть»... Сами заново осознайте предмет!..

Есть следующая разновидность этого упражнения. Сядьте около какой-нибудь картины и всматривайтесь в нее, размышляя о том, как она исполнена, какими красками, хорошо ли написана, что могло побудить художника написать ее, какую цель преследовал он и т.п.

Размышляйте таким образом в течение 10—15 минут, не отрывая взгляда и внимания от картины. Вначале будет происходить следующее: сев перед картиной и размышляя о ней, через две-три минуты вы поймаете себя на том, что думаете о другом, а о картине давно забыли.

Лучшим средством удержать на ней внимание служит взгляд. Рассматривайте картину, и зрительные впечатления займут внимание и не позволят отвлечься. По мере рассматривания вы будете все более и более углубляться, постигать ее внутренний смысл, заложенный художником. Размышляйте, и внимание дисциплинируется, усилится питание мозга, а мысль приобретет силу и яркость.

Упражнение «Самоосознание»

Это упражнение является весьма важным. Помимо того, что оно приучает человека мыслить, оно дает чувство осознания своей души, понимание бессмертия человеческого духа. Упражнение заключается в размышлении о своем «Я», в утверждении реальности этого «Я».

Сделайте «Вход», дышите ритмично, ровно и спокойно. Думайте о том, что земные страдания и наслаждения могут влиять только на тело, дух же находится вне их воздействия. Думайте о себе, о своем «Я» как о чистом, бессмертном духе, являющемся частью Мирового Духа.

Хорошо также размышлять, направив сознание внутрь, о каждом из своих тел: физическом, астральном и ментальном. Сосредоточиваясь на физическом теле, думайте о свойствах, присущих ему, учитесь чувствовать его как нечто отдельное от себя. Затем размышляйте об астральном теле. Думайте, что все эмоции, страсти зависят от него, размышляйте, что оно — все-таки не вы, не ваше «Я», не дух, а только оболочка, более тонкая, чем физическое тело. Потом приступите к размышлению над ментальным телом, над своими мыслями. Ясновидящие наблюдают следующее: если несколько человек говорят о каком-либо предмете, то мозг человека размышляющего, старающегося достигнуть разрешения вопроса, изливать потоки сильных вибраций, *эманурует*. Мозг же людей, повторяющих готовые фразы, почти не эманурует.

Упражнение «Фантазия»

Это упражнение может показаться странным. На самом деле оно выполняет большую техническую функцию и в будущем очень пригодится вам. Приступайте к его выполнению только после того, как освоите предыдущие.

Сделайте «Вход». Вызовите мысленное визуальное (зрительное) представление какого-либо предмета и сосредоточьтесь на нем все свое внимание. Надо забыть о своем собственном теле. Вы должны «слиться» со своим представлением на 10—15 минут.

При тех же условиях мысленно вызовите какой-нибудь звук, голос или мелодию. Научитесь сосредоточивать внимание на каждом из звуков гаммы. Вначале мысленно напевайте гамму от начала до конца и обратно. Каждый раз делайте это все медленнее и медленнее и, наконец, остановите внимание на одной только ноте (звуке) и старайтесь удерживать внимание на представлении этого звука в продолжении 1—2 минут, а затем 3—5 минут. Так же можно упражняться в мысленном произношении слов, например «Ом» и т.д.

После отработки добавьте следующее. Мысленно воспроизведите какое-нибудь действие, например представьте себе, что вы кушаете мед. При этом должны принимать участие все органы чувств. В данном случае будут: цвет меда (зрительное представление), вкус меда (вкусовое), звук от жевания (слуховое), прикосновение к языку и деснам (осязательное) и запах (обонятельное). Затем, ярко представляя всю эту картину, отбросьте представление, касающееся одного из органов чувств, например обоняния. Затем верните его и отбросьте другое. Затем постепенно уберите все представления и снова верните их в обратном порядке. Делайте это 20—30 минут, постепенно увеличивая скорость «переключения» представлений.

Управление эмоциями и мыслями

Одновременно с отработкой углубленной концентрации вы будете развивать умение управлять собственными эмоциями и мыслями. Как вы понимаете, эмоции и чувст-

ва — совершенно разные, хоть и связанные друг с другом понятия. Вам нужно уметь полностью контролировать свои эмоции и мысли по нескольким существенным причинам.

Во-первых, ради вашей безопасности и безопасности окружающих. Скоро вы начнете работать с энергией, и ваш энергопотенциал существенно возрастет. При этом все ваши эмоции будут усиливаться многократно и получать мощную подпитку. Наверняка вы и сейчас легко сможете вспомнить ситуации, когда на вас что-то будто бы «нашло», когда вас внезапно охватила радость, тоска или злоба. При высоком энергопотенциале эти явления будут настолько сильны, что просто раздавят вас в буквальном смысле слова. Самое меньшее — вы сойдете с ума. Я не преувеличиваю. Поэтому вам необходимо научиться легко в любой момент вызывать, убирать и трансформировать эмоции в себе.

Во-вторых, без контроля мыслей и эмоций вы превращаетесь в ходячую пушку. Малейший ваш недобрый взгляд, малейшая мысль типа «Ах ты!..» будет вызывать у людей заболевание или что похуже... В том числе и у вас, так как сейчас в вашей голове есть много неосознаваемых вами мыслей-паразитов, от которых нужно избавиться.

В-третьих, это касается намерения. Вы, вероятно, знаете, что такое сила воли. Так вот, грубо говоря, умение формировать намерение сравнимо с развитием сильной воли. (Подробнее о намерении вы можете прочитать в книгах Карлоса Кастанеды.) Вам нужно развить свою силу воли, чтобы научиться работе с формированием намерения. И как раз для этого вам будет полезно справиться с упражнениями, приведенными далее...

Для работы с эмоциями в предыдущей статье я привел упражнение «Обнуление». Теперь добавьте к нему вот что — намеренно вызывайте и закрепляйте в себе сле-

дующие качества: уверенность в себе, твердость, непоколебимое спокойствие, решительность, самообладание и сильную волю.

Предлагаю еще два очень эффективных упражнения, если вам почему-то не дается «Обнуление».

Упражнение «Разрыв»

Суть упражнения проста. Как только вы ощутите в себе нарастающую эмоцию, немедленно войдите в «нулевое состояние» или просто медленно сосчитайте от 10 до 0, ярко представляя себе каждую цифру.

Все. После этого возвращайтесь к своим делам. Прием избитый, но на самом деле эффективный.

Упражнение «Бортовой журнал»

Это будет посложнее, но и ценность у этой техники заметно выше. Это именно техника, а не упражнение, так как ее можно использовать постоянно, а не только для отработки навыка.

Для начала вам нужно создать определенную область сознания, которая будет отделена от ваших эмоций и мыслей. Для этого сделайте «Вход», затем не спеша, небольшими частями ощутите свое сознание, все целиком. Выберите в нем место справа и чуть сзади и полностью освободите его от любых эмоций и мыслей. Выбранный участок сознания должен быть абсолютно чистым и спокойным. Запомните это состояние, чтобы всегда можно было быстро вернуть его, и сделайте «Выход». При необходимости повторите это несколько раз, пока не начнете ощущать четко.

Теперь вы создали в своем сознании область, свободную от эмоций и мыслей, и можете ощущать ее в обычном, привычном для вас режиме работы сознания (бытовом).

Остается еще одно действие. Сделайте так, чтобы эта область сознания всегда была активна, в каком бы состоянии вы ни находились. И пусть она фиксирует и «ведет журнал» эмоционального и мысленного состояния остальной части сознания. Пусть «записывает» все — чего вам захотелось, почему и когда вам этого захотелось, после чего, о чем и почему вы подумали, откуда и после чего пришла мысль и т.п. Потом в любой момент вы сможете просмотреть «записи» и сделать анализ или вернуть себя в нужное состояние, просто «отмотав» журнал назад.

Регулярное применение этой техники приведет к тому, что у вас сформируется постоянный «внутренний наблюдатель» — автономная область сознания, не подверженная эмоциям и мыслям. Она будет трезво оценивать ситуацию, и вы привыкнете обращаться к ней, когда будет нужен «независимый» взгляд «со стороны». Вы начнете видеть любую ситуацию так, как будто не участвуете в ней, а просто наблюдаете. Вот ваше тело, оно стоит и разговаривает с человеком... Кажется, оно начинает сердиться... А вот оно испугалось... И какая-то мысль пролезла только что... Так... мысль закрепилась и пытается вылезти на передний план, стать «активной»... Вот вы уже захвачены этой мыслью полностью... Вы привыкнете просто смотреть и спокойно оценивать свое состояние, после чего всегда сможете его контролировать.

Первое время это даже шокирует — например, вы четко понимаете, что испуганы, но при этом ощущаете полное спокойствие, как будто это и не вы вовсе... Это очень выгодное и эффективное состояние. По сути, упражнение «Эмоциональное обнуление» дает тот же эффект, поэтому сами решайте, что вам удобнее.

Для укрепления воли рекомендуют делать не то, что хочется, а то, что нужно. Или даже то, что, наоборот, не

хочется. И так во всем. Если вы застенчивы, развивайте в себе уверенность и при любой возможности закрепляйте это на практике, активно проявляя себя на публике.

Если вы не можете решиться, сделать выбор, колеблетесь, то немедленно твердо примите какое-либо решение и приведите его в исполнение. Никогда не отменяйте принятого решения — для вашего развития лучше ошибиться, поступив не совсем верно, чем стать жертвой собственного колебания. Начните проявлять решительность в случаях, в которых вы можете поручиться за успех, и постепенно переходите к более трудным действиям, требующим твердого решения.

Точно так же можно постепенно развить и другие качества. Постоянно стараясь преодолеть страхи, вы в конце концов сделаетесь бесстрашным. Если вы легко смущаетесь, застенчивы, то старайтесь ходить прямо, смотрите всем в глаза, говорите громко и твердо, вкладывайте в свои движения всю вашу волю и энергию. Через короткое время застенчивость заменится уверенностью. Если ваши движения и манеры стремительны, если вы постоянно суетитесь, то старайтесь ходить, писать, есть и говорить медленно, внушая себе эти качества, наблюдая за своими движениями и сдерживая себя.

Старайтесь проявлять во всех своих движениях, словах и мыслях такое качество, каким желаете обладать, и скоро заметите, что оно уже является частью вашего характера. Всегда поступайте так, как если бы уже были таким, каким хотите стать. Как говорил Дон Хуан: «Чтобы выглядеть дряхлым стариком, мне пришлось стать им...» Играйте роль, и однажды вы заметите, что уже давно не играете...

(Для более эффективной работы воспользуйтесь приложением «Самовнушение», приведенным в конце главы.)

К качествам, от которых нужно избавиться, относят уныние, печаль, гнев, лень, чувственность, зависть, ложь, тщеславие и надменность. В приложении в конце главы подробно описано каждое из них.

Хорошо развитая воля может оказывать воздействие на ваш организм, на организм других людей, на природу и на мир духов. Воля может оказывать действие на ход представлений, чувств и других психических эмоций или обнаруживаться в физических движениях тела. Первое действие воли будет внутренним, а второе — внешним.

Главным условием развития воли является ее упражнение, то есть совершение волевых актов. Существенным для волевого акта является чувство усилия, которое его сопровождает. Физические упражнения развивают внешнее действие воли, психические — внутреннее. Гимнастические упражнения, выполнение какой-либо работы неинтересного характера сильно развивают волю.

Комплекс упражнений «Воля»

Смешайте вместе по горсти семян (конопли, подсолнечника и т.п.), а затем, напрягая волю, разберите их по сортам. Ежедневно, в точно установленное время, в течение 2—3 минут старайтесь рисовать одновременно одной рукой кружки, другой — квадратики. Такое упражнение служит и для сосредоточения внимания, и для концентрации воли.

Упражнения для развития воли встречаются в жизни на каждом шагу, нужно только уметь пользоваться ими. Когда вам хочется говорить, заставьте себя молчать. Если кто-нибудь оскорбил вас, сдержите себя. Заставляйте себя исполнять неприятную работу добросовестно и внимательно, без раздражения. Попробуйте отказаться от пищи на сутки и более. Попробуйте ничего не пить. Если вы курите, то перестаньте курить.

Прекратите употребление вина, кофе и т.п. Приду-

майте сами подобные упражнения и старайтесь постоянно упражнять свою волю.

Помните, что вся суть развития воли заключается в том, чтобы *делать то, что не хочется делать, и не делать того, что было бы приятно*. Нужно укрепить волю настолько, чтобы она не подчинялась чувственным побуждениям, действуя в то же время под влиянием мотивов исключительно рассудочного характера.

Для формирования намерения вам также необходимо привыкнуть к тому, что отныне ваше слово — уже свершившийся факт. Относитесь ответственно к тому, что делаете и говорите, никогда не бросайтесь словами. Всегда выполняйте данные обещания и никогда не обещайте того, в чем не уверены. Это научит вас ответственности и укрепит намерение.

В магии недостаточно верить, что техника работает. Вам нужно совершенно точно *знать*, что она работает. Одним намерением что-либо сделать вы уже инициируете совершение задуманного — окружающее пространство формирует все, что необходимо для этого, и начинает свою работу по реализации вашего намерения.

Вам следует помнить это всегда и тренировать намерение. Ощущайте его, обратите внимание на ощущение, возникающее в вас, когда вы решаете что-то сделать. Усиьте это ощущение, наполните его своей волей, подпитайте своей энергией и разместите его везде вокруг себя. Учитесь придавать вашему намерению четкость и прочность.

Ощущение энергии

Научившись владеть собственными чувствами, эмоциями и разумом, вы оказываетесь готовыми к работе с энергией. Еще раз попытаюсь отговорить вас заниматься

энергетикой, пока не освоите предыдущий материал в достаточной степени.

Сама по себе работа с энергией — большая и тонкая тема. Но начать очень просто, главное здесь — быть подготовленным. Те, кто прошел все этапы, которые я описал ранее, вполне подготовлены, и им остается сделать лишь один шаг, чтобы войти в новый виток понимания Мира. Вот вам первый комплекс упражнений...

Комплекс упражнений «Прогонка»

Условия занятий: Заниматься следует с чистыми, сухими и теплыми руками. Помещение должно быть проветренным и теплым. Нежелательно заниматься с 12 до 14 и с 18 до 20 часов. При занятиях ведите учет солнечной активности. Постарайтесь заметить, как это влияет. Заниматься в положении сидя — в полулотосе или просто на стуле. Можно стоя. Спина прямая. Перед занятиями необходим отдых — физическое и психическое состояние во время занятий должно быть хорошим, вы должны быть спокойны, бодры и собраны. Прием пищи проводите не ближе чем за час до занятия. Желательно не делать перерывов, заниматься ежедневно по 15—30 минут. В случае появления неприятных ощущений сразу прекращайте тренировку.

Выполнение упражнений ведет к исчезновению головных болей и способствует развитию положительных стабилизирующих функций организма. Это легко будет ощутить после пары месяцев ежедневных занятий.

1-й этап

Проведите упражнение «Лепка», которое я описал в предыдущей статье, до момента ощущения всего тела. Вы должны отчетливо чувствовать каждую часть тела и все тело целиком. Теперь опустите руки вниз, вытяните их и

чуть расставьте в стороны, пальцы вытяните прямо. Подержите так, пока не начнете ощущать пульсацию, онемение и покалывание в кончиках пальцев. Усиьте ощущения, чтобы они стали отчетливыми по всей кисти, особенно в центре ладоней и в кончиках пальцев.

Поднимите руки, вытянув перед собой, сохраняя четкое ощущение пульсации. Свободно держа руки на весу вытянутыми перед собой, начните ощущать тепло в правой ладони. Усиьте его, втянув энергию из пространства через кончики пальцев. В ладони должно ощущаться сухое жжение.

Очень медленно усилием воли перемещайте область жжения из кисти вверх по руке, к плечу. Потом переместите ее по груди в левое плечо и медленно опустите в левую кисть. Слегка выпустите энергию наружу через кончики пальцев левой кисти. Подержите немного и проделайте обратный путь.

Проделайте это раз 5—10, пока ощущения не станут очень четкими. Постепенно увеличивайте скорость. Затем ощутите тепло в обеих ладонях сразу, усиьте его, втянув энергию через кончики пальцев, и, продолжая втягивать энергию, заполните ею руки полностью.

Продлите ощущение, привыкая к нему. Запомните его, отметьте для себя особенности этого ощущения. После медленно вытолкните энергию из рук через кончики пальцев. Если получается плохо, делайте это на медленном выдохе.

Для разнообразия пробуйте втягивать и прогонять энергию по ногам, заполнять ею ноги, живот, грудь, потом все тело (*только в голову пока не пускайте!*). Проводите энергию по телу различными маршрутами, например впустите через левую ногу и выпустите через правую руку. Ко всему прочему это очень хороший энергетический массаж внутренних органов.

2-й этап

Освоив первый этап, переходите к следующему. С него и далее вам потребуется прием, называемый «активация рук». Суть его в том, чтобы быстро подготовить руки к работе. Для этого просто отработывайте появление ощущения сухого жжения в ладонях и в кончиках пальцев. «Включайте» и «выключайте» его по своему желанию.

Итак, проведите активацию рук. Далее расположите руки горизонтально перед собой на уровне груди, ладони друг к другу на расстоянии 10—15 сантиметров. Ощутите пространство между ними, очень медленно сближая и отдаляя ладони друг от друга. Ощутите упругую энергию между ладонями. Она не дает вашим ладоням так просто сближаться, отталкивая их, пружиня. (*У некоторых людей вместо этого может быть легкое покалывание, ощущение тепла или вибрации.*) Поработайте так минут 10—15, запоминая ощущение.

Когда это начнет легко получаться, переходите дальше. Ощутив энергию между ладонями, усиьте ее, вливая туда еще энергию из центров ваших ладоней. Вы можете делать это двумя способами — выливая через ладони энергию, идущую из груди или из живота, или же выливая энергию, втянутую через кончики пальцев. В первом случае вы будете накачивать пространство между ладонями собственной энергией, а во втором — энергией окружающего пространства. Думаю, разница очевидна. Отработайте оба способа.

Наполняя пространство между ладонями энергией, начните его уплотнять, собирая энергию в шарик, как будто лепите снежок. Понемногу он станет очень плотным и четко ощутимым. Поиграйте с ним немного, положите его на одну ладонь, а второй водите вокруг, ощущая его поверхность. Потом поменяйте ладони.

Далее втягивайте шарик в ладони и снова выпускайте его. Пробуйте втягивать его сразу в обе ладони, а затем в левую и в правую по отдельности. Потом выпускайте энергию только из одной ладони, ощущая ее другой. После поменяйте ладони. Выпускайте энергию из одной ладони, а другой втягивайте. Попробуйте также выпускать энергию из одной ладони, втягивать другой, а затем поднимать по руке и далее возвращать в ту ладонь, из которой выпускаете (сделайте подобие кольца по рукам). Потом поменяйте ладони. Упражняйтесь так минут 10—20 ежедневно.

В конце упражнения шарик можно и втянуть в себя, как это предлагается во многих источниках, но делать это стоит только тогда, когда вы уверены, что он состоит из подходящей вам энергии и что вы можете правильно усвоить ее и распределить по телу. В первое время вам лучше рассеять его. Для этого втяните его в ладони, как учились на первом этапе этого упражнения, а затем выпустите эту энергию через кончики пальцев.

После подобной работы следует «очищать» руки. Для этого слегка стряхните их, ощущая, как с рук стекают все остатки находящейся на них энергии. Только не стряхивайте где попало — лучше стряхивать в специальный угол, а еще лучше — в землю. После сбросьте все ощущения, вернув рукам нормальную, обычную чувствительность.

(Одновременно с отработкой второго этапа начинайте делать неконтактный ассирийский массаж и технику «Ключ», которые описаны в конце главы. Это очень хорошие упражнения для развития чувствительности, и не только!)

3-й этап

До этого момента вы только ощущали энергию и немного перемещали ее. Теперь вам нужно учиться работать с энергией более активно. Расслабьте руки, вытянув их на весу перед собой и расположив ладонями друг напротив друга на расстоянии 10 сантиметров. Расслабьте все мышцы, кроме тех, что удерживают руки на весу. Теперь выпускайте энергию из ладоней, чтобы она раздвигала ваши руки. Затем, втягивая энергию, добейтесь, чтобы руки снова сошлись. Поработайте над этим.

Теперь сделайте между ладонями энергетический шар, как на предыдущем этапе. А теперь растягивайте и сжимайте его. Делайте это, просто изменяя объем шара, без изменения количества энергии в нем. Просто руками растягивайте и сжимайте его. Признаком того, что упражнение выполняется правильно, будет следующее — если слегка расслабить мышцы предплечий, то руки сами начнут сходитьсь или расходиться до первоначального диаметра шара.

Далее пробуйте трансформировать шар в пирамиду, в куб и т.п. Четко ощущайте руками форму. Поводите ладонями вдоль сторон, фиксируя грани и стороны фигуры.

Пробуйте отводить шар от руки на расстояние до метра, продолжая четко ощущать его. Начинайте с 5—10 сантиметров, увеличивая расстояние по мере тренировки.

Создавайте в руке произвольные формы из энергии. Попробуйте создать меч и фехтовать им. Только будьте аккуратны — это уже оружие. В конце упражнения рассейте созданные объекты и очистите руки.

4-й этап

Уточню, что есть два принципиально разных направления в работе с энергией — вы учитесь генерировать, собирать и концентрировать энергию и одновременно с этим

учитесь ощущать то, что есть вокруг. Для углубления именно второй части и предназначен 4-й этап этого упражнения. Здесь вам не понадобится генерировать энергию. Напротив, вам нужно будет избегать этого и просто ощущать руками, предварительно активировав их.

Итак, активируйте руки. Теперь медленно поднесите их к столу или другому большому плоскому предмету. Начните с правой руки. Держите ее на 30—50 сантиметров от поверхности предмета. Медленно начинайте приближать руку, фиксируя все ощущения. Запомните, какие ощущения вызывает у вас приближение руки к предмету и в какой момент они наиболее отчетливые. Типичный вариант — вы можете ощущать тепло и упругость по мере приближения руки. Также может быть покалывание, пульсация или холодок. В том месте, где это начинает проявляться наиболее заметно, вы начали ощущать поле предмета. Разумеется, оно больше, чем вы ощутили. Но пока вы ощутили его границу в меру своих способностей. Постепенно вы научитесь ощущать поле предметов с большего расстояния.

При продвижении руки ближе к предмету вы потеряете четкое ощущение границы, но рука будет двигаться как бы с сопротивлением — вы вошли внутрь поля.

Найдя расстояние, на котором граница поля ощущается четко, несколько минут медленно поводите рукой, привыкая к ощущению. Со временем вы научитесь ощущать очень плотную четкую границу. Порой будет казаться, что дальше руку нельзя просунуть. Тренируйтесь на различных предметах — из дерева, железа, стекла и т.п.

Дополнительно проводите следующие тренировки. Положите на стол две одинаковые по размеру бумажки, не менее 10 на 10 сантиметров. Одна будет черная, другая — белая. Поднесите руку сначала к одной бумажке,

держите, пока не появится четкого ощущения от нее. Запомните это ощущение. Теперь очистите руку и уловите ощущение от второй бумажки. Запомните и его. Далее, закрыв глаза, попробуйте понять, над какой бумажкой находится рука. Совет: ни о чем не думайте, не анализируйте, не старайтесь угадать, просто фиксируйте и сравнивайте ощущения. Со временем поймете, что и как. Добавьте другие цвета. Попробуйте отличать дерево от железа и стекла и т.п.

5-й этап

На этом этапе вам понадобится партнер. Если его нет, придется использовать себя же. Вы начинаете ощущать биополе человека. Определите руками размеры поля, ощупайте его форму, плотность и т.п. Подробности не описываются, так как этот вопрос очень широко и подробно освещен в книгах по целительству. Информацию о том, как работать с полем человека, можно найти достаточно легко. Этот этап вам следует пройти, т.к. это поможет в будущем.

6-й этап

Пожалуй, остался один важный шаг — научиться ощущать пространство. И не только руками, но и всем телом. На этом этапе вам очень пригодится информация, приведенная в следующей главе (*Прокачка*). Начинайте выполнять прокачку, как только приступите к работе с энергией, и тогда к этому моменту вы будете достаточно подготовлены.

Суть упражнения проста и представляет собой своеобразную модификацию «Базы» из предыдущей главы. Везде, где вы находитесь, привыкайте ощущать пространство вокруг. Теперь вы знаете, как ощущается плот-

ность энергии и поля окружающих предметов. Вот и научитесь чувствовать все вокруг по своему желанию. Каждый день полчаса уделяйте время особенно усиленной тренировке. Начните с хождения вдоль стены. Встаньте на расстоянии в 30—50 сантиметров у стены и медленно идите вдоль нее, ощущая, как ее поле давит на вас сбоку. Потом повернитесь другим боком, спиной, лицом. Научитесь ощущать стену с максимально возможного расстояния, каким бы образом вы ни были к ней повернуты.

После ходите среди более-менее крупных предметов (как вариант — в лесу), ощущая их поля вокруг себя. Сами придумайте, как усовершенствовать и усложнить это упражнение. Ваша цель — научиться постоянно, без приложения усилий воспринимать поля всех предметов вокруг себя «на автомате», как только они окажутся в области вашего собственного поля. Это очень важный и очень полезный навык, который вам необходимо освоить.

Прокачка

Параллельно с тренировкой навыка работы с энергией вам следует повышать мощность собственной энергетики. Это процесс продолжительный во времени, так как повышать уровень энергии нужно постепенно, чтобы тело успевало привыкать к нему. По мере повышения уровня энергии у вас будут появляться новые и новые возможности, упражнения будут даваться проще, а техники работать эффективнее. Я уже много раз предупреждал вас о том, что это — серьезный этап, подходить к которому надо особенно аккуратно и осмотрительно. Будьте уверены, что хорошо владеете собственной волей, эмоциями и разумом.

Подробнее о том, что дает повышение уровня энергии,

вы узнаете сами со временем. Если не терпится, поищите в книжках. Следует понять, что это — *очень важный* элемент подготовки мага и теперь остается лишь дать несколько техник прокачки.

Вы можете использовать только некоторые из предложенных вариантов или комбинировать их — на ваше усмотрение. Каждому больше нравится какой-то определенный вид прокачки. Когда вы накапливаете энергию, очень важно помнить, что ее надо и тратить столь же интенсивно, что она должна циркулировать в вас. Не копите энергию, как на складе. Пусть у вас всегда остается достаточный личный запас, а остальную энергию расходуйте, чтобы на ее место поступала свежая. Не допускайте застоя энергии. Начав прокачку, вам придется найти, на что ее тратить...

Если у вас возникают неприятные ощущения или головная боль во время прокачки, то стоит проделать процедуру *выпаривания головы*, описанную в конце главы.

Техника «Око Возрождения»

Подробное описание этой техники со всеми сопутствующими комментариями вы можете легко найти в Интернете, запустив поиск по названию. Описание достаточно громоздкое, и я не стал приводить его здесь.

Техника «Центральные Поток»

Через энергетическое тело человека проходят два потока энергии в противоположных направлениях — один вверх, а другой вниз. Один поток идет из Земли, а второй — из Космоса. Именно эти два потока и формируют всю энергетику человека. Поток, идущий снизу вверх, находится примерно на два пальца впереди позвоночника у

мужчин и на четыре пальца — у женщин. Поток же, идущий из Космоса, сверху вниз, расположен почти вплотную к позвоночнику.

Данная техника заключается в том, чтобы сознательно ощутить и усилить эти потоки. Для этого встаньте прямо, ноги чуть расставьте в стороны, руки поднимите вверх и тоже чуть в стороны. Стойте свободно и расслабленно. Начните ощущать, как сверху из центра Вселенной вам в голову и в руки опускается поток светлой чистой энергии. Пропустите этот поток за спиной через себя и дайте ему течь в центр Земли. Теперь ощутите, как из центра Земли поднимается чистая мощная энергия. Дайте ей свободно войти в ваше энергетическое тело через ноги, пропустите ее за спиной вдоль позвоночника и дайте уйти вверх через затылок и руки. Создав и ярко ощутив эти два потока, постоит минут 5—10, прогоняя их через себя.

Начинайте с небольшой интенсивности потоков, увеличивая ее по мере тренировки.

Техника «Песочные часы»

Найдите благоприятное для вас место. Встаньте в устойчивую позу, но ноги широко не раздвигайте (можете их вообще не раздвигать). Выпрямите корпус. Голова в положении «вперед и вверх». Попробуйте, и вы поймете, что это означает. Первая деталь упражнения заключается в движении рук.

Поднимите руки над головой и разведите немного в стороны (чуть шире плеч, локти слегка согнуты). Ладони «смотрят» вверх. Пальцы не прижаты, но и не растопырены. Все делается естественно. Пальцы указывают за спину. Это — верхняя позиция рук.

Из нее переходим в среднюю позицию. Руки опускаются вниз по двум сходящимся дугам. Ладони по-преж-

нему «смотрят» вверх, но разворачиваются так, чтобы на уровне глаз «пятки» ладоней были направлены друг к другу. У горла ладони образуют «ковшик» — словно вы зачерпнули воду для умывания. Ладони находятся на расстоянии в 5—8 см и «смотрят» вверх. Пальцы направлены вперед. Локти прижимаются к бокам. Перед солнечным сплетением расстояние между ладонями сокращается до 2—4 сантиметров. Дальше «выливаете из ковшика» то, что там было. Ладони плавно поворачиваются вниз. Процесс поворота ладоней происходит между солнечным сплетением и пупком. Движение рук не прерывается. У пупка ладони «смотрят» вниз и начинают расходиться в стороны. Локти отходят от боков. В конечной точке вы стоите с опущенными и разведенными в стороны руками. Локти слегка согнуты. Ладони «смотрят» вниз. Пальцы направлены вперед.

Таков спуск рук. Подъем их представляет собой чистый реверс. Вся процедура выполняется в обратном направлении.

Теперь о метафизике. Итак, вы подняли ладони вверх. Ждете, когда небо, Космос или Вселенная, «нагрузит» вас энергией для «земли». В данный момент вы — канал, через который будет передаваться эта энергия. Вы предоставляете свое тело «небу», чтобы оно могло пообщаться с «землей». Ощущайте ладонями поток энергии, который собирается на уровне ваших поднятых рук. Затем плавно опускайте эту энергию к солнечному сплетению (траектория ладоней повторяет контуры песочных часов). Плавно спускаете энергию к пупку и медленно толкаете ее вниз. В конечной точке замрите и почувствуйте, как «земля» забирает энергию. В какой-то момент направление тока энергии изменится. Ладони, «смотрящие» вниз, начнут наполняться энергией «земли», которую вы

должны передать «небу». Вы начинаете поднимать руки вверх. Вот, в принципе, и все. Попробуйте совершить пять попеременных передач вверх и вниз. При движении ладоней вдоль вашего тела вы сможете отметить, как слой энергии опускается или поднимается по вашему позвоночнику. Возможно, это ощущение покажется вам поначалу слабым. Но затем, после очищения вас как канала, интенсивность ощущения увеличится. Поэтому вторым секретом упражнения является фиксация внимания на передвижении «слоя энергии» вдоль позвоночника при перемещении рук.

Техника «Полное дыхание йогов»

Лягте, сделайте «Вход». Ощутите, что вокруг вас все пространство наполнено светлой и чистой энергией. Этой энергии много, ее легко ощутить, она вокруг. Добившись четкого ощущения энергии вокруг, начните медленно, плавно, глубоко и ритмично дышать. На вдохе медленно втягивайте энергию в себя, равномерно, всем телом. Задержите дыхание ненадолго, распределяя энергию по телу, усваивая ее, а затем медленно выдыхайте ее из себя, тоже всем телом. Слейтесь с чистой энергией пространства.

Техника «Шакти»

Кратко суть упражнения. Делаете Шавасану и релаксацию, «распространяете» энергию вокруг тела. Затем расслабляете пространство над темечком шириной 15 см. Опускаете плоскость от головы вниз, тело немеет и наполняется энергией, входящей сверху через голову.

Теперь подробнее. Лягте на пол или другую жесткую поверхность лицом вверх. Разведите ноги на ширину плеч, руки вытяните на небольшом расстоянии от тела. Рас-

слабьтесь. Закройте глаза и сосредоточьтесь на внутренних ощущениях.

Медленно начинаете расслаблять каждую часть тела. Представляете плоскость, которая поднимается от пальцев ног вверх по телу. Там, где проходит плоскость, тело расслабляется и высвобождает энергию, которая начинает вибрировать и заполняет пространство вокруг тела.

Не торопитесь, старайтесь прочувствовать каждый сантиметр своего тела. Медленно поднимайте плоскость расслабления вверх. Не оставляйте в напряжении ни одну часть своего тела. Вы должны быть полностью расслаблены, путешествуя по своему телу одним внутренним взором, одним сознанием. Направляйте плоскость расслабления от ног к копчику и далее вверх. Расслабляйте мышцы, суставы и связки. Если чувствуете где-то застой энергии или тяжесть, то не спеша, сантиметр за сантиметром продвигайте плоскость, расслабляя напряжение и высвобождая энергию.

Дойдя до головы, продолжайте поднимать плоскость вверх (но можно расслабить голову по частям: дойдя до шеи, переходите к затылочной части головы, продвигаясь к макушке, затем расслабьте лоб и переходите к лицу).

Доведя плоскость до темечка, продвигайте ее дальше вверх над головой на 15 см. Расслабьте пространство над головой, почувствуйте вибрацию.

(Делая релаксацию, вы должны высвобождать Силу и погружаться в ее вибрацию. После релаксации все ваше тело должно наполниться приятной вибрацией и вы не должны чувствовать границ своего тела — они должны быть размыты вибрацией.)

Удерживая постоянный контакт с вибрацией над головой, опускаете плоскость расслабления вниз по телу, начиная с темечка. Там, где прошла плоскость расслабле-

ния, тело заполняется вибрацией, находящейся над головой. Вы постоянно удерживаете центр своего сознания в ощущении вибрации над головой (без напряжения, легкая концентрация). Плоскость опускается, и эта Сила и вибрация заполняют тело от пространства над головой до плоскости.

Опускаете плоскость вниз до ступней, затем ниже ног, расслабляя все пространство вокруг тела и одновременно заполняя его энергией сверху.

Растворитесь в вибрации, пребывайте в этом состоянии как можно дольше. Если за один проход вам не удалось полностью расслабиться, то повторите все с самого начала.

Эта техника очень высокого уровня, овладев ею, вы сможете достичь высочайшего совершенства, если научитесь удерживать эту Силу и нисходящий поток, пребывая в пространстве над головой, постоянно. При постоянном нахождении в этой медитации позвольте войти всему телу и сознанию в эту энергию.

Постоянное расслабление — начиная с пространства над головой и вниз, а из сердца — «вперед, в стороны». Когда практикуете эту технику в вертикальном положении, то область расслабления над головой должна быть больше чем 15 см.

Техника «Пранаяма»

Пранаяма 1

Сядьте, расслабьтесь, положите правую руку перед собой тыльной стороной вниз. Сделайте выдох, а затем медленный вдох. Задержите дыхание на вдохе и сконцентрируйтесь в области легких. Представьте воздух, который вы вдохнули, в виде клубящегося облачка. Представь-

те как можно более реалистично. Медленно начинайте выдыхать и мысленно направляйте воздух — клубящееся облачко — тонкой струей через руку в кончики пальцев. Вдохи и выдохи надо делать плавно, без рывков. Если вы будете делать все правильно, то уже через три выдоха почувствуете покалывание, онемение кончиков пальцев. После этого поднимите руку пальцами вниз и начинайте медленные, плавные движения пальцами. Покалывание и онемение усилятся. Теперь поднесите пальцы к ладони другой руки и продолжайте плавные движения. На ладони вы почувствуете тепло, мягкое давление.

Встаньте. Вытяните руки в стороны на уровне плеч. Поднимите ладони вверх на себя, пальцы выпрямите, но не напрягайте. Плавно описывайте руками круг назад. Делать это надо очень медленно. Практически сразу вы почувствуете сильное онемение всех пальцев и сильную вибрацию вокруг них. Здесь главное — подобрать скорость движения и силу притяжения ладоней к себе. Можете просто потянуть ладони на себя и плавно пошевелить пальцами, они сразу онемеют. Запомните это ощущение.

После того, как почувствуете онемение в пальцах, плавно опустите руки вниз, ладонями поглаживая воздух и не теряя ощущения в пальцах и ладонях. Затем поднесите ладони друг к другу на уровне живота на расстояние около 20 см. Постарайтесь почувствовать пространство между ладонями: как бы давите одной ладонью на другую, при этом не шевеля руками, создайте напряжение энергии между ними, попробуйте почувствовать плотную энергию в виде шара или цилиндра, которые давят вам в центр ладоней. Потренируйтесь 5—7 минут, запомните эти ощущения.

Независимо от того, почувствовали вы эту энергию или нет, переходите к восприятию неподвижности между

ладонями. Попробуйте уловить контакт между ладонями, подобно двум магнитам, которые отталкиваются, когда их сближаешь, и притягиваются, когда их отдаляешь. Попробуйте почувствовать эту упругую неподвижность между ладонями, немного приближая и отдаляя руки, как будто держите в руках воздушный шарик. Сдавливайте очень осторожно, только чтобы почувствовать упругость воздушного шара. Движения рук не должны быть заметны, амплитуда движений равна 1 мм. Ваша задача — почувствовать неподвижность, которая передается ладоням. Без овладения этими упражнениями вы не сможете войти в медитацию, но если с первого раза у вас не получилось, то после ежедневного заполнения себя энергией у вас прочистятся каналы и улучшится энергетическая чувствительность.

После того, как почувствуете неподвижность между ладонями, попробуйте создать такой же контакт между своими ладонями и своим телом. Попробуйте почувствовать свою ауру, внешнюю энергетику, водите медленно руками перед собой сверху вниз, как бы ощупывая свою энергию. Потренируйтесь 5—7 минут.

Теперь сядьте и расслабьтесь. Сделайте выдох, а затем медленный вдох. Задержите дыхание на вдохе и сконцентрируйтесь в области легких.

Представьте воздух, который вы вдохнули, в виде чистого светлого клубящегося облачка. Представьте как можно более реалистично. Медленно начинайте выдыхать и мысленно направляйте воздух — клубящееся облачко — тонкой струей в правую ногу. Заполняйте этой энергией сначала ягодицу, а затем направляйте ее вниз по ноге, стараясь почувствовать, как энергия заполняет каждый сантиметр, как она движется, вызывая теплую вибрацию. Выдыхать надо медленно, но без напряжения, довольно спо-

койно, без неприятных ощущений в легких. Главное — почувствовать тепло, волну, которая заполняет ваше тело. На следующем вдохе-выдохе так же заполняйте левую ногу. По очереди выдыхайте то в одну, то в другую ногу, сделав по пять выдохов в каждую ногу. Ваша задача — почувствовать движение энергии и заполнение ею организма.

Так же делая вдохи-выдохи, направляйте энергию из легких в позвоночник, заполняя его от копчика до макушки головы, остерегаясь направлять энергию в уши (можете на время оглохнуть). Заполняя позвоночник, вы должны направлять энергию в заднюю часть тела. Сделайте 5 выдохов. Концентрируйтесь на внутренних ощущениях. Если вы еще не научились делать энергетические шары, то сделайте такие же выдохи по очереди в руки.

Следующие выдохи делайте, распространяя энергию из легких во все стороны, заполняя ею все тело. Сделайте 5 выдохов. Постарайтесь почувствовать мягкую вибрацию во всем теле.

Затем сделайте несколько выдохов, заполняя энергией пространство вокруг своего тела, уплотняя свою ауру. После этого постарайтесь медитировать на этой энергии, удерживая эти ощущения или просто пребывая в этом состоянии как можно дольше.

Выполняйте техники по созданию энергетических шаров и заполнению себя энергией не меньше недели, прежде чем переходить к следующему упражнению.

Создание энергетической сферы. Заполните себя энергией, как сказано выше. Представьте у себя над головой свою руку и постарайтесь создать контакт между воображаемой рукой и темечком, почувствуйте пространство неподвижности, энергии, между двумя этими точками. После того, как почувствуете это, расширяйте область ощущения энергии вниз, передвигая воображаемую руку, посте-

ленно обволакивая себя энергетической сферой. Вы должны представить вокруг себя сферу диаметром около 2 метров и постараться почувствовать ее границы, вызывая такое же ощущение, как и между двумя ладонями при создании энергетических шаров. Постепенно, опуская ощущение границ сферы, вы создадите напряжение между всем своим телом и всей сферой вокруг вас.

Если у вас будут сложности с таким восприятием, то попробуйте другой способ. Представьте вокруг себя сферу. Сконцентрируйтесь на области границ сферы перед вашей грудью диаметром 20 см, т.е. почувствуйте энергетическое пятно перед своей грудью, создайте энергетический контакт между грудью и пятном, почувствуйте давление. Затем перемещайте это пятно вверх по сфере, не теряя контакта между ним и телом, постепенно создавая энергетическое напряжение вокруг своего тела и сферой.

После того, как почувствуете давление сферы на ваше тело со всех сторон, удерживайте это неподвижное напряжение и концентрируйтесь на этой энергии. Оставайтесь в этом состоянии минут двадцать. Ваши мысли автоматически остановятся. В дальнейшем учитесь чувствовать сферу вокруг себя всю одновременно и входите в контакт с энергией сразу со всех сторон. После того, как закончите медитацию, не спешите выходить из этого поля энергии. Вы можете заниматься своими делами и не терять контакт с неподвижной энергией как можно дольше.

Пранаяма 2

Примите исходное положение. Закройте глаза. Начните вдыхать, представляя, что жизненная энергия (*пра-на*) входит через огромную, уходящую в бесконечность воронку в ваше межбровье (Аджна-чакру), проходит через голову в затылок. Проводя энергию через голову,

сконцентрируйте ее в канал не толще 5 см в диаметре. Не допускайте касания энергией ваших ушей. Аккумулируйте энергию в затылке в виде шара диаметром 10 см. На задержке дыхания концентрируйтесь на этом шаре. Выдыхая, направьте энергию тонкой струей вниз по позвоночнику в копчик (Муладхара-чакру). Старайтесь почувствовать каждый сантиметр позвоночника, пройденный энергией. Сконцентрируйте энергию в копчике.

Следующий вдох сделайте, представляя, что воздух входит в огромную воронку, уходящую в бесконечность перед вами, в ваш копчик (воронка на уровне Муладхара-чакры). На задержке дыхания сконцентрируйтесь на энергии в копчике. Выдыхая, направьте прану вверх по позвоночнику в область затылка, аккумулируя энергию в этом месте. Следующие вдохи-выдохи чередуются между собой.

Пранаяма 3

Примите сидячую позу (как в предыдущих пранаямах). Закройте глаза. Сделав выдох, начинайте вдыхать. Представьте огромную воронку, уходящую в бесконечность у себя над головой. Основание воронки упирается в темечко и опускается вниз по позвоночнику в копчик. Вдыхая, направляйте энергию по позвоночнику вниз в Муладхара-чакру. Представьте и почувствуйте, как мировая энергия над головой плавно стекает в вашу воронку. Вдох сделайте как можно более тонким, чтобы почувствовать ток энергии. На задержке дыхания сконцентрируйтесь на копчике, стараясь как можно отчетливее почувствовать энергию в нем. Выдыхая, направьте поток энергии вверх по позвоночнику в Сахасрара-чакру.

Время, через которое можно получить ощутимые результаты от этих пранаям, напрямую зависит от времени

выполнения и регулярности занятий. Выполняя дыхательную медитацию в течение нескольких часов подряд, вы сможете достичь результатов после многомесячной практики.

Освойте эти пранаямы и выполняйте их в течение нескольких месяцев два раза в день: 30 минут утром, и 45 минут вечером. С их помощью вы сможете прочистить и расширить центральный энергетический канал «сушумна», который находится в позвоночном столбе, избавиться от многих болезней, обрести сильную энергетику, спокойствие, умиротворение, а также испытать различные мистические опыты, развить энергетическую чувствительность.

Пранаямы 2 и 3 можно чередовать. Например: 20 минут выполняется пранаяма 2, затем 20 минут — пранаяма 3. Не следует, однако, делать частых перемен. Если вы решите чередовать пранаямы, то выполняйте половину времени одну пранаяму и половину времени — другую пранаяму. Не забывайте, что каждая пранаяма должна длиться не меньше 20 минут.

Техника «Центрального столба»

В процессе выполнения «центрального столба» устанавливаются связи с древними, мощными работанными структурами. Упоминания имен Бога не проходит бесследно...

Эта техника использует звук, визуализацию и дыхание, чтобы накачать в энергетическое поле огромное количество энергии. Она помогает устранить протечки и дыры в энергетическом поле, стабилизирует и приводит в равновесие ауру, увеличивает ваши энергетические уровни, чтобы у вас было больше энергии для выполнения по-

вседневных дел, препятствует чрезмерному расходованию вашей энергии.

Техника включает использование древнееврейских имен Бога (подобно мантрам) в соединении с определенными образами и дыханием. Эта комбинация создает то, что мы называем синэргическим эффектом, т.е. ее действие увеличивается не в три раза, а фактически в восемь раз. Сочетание трех аспектов этого упражнения (имен, образов и дыхания) увеличивает энергию экспоненциально (в данном случае как два в третьей степени).

Примите положение сидя или стоя. Посвятите несколько минут расслаблению. Мысленно представьте себе сферу чистого белого света, мягко спускающуюся к вам с небес, пока она не окажется прямо над вашей головой. Она вибрирует и наполнена энергией. Когда вы будете произносить следующее имя, представьте и почувствуйте, что интенсивность этого света нарастает и он заполняет собой всю область вашей головы. Мягко произнесите имя Эхие (Eh-huh-ueh). Акцентируйте каждый звук, ощущая, как макушка вашей головы наполняется энергией. Повторите это имя пять-десять раз. Это имя переводится как «я то, что я есть» или «существующий».

Сделайте паузу и представьте себе луч света, выходящий из этой сферы и вливающийся в область вашего горла, где формируется вторая сфера света. Когда вы громко произнесете имя Бога Иегова Элохим (Yah-hoh-vah-Eh-loh-heem), эта сфера света станет более вибрирующей и сверкающей. Повторите это имя пять-десять раз. Оно означает «творец всего сущего».

Сделайте паузу и представьте себе луч света, выходящий из этой сферы и вливающийся в область вашего сердца. Здесь формируется третья сфера сверкающего света. Медленно, слог за слогом, произнесите имя Бога Иегова

Элоха Ву Даат (Yah-hoh-vah-Eh-loh-ah-Vuh-Dahth). Повторите это имя пять-десять раз, ощущая, что интенсивность света становится сильнее, и он заполняет эту часть вашего тела. Это имя означает «Бог знающий и знаемый».

Сделайте паузу и представьте себе луч света, выходящий из этой сферы вниз к области паха. Представьте и ощутите, как здесь формируется четвертая сфера сверкающего света. Медленно произнесите пять-десять раз имя Бога Шадай Эльхай (Shah-dye-El-Keue). Ощутите, как эта область вашего тела наполняется энергией. Это имя означает «всемогущий живой Бог».

Сделайте паузу и представьте себе луч света, выходящий из этой сферы и спускающийся вниз к области ваших ступней. Здесь формируется пятая сфера, пока луч не спустится вниз, к сердцу самой земли. Когда вы произнесете имя Бога Адонай Ахаретц (Ah-doh-nye-Hah-Ah-retz), сфера наполнится чистым блеском. Повторите это имя пять-десять раз. Оно означает «господь Земли».

Теперь вы сформировали центральный столб равновесия через все ваше тело и ауру. Сосредоточьте опять ваше внимание на макушке головы и начните ритмичное дыхание. Когда вы делаете медленный выдох на счет «четыре», представьте и почувствуйте, что энергия разливается по левой стороне вашего тела, излучаясь наружу и укрепляя ауру с этой стороны вашего тела. Вдохните на счет «четыре» и пустите энергию по правой стороне вашего тела от ступней до макушки головы. Представьте и почувствуйте, как эта энергия излучается наружу, укрепляя ауру с этой стороны вашего тела. Задержите дыхание, считая до четырех, а потом повторите выдох и вдох. Прodelайте это четыре-пять раз.

Теперь, когда вы выдыхаете, представьте и почувствуйте на счет «четыре» энергетический поток, спускающийся вниз по передней стороне вашего тела. Вдохните,

позволяя этому потоку струиться вверх по спине. Задержите дыхание на счет «четыре» и повторите это четыре-пять раз. Вы теперь укрепили все ваше энергетическое поле. Почувствуйте, как вас окружает эта энергия. Знайте, что она запечатала любые энергетические дыры. Знайте, что она заменила всю потерянную энергию.

Теперь почувствуйте энергию, собирающуюся у ваших ног. Когда вы вдыхаете, тяните этот радужный свет вверх через ваши ноги, через центральный столб к макушке головы. Когда вы выдыхаете, разбрызгивайте этот радужный свет из макушки головы, чтобы наполнить всю вашу ауру его цветом и энергией. Сделайте паузу и позвольте себе насладиться этим сверкающим и обновленным энергетическим полем.

Упражнение «центрального столба» очищает все энергетическое поле. Оно укрепляет его и способствует развитию высших энергий, включая ваши психические способности. Из-за того, что оно поднимает энергию индивидуума до столь высокого уровня, оно также помогает развитию способности видеть ауры. Оно увеличивает общее восприятие и чувствительность, как физическую, так и иную. Это упражнение является настолько мощным и настолько эффективным, что должно стать главным элементом занятий как для тех, кто только начинает, так и для тех, кто вовлечен в метафизическую сферу на протяжении многих лет. Оно обучает основам предмета, защищает и укрепляет.

В упражнении «центрального столба» традиционно используются пять сфер света. Его динамичная вариация включает шестую сферу. Она активируется в области третьего глаза или межбровья. Эта чakra связана с физическим зрением, а также с психическим зрением (ясновидение). Эта конкретная вариация упражнения оказывает даже более динамичное влияние на стимулирование видения ауры.

Примите положение сидя. Закройте глаза и постепенно расслабьтесь. Мысленно представьте себе шар чистого белого света, спускающийся с небес, чтобы остановиться над макушкой вашей головы. Когда вы произнесете имя Эхие (Eh-huh-ueh), представьте и почувствуйте, как макушка вашей головы наполняется энергией. Повторите это пять-десять раз.

Представьте себе луч света, выходящий из этой сферы, чтобы сформировать вторую сферу в области ваших бровей. Произнесите мягко нараспев имя Бога Иегова (Yah-hoh-vah). Представьте себе звук, несущийся до краев Вселенной и обратно. Почувствуйте, как наполняется энергией область вашего третьего глаза. Повторите это пять-десять раз.

Представьте луч света, выходящий из этой сферы, чтобы сформировать третью сферу света в области вашего горла. Произнесите имя Бога Иегова Элохим (Yah-hoh-vah-Eh-loh-heem). Представьте и почувствуйте, как эта сфера света наполняется сверкающей вибрацией. Повторите это пять-десять раз.

Представьте луч света, выходящий из этой сферы и формирующий четвертую сферу света в области вашего сердца. Она наполняется сиянием с каждым звуком имени Бога Иегова Элоха Ву Даат (Yah-hoh-vah-Eh-loh-ah-Vuh-Dahth). Повторите это пять-десять раз.

Сделайте паузу и представьте себе луч света, направленный из сердечной сферы к области паха. Здесь формируется пятая сфера света. Представьте себе, как она формируется и излучает сияние с каждым произнесенным вами звуком имени Бога Шадай Эльхай (Shah-dye-El-Keue).

Опять сделайте паузу и представьте луч света, спускающийся из пятой сферы к области ваших ступней. Здесь формируется шестая сфера света, а луч продолжает

спускаться вниз, к сердцу самой земли. Когда вы произнесете имя Бога Адонай Ахаретц (Ah-doh-nyeh-Nah-ah-retz), представьте, как оживает эта сфера.

Вы сформировали центральный столб света, проходящий через вас и протянувшийся с небес до земли. Вы активировали внутренние центры света, которые укрепят и защитят вашу ауру и помогут обрести видение ауры. Теперь выполните ритмичное дыхание и визуализацию, как описывается в шагах 8, 9 и 10 традиционного упражнения «центрального столба».

Прочие техники прокачки

Существует множество разновидностей техник прокачки. Сюда же можно отнести и *Бесконтактный ассирийский массаж* и техники общей гармонизации и медитации, в которых вы входите в энергию, и т.п. Приведенных выше техник вполне должно хватить для начала. К тому же вы можете комбинировать некоторые из них. Например, я часто активизирую центральные потоки и чакры, а затем начинаю выполнять какую-либо прокачку.

Итог. Порядок занятий второго этапа

Ну вот, пожалуй, и все, что следовало рассказать вам на этом этапе занятий. Все, что я посчитал достаточно важным, но не вписывающимся напрямую в набор тренингов, я вынес в приложения в конце этой главы. Осталось дать несколько последних уточнений и напутствий.

Поскольку именно в этой части зашла речь о том, что магу нужно избавляться от эмоций, то здесь же я и уточню этот часто поднимаемый вопрос. Во-первых, помните, что эмоции и чувства — далеко не одно и то же. А во-вторых, избавиться от эмоций не значит жить без них. Вам

нужно лишь выйти из-под их контроля! Вы должны контролировать свои эмоции и чувства, а не они — вас.

То же касается и остальных вещей. Научитесь спокойно обходиться без чего-либо, и только тогда вы, во-первых, по-настоящему поймете, нужно ли вам это. А главное, сможете назвать себя свободным человеком. Отказаться от всего — не значит жить без этого, но значит уметь в любой момент совершенно спокойно навсегда лишиться чего-либо. Все, от чего вы не сможете спокойно отказаться, в будущем станет вашим уязвимым местом и вашей зависимостью.

Будь то просто желание вкусно поесть или какие-то приятные эмоции — научитесь обходиться без них, и только тогда вы по-настоящему оцените то, что они вам дают на самом деле. Чтобы понять реальную ценность чего-либо, нужно сначала научиться жить без этого...

Скажу одну широко известную среди знающих людей вещь: только когда перестаешь желать получить что-то для себя, получаешь это, если только это на самом деле то, что хочешь!..

Теперь набросаю приблизительное расписание занятий по второму этапу.

При упорных тренировках у вас уйдет около месяца на освоение упражнений по контролю мыслей, эмоций и углубленную концентрацию. В это же время начинайте выполнять комплекс «Око Возрождения». Если в первой статье я просто рекомендовал его делать, то теперь выполнять его следует обязательно.

Затем приступайте к упражнениям, рассчитанным на работу с энергией. Одновременно проводите *прокачку*, занимайтесь активацией чакр и медитацией. В свободное время совершенствуйте концентрацию и управление чувствами.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Описание эмоциональных состояний

(Это описание я взял из статьи, размещенной на сайте Ордена «Сумрачные Братья», и внес небольшие изменения.)

Уныние. Это состояние упадка духа овладевает человеком, входит в его привычку, делается как бы страстью. Если человек не борется с этим состоянием, подчиняется ему, то он губит этим свою энергию, физическую и умственную.

Совет — сосредоточьте внимание на мыслях радости и счастья, представляя себя веселым и жизнерадостным. Сделайте «*Прокачку*» (об этом далее).

Печаль. Чувство более острое, чем уныние. Разница между ними заключается в том, что при унынии причина этого состояния скрыта, неизвестна, тогда как в основании печали всегда лежит ясно сознаваемая причина.

Совет — поразмышляйте о вреде такого чувства, как печаль, а затем выполните упражнение «*Самоосознание*», описанное выше.

Гнев. Бывает трех видов: без внешнего проявления, проявленный в слове и на деле (вспыльчивость) и продолжительный гнев (злопамятство), переходящий в худшую

форму гнева — ненависть. При гнѳе человек теряет значительную долю энергии, более значительную, чем при других страстях (за исключением чувственности).

Совет — если гнев не успел разрастись, выполните упражнение «Разрыв». Поглощение энергии при помощи дыхания как нельзя более уместно в данном случае. Медленно плавно вдохните и выдохните 5—10 раз, сопровождая это сильным напряжением брюшных мускулов. Внушайте себе ежедневно, что вас невозможно рассердить, вывести из себя, что вы — просто «гора» спокойствия и добродушия.

Чревоугодие. Заключается в чрезмерном употреблении пищи в количестве более значительном, чем это необходимо для физического существования.

Сюда же относится потребление пищи ради вкусовых ощущений. Не говоря о том, что чревоугодие приносит физическому организму значительный вред, оно способствует усилению таких страстей, как гнев и чувственность, притупляет умственные способности, вызывает вялость, лень и является значительным препятствием на пути к психическому развитию.

Совет — постепенное уменьшение пищи, которая, однако, должна быть питательной. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе вызовет нормальный, а не чрезмерный аппетит. Отвлечение мыслей от представления вкусных блюд. «Прокачка».

Чувственность. Ни одна страсть не отнимает у человека так много энергии, как чувственность. Оставаясь спокойным в мыслях, словах и действиях, человек сохраняет огромное количество нервных, эфирных и умственных сил.

Совет — не употребляйте острых, возбуждающих средств и мяса. Старайтесь достигнуть полного господства над своей фантазией и над своим телом в чувственном отношении. При сильных приступах чувственности пользуйтесь поглощением энергии путем дыхания.

Лень. В большинстве случаев лень зависит от недостатка энергии или же является дурной привычкой, результатом чревоугодия и пассивности. Она ослабляет волю и энергию.

Совет — если причина лени заключается в слабости нервной системы, в недостатке энергии, то лучшим средством является «Прокачка». Во втором случае используйте самовнушение действием (будет описано ниже), выполняйте физические упражнения, развивайте волю. Хорошим приемом является борьба с усталостью. Несмотря на усталость, закончите работу и только потом отдыхайте. Через некоторое время вы совершенно избавитесь от лени, а усталость будет исчезать по первому требованию воли.

Зависть. Зависть — это желание человека иметь что-либо, принадлежащее другому (в том числе вещи, качества характера и т.п.), сопровождаемое раздражением, обидой.

Совет — так как зависть сильно ослабляет волю и поглощает силу, нужно стараться быть равнодушным к обладанию чем бы то ни было: мысленно, словесно и на деле. Удаление мыслей зависти, поглощение энергии и самовнушение помогают избавиться от зависти. Главную роль играет внимательное отношение к своим мыслям. Всякую мысль, имеющую хотя бы отдаленное отношение к зависти, нужно подавить или изгнать совершенно и сосредоточиться на круге противоположных мыслей.

Л о ж ь. Ложь бывает трех видов: *словесная*, когда человек вводит в заблуждение других неверными объяснениями и толкованием фактов, *самообман* — бессознательная ложь, при которой, обманывая других, человек начинает верить себе, и *ложь в поступках*, когда кто-либо обманывает других своими поступками, действиями, внешней жизнью. Ложь оскверняет разум и мешает совершенствованию.

Совет — никогда не лгите, даже в шутку. Всякая мысль вызывает вибрации, которые привлекают подобные же вибрации. Сознательно обманывающий других начинает бессознательно обманывать и себя. Нужно всегда быть правдивым, мысленно, словесно и на деле, чтобы отпечатки наших идей, речей и дел, запечатленные в ауре, не дисгармонировали между собой.

Тщеславие и надменность. Тщеславие заключается в стремлении что-то значить для других людей или иметь преимущество в чем-то мнении. Это заставляет человека искать внимания других людей, жаждать их похвалы и т.п., благодаря чему происходит потеря психических токов. Неразрывно с тщеславием связана надменность, при которой человек услаждается мыслью о своем превосходстве над другими людьми.

Совет — подавляйте свою надменность, ибо она ведет к заблуждениям, отталкивает от вас людей и растрчивает вашу силу. Подавляйте также стремление услышать одобрение своим поступкам. Тщеславие ставит в зависимость от других людей. Не удовлетворяйте его, и вы сохраните силу, которая привлечет к вам внимание других людей без всякого с вашей стороны усилия.

Сребролюбие — страсть к стяжанию, стремлению к чрезмерному приобретению имущества. Сребролюбие является крайне значительным препятствием духовного усовершенствования человека. Постоянная забота о земных благах отвлекает внимание от высших стремлений, притупляет возвышенные наклонности, развращает ум и душу человека и делает его рабом обстоятельств.

Принцип и техники самовнушения

Самовнушение — это умение воздействовать на самого себя. Такое воздействие может быть произвольным или непроизвольным. Если человек, страдающий зубной болью, старается уверить себя, что боль прошла, и боль действительно проходит, — это произвольное самовнушение. Если же, например, какое-либо лицо, начитавшись медицинских книг, вообразит себя больным, причем могут даже появиться некоторые признаки соответствующей болезни, то в этом случае мы имеем дело с непроизвольным самовнушением.

Для определения силы самовнушения одному преступнику, приговоренному к смерти, завязали глаза и заявили, что вскрыли артерию и он должен истечь кровью. Через несколько минут он действительно умер, хотя текла не его кровь, а вода из крана. В этом случае непроизвольное самовнушение играет почти исключительную роль, получая силу от соответствующих эмоций (страха и т.п.)

Для вас же важно развить способность произвольно делать себе внушения. Укажем несколько приемов, при помощи которых можно научиться пользоваться самовнушением для своих целей при всяких обстоятельствах.

Поза, выражение лица и т.п., даже искусственно вызванные, сильно влияют на психику. Достаточно загибно-

тизированной субъекту сложить руку в кулак, как лицо его принимает сердитое выражение и он проникается гневом. Если этому же субъекту сложить молитвенно руки, лицо его изменяется, делается кротким и он как бы впадает в религиозный экстаз. Всем известно, что достаточно, нахмурив лицо, произнести несколько соответствующих фраз, стараясь придать голосу раздраженное звучание, и можно на самом деле рассердиться, будучи до этого в наилучшем расположении духа. Наоборот, если при сильном гневе ослабить мускулы (гнев сопровождается их напряжением) и улыбнуться, придав лицу спокойное выражение, то гнев исчезнет.

Для самовнушения важно понять две вещи. Если вы четко уверите себя, что обладаете нужным качеством, вы тут же станете им обладать! И второе — нужно делать самовнушение предельно мягко и корректно, не давить и не насиловать организм. Все должно быть приятно, легко и естественно.

Самовнушение дает лучшие результаты, если оно производится в полусонном (гипногическом) состоянии. Гипногическое состояние — это период времени между сном и бодрствованием, когда человек проснулся, но еще не совсем очнулся. Упражнение «Вход» из предыдущей главы как раз и позволяет войти в такое состояние.

Первый способ. Сделайте «Вход». Затем сосредоточьтесь на соответствующем качестве, свойстве и т.п. После этого несколько раз четко произнесите желаемое про себя, сформулировав во фразу. Фраза должна быть четкой, не допускать двусмысленных трактовок и не содержать частицы «не». То есть не стоит говорить: «Я не болею», следует говорить: «Я здоров». Для эффекта луч-

ше добавить: «Я абсолютно здоров!» При этом ощущайте это состояние здоровья. То есть фраза-установка должна быть максимально короткой, четкой и эффектной.

Сначала вызовите только мысленное представление желаемого, представьте себе, что уже обладаете этим качеством. Затем, по мере хода самовнушения, придавайте мысленному образу эмоциональную окраску. Старайтесь вызывать именно такое чувство, какое испытывает человек, обладающий соответствующим качеством.

При самовнушении не следует напрягаться, не нужно говорить: «Я хочу, чтобы было то-то и то-то», надо спокойно утверждать, будто и в действительности дело обстоит так. Например, вы хотите укрепить внушением силу воли. Не говорите себе: «Я хочу иметь сильную волю». Такое самовнушение пользы не принесет. Утверждение должно быть положительно: «У меня сильная воля», «я тверд», «я спокоен» и т.д.

Прибегайте к самовнушению два раза в день — утром, сразу же после пробуждения, и вечером, перед тем, как заснуть. Впоследствии вы привыкнете делать самовнушения когда угодно и при всяких обстоятельствах. Пользуйтесь теми свободными минутами, когда мысль почти ничем не занята, когда вы ни о чем не думаете. Упражняясь так несколько месяцев, вы настолько привыкнете к самовнушению, что оно войдет в привычку. Пользуйтесь им независимо от того, нуждаетесь ли вы в нем в данный момент или нет. Постепенно каждое внушение, делаемое человеком самому себе, получит силу, которая даст определенный результат: достаточно будет мысленно отдать себе приказ, чтобы достигнуть отличных результатов немедленно или через определенный срок. Самовнушением можно пользоваться не только для того, чтобы достигнуть искоренения какой-либо привычки, но его

можно применять и для достижения определенных результатов в будущем: например, можно сделать себе внушение чувствовать себя хорошо и быть занимательным, оживленным в определенный день, даже час и минуту. Можно сделать себе внушение понравиться тому или другому лицу. При встрече с ним у вас появятся такие чувства, мысли, настроение, манеры, что вы произведете на него сильное, приятное, даже чарующее впечатление.

Второй способ. После того, как сделаете «Вход», нужно сосредоточить внимание на том качестве, которое желаете приобрести, и стараться представить себе его осязательную форму. Затем представьте себе характер человека, обладающего этим качеством. Вообразите, что этот человек — вы. Представьте себя действующим в таком состоянии по отношению к другим, в каждом это качество ежеминутно проявляется. Тогда вы станете таким, каким желаете быть, и ваше «я» примет точную, положительную форму и ту моральную структуру, о которой вы мечтали. Повторяйте это упражнение как можно чаще. Его действие медленно, но верно: оно всегда может устранить дурные привычки и пр. Практикуйте это упражнение вечером, перед сном. Самовнушение может победить трусость и робость и дать человеку самоуверенность, энергию, мужество; можно увеличить выносливость, развить и укрепить волю.

Третий способ. Уединитесь в тихую комнату. Возьмите лист бумаги, напишите на нем крупно и четко желаемое. Сядьте против листа на расстоянии полутора аршин. Ослабьте мускулы и приведите себя в пассивное состояние. Старайтесь совершенно изолировать себя от внешних впечатлений. Дышите глубоко и медленно. Ды-

шите таким образом, чтобы можно было один раз мысленно прочесть написанное во время вдыхания, еще раз — при задержке дыхания и еще раз — при выдыхании. Вдыхая воздух, читайте написанное, мысленно представляйте себе, что усваиваете соответствующие качества; при задержке дыхания — что они усвоены вами и сохранятся навсегда. Таким образом, можно влиять не только на самого себя, но и на других людей и даже на события и обстоятельства, которые изменяются сообразно вашему желанию.

Более глубокие знания в этой области вы сможете почерпнуть, если читаете литературу по аутогенной тренировке и самогипнозу.

Техники очищения

Наряду с «прокачкой» иногда полезно применять техники очищения энергетического поля. Особенно когда вы чувствуете, что на вас что-то «давит», что-то угнетает или вам без особых причин тяжело эмоционально или физически. Сделайте очищение, а затем «прокачку».

Техника «Очищающий вихрь»

(По материалам книги Тэда Эндрюса «Искусство видеть и толковать ауру»)

При выполнении «Очищающего вихря» энергетические «обломки» смываются, но не утилизируются, вследствие чего надо переработать этот шлак — сжечь или нейтрализовать.

Это упражнение представляет собой упражнение на визуализацию для очищения всего вашего энергетического поля. Это превосходное упражнение, которое лучше

всего выполнять в конце дня, особенно в те периоды, когда вы общаетесь в течение дня с большим количеством людей. Оно помогает очиститься от энергетических «обломков», препятствуя их накоплению и созданию неустойчивости в энергетическом поле.

Сядьте поудобнее и выполните постепенное расслабление. Вы можете также использовать простую молитву или мантру. Помните, что описанное здесь упражнение содержит лишь общие указания; вы должны суметь приспособить его к вашим энергиям.

Мысленно представьте себе формирующийся на высоте примерно 20 футов над вами маленький вихрь чистого белого огня. Он должен выглядеть как маленький торнадо, состоящий из духовного огня. Когда он сформирует свою воронкообразную форму, мысленно представьте себе, что он становится достаточно большим, чтобы охватить всю вашу ауру. Вы должны представить себе, что узкий конец воронки может войти через макушку вашей головы и спуститься по вертикальной оси вашего тела.

Этот вихрь духовного огня должен вращаться и закручиваться по часовой стрелке. Когда он коснется вашей ауры, представьте себе, что он всасывает и сжигает все накопленные вами энергетические «обломки».

Представьте и почувствуйте, что он движется вниз, через всю вашу ауру и тело. Знайте, что он очищает ваше энергетическое поле от всех чуждых энергий, накопленных вами в течение дня. Когда он пройдет через ваше тело, позвольте этому энергетическому вихрю проникнуть через ваши ноги вниз, в сердце самой земли. Представьте себе, что этот вихрь переносит в низшие сферы все энергетические «обломки», где они будут использованы, чтобы удобрить и принести пользу низшим царствам жизни планеты.

Техника «Огненный шар»

Ощутите у себя над головой шар из чистой светлой энергии. Представьте его максимально ярко и четко, а затем медленно дайте ему войти в вас. Медленно проведите его по телу от головы до ног несколько раз, ощущая, как он сжигает все ваши недуги и всю грязь, которая скопилась в вашей энергетике.

Другие техники очищения

На самом деле техник очищения очень много, и большинство из них построены на том, чтобы задействовать одну из стихий и с ее помощью «промыть» себя. Так можно создать ветер, который выдует из вас негатив, поток воды, столб света — любое на ваш вкус. Главное здесь — четко ощущать, как вам становится лучше, как вы очищаетесь.

Некоторые техники очищения совмещены с закачкой. Например, медитация «Звезды».

Медитация «Звезды»

Сделайте «Вход». Затем создайте вокруг себя абсолютно темное объемное пространство. Представьте вокруг звезды. Они яркие, из них льется свет. Летите к звездам и купайтесь в их свете... Это еще называется «Звездные ванны».

НЕКОНТАКТНЫЙ АССИРИЙСКИЙ МАССАЖ

После активации рук водите ладонью одной руки над поверхностью другой от плеча до ладони и обратно. При этом ладонью ведущей руки надо вести теплую энергию внутри ведомой. Время от времени выводите ведущую ла-

донь за ладонь вedomой, вытягивая ее через ладонь вedomой из тела энергию (*много не надо, важен сам факт*). Затем поменяйте руки.

Когда отработаете это, начинайте выполнять без ведущей руки — поддерживать энергию концентрацией внимания, двигать энергию концентрацией воли. Далее переходите к массажу всего тела.

Основные рабочие зоны рук — центр ладоней и кончики пальцев. Прорабатывайте и то, и другое.

Упражнение «Ключ»

Это очень эффективное упражнение, суть которого проста. Выполняйте движения руками, ногами, телом. Медленно, очень медленно, ощущая каждый миллиметр движения. При этом старайтесь почувствовать энергию вокруг тела и двигаться в ней. Ощущайте свое тонкое тело и перемещайте его усилием воли синхронно с физическими движениями.

ВЫПАРИВАНИЕ ГОЛОВЫ

Если у вас возникают неприятные ощущения или головная боль во время «прокачки», то стоит проделать описанные ниже процедуры.

Каждый день, придя домой, за 2—3 часа до сна принимайте головную ванну. Вода должна быть очень горячей — 50 градусов, тело такую воду не выдерживает. Для этого налейте в глубокий тазик горячей воды (лучше нагреть холодную воду, т.к. горячая вода из крана содержит много грязной энергии), поставьте таз на дно ванны и, встав на колени, опустите голову в воду.

Время от времени распрямляйтесь и отдохните, затем окуните одно ухо секунд на двадцать, затем другое. Пер-

вое время это необходимо делать в течение 10—15 минут, затем, когда вы будете чувствовать, как грязная энергия уходит в воду, время выполнения сократится до 3—5 минут.

Если голову выпарить не до конца, то она может заболеть. Вы снимаете не всю энергию, но ваша чувствительность возрастает, и вы чувствуете грязную энергию, которую раньше не чувствовали, поэтому следите за ощущениями в голове — она должна быть легкой.

Чакры и энергетическое строение человека (По материалам сайта <http://akamar.narod.ru>)

Что такое чакры

В соответствии с герметическим принципом Вибрации, который гласит: ничто не покоится, все движется и вибрирует, — все находится в движении, и различие между разнообразными проявлениями материи, энергии и даже Духа зависит, главным образом, от изменения скорости вибраций.

Все, начиная от Духа и до самых грубых форм материи, находится в вибрации. Чем выше скорость или частота вибрации, тем выше положение на частотной шкале. Вибрация Духа происходит с такой интенсивностью и скоростью, что для наблюдателя практически находится в покое — так же, как быстро вращающееся колесо кажется неподвижным. А на другом конце шкалы (диапазона) находится материя, скорость и частота вибрации которой настолько низка, что она тоже кажется неподвижной. Между этими двумя полюсами существует бесчисленное множество различных степеней вибрации.

От элементарных частиц до миров и галактик — все находится в состоянии вибрации. Это также справедливо

и по отношению к различным планам энергии и силы, которые являются не чем иным, как различной степени колебаниями, это также справедливо и в планах Разума.

Все, что мы называем материей или энергией, есть не что иное, как типы вибрационного движения. Энергия в различных формах — это основа жизни всего сущего. В сущности, все, что нас окружает в видимом или невидимом мире, есть энергия. Разница состоит лишь в том, в каком состоянии плотности (которое зависит от частоты вибрации) она находится.

Можно сказать, что материя — это уплотненная энергия, а Дух — энергия высочайшей частоты вибрации. Энергия — универсальная субстанция, пронизывающая весь мир, и формы этой энергии определяются частотой вибрации. Все, что нас окружает — электричество, свет, дома, вода, вещи, мысли, эмоции и т.д., — все есть энергия, проявленная в различных качествах.

Человек существует в нескольких энергетических планах одновременно, независимо от того, осознает ли он это или нет. Здесь мы подошли ко второму принципу: принципу Соответствия, или принципу Аналогии. Этот принцип заключает в себе ту истину о существовании гармонии, согласии, соответствия между многими планами — Проявлениями Жизни и Бытия. Эта истина справедлива вследствие того, что все, что включает Мироздание, происходит из одного источника и аналогичные законы, принципы и характеристики применимы к различным элементам и сочетаниям элементов энергии, хотя каждый элемент по-своему проявляется в своей плоскости.

Эзотерическая философия полагает, что мироздание условно можно разделить на семь классов явлений, известных под названием Планов Бытия. Эти деления более или менее искусственны и произвольны, так как в дейст-

вительности они есть не что иное, как восходящие ступени лестницы жизни, нижней точкой которой является простейшая недифференцированная материя, а высшей — Дух. Более того, различные планы незаметно переходят из одного в другой, так что четкого разграничения и разделения между ними нет. Высшие проявления нижележащего по частотной шкале плана и низшие проявления вышележащего не имеют четкой границы. Иными словами, семь планов Бытия можно считать семью уровнями проявления жизни на разных ступенях частотной и, соответственно, эволюционной лестницы.

Наиболее доступным для восприятия и изучения нам представляется самый плотный и грубый план бытия: *Физический план, или мир плотный*. И хотя он кажется наиболее реальным, т.к. его можно пощупать, следует иметь в виду, что это всего лишь слепок, отражение события, проекция той матрицы, которая находится в значительно более высоких слоях. И максимальная «реалистичность» физического плана определяется только фиксацией воспринимающего сознания на частоте вибраций, соответствующей грубой материи.

Физический план — это область явлений Вселенной, включающая все относящееся к физике, т.е. к материальным предметам, силам и явлениям. Но мы знаем, что отдельно существующей материи не бывает, материя есть наиболее грубая энергия низкой частоты вибраций определенного типа. Структуры физического плана наиболее плотные и соответственно наименее подвижные и пластичные, хотя и на физическом плане есть градации в частотах вибрации: например, твердые, жидкие или газообразные тела, или более тонкие формы материи энергии физического плана — от электричества до радиации, т.е.

мир физический условно подразделяется на мир грубого вещества и мир тонкого вещества.

Следующий план — *эфирный*. Это мир грубой энергии, который тоже по существу является физическим, поскольку эфир — вещество чрезвычайной тонкости, пластичности, упругости, заполняющее все пространство и являющееся средой передачи энергии физических явлений, таких, как свет, тепло, электричество и т.п. Эфирный план лучше всего охарактеризовать словом «поле», изучением свойств которого также занимается физика.

Физический и эфирный планы есть каркас, структура, вещество, отличие которых от неживой материи весьма условно.

От физических уровней Бытия, поднимаясь выше по частотной шкале вибраций, мы попадаем в *мир Желаний*, или *Астральный план*, который является еще более тонким и невидимым, но тем не менее хорошо чувствуемым. Это — мир тонкой энергии. В свою очередь, в зависимости от частоты вибраций его тоже можно условно разделить на несколько подуровней. Астральный план — это мир эмоций, воображения, желания — импульсивный план. Он насыщен образами, картинками, влияющими на поведение человека.

Еще более тонкий план — *Ментальный* — мир мысли. Его тоже можно разбить на два больших подплана. Мир ментальный — мир грубой информации, пространство отвлеченных идей, мыслей, абстрактных построений. Здесь нет страстей, порывов, здесь царит разум. Этот план охватывает проявления жизни и мышления, характерные для человека в его различных уровнях и градациях.

Выше по уровню частотной шкалы находятся миры *Духовные*. *Буддхический план* — мир тонкой информации. В *Каузальном* плане — сверхинформационном уров-

не, мире причин лежат причины всех явлений, в том числе и кармические завязки индивидуума. Это мир архетипов. *Атмический уровень* — уровень единства.

По принципу аналогии человек подобен макрокосму, и является микрокосмом, построенным по образу и подобию Мироздания. Древние знания йоги и оккультизма подразумевали существование в человеке семи «тел»: физического (грубое тело), астрального (мир чувств, эмоций и желаний), эфирного (флюиды астрального тела), ментального (мир мыслей), каузального (причинное поле, или кармическое тело), буддхического (высший духовный разум) и атмического (наше истинное «я», духовная субстанция — часть Абсолюта).

С точки зрения энергетики человеческое существо — это локальная автономная энергетическая система, которая во всех отношениях соответствует глобальной энергетической системе Вселенной. Человек является энергетическим существом, состоящим из двух частей: видимой части — физического тела, и невидимой — энергетического тела.

Физическое тело состоит из материи (органических веществ), образующейся пятью плотными энергиями — пятью первоосновными энергиями, формирующими материальный мир.

Энергетическое тело — сущность человеческого существа представляет собой человеческую матрицу — энергетический каркас человеческого организма, образованный семью тонкими энергиями. Предназначенное для обеспечения существования и развития человеческого существа в энергетическом мире, энергетическое тело имеет совершенную энергетическую структуру, состоящую из семи тонких тел, вложенных друг в друга подобно матрешкам. Каждое из тонких тел образовано одной из семи

первичных тонких энергий и представляет собой отдельную структуру.

Самое маленькое из них образовано самой грубой из тонких энергий. Это тело находится внутри остальных, полностью повторяет и заполняет физическое тело. А самое большое из тонких тел, образованное самой тонкой энергией, охватывает все остальные тела в яйцеобразную форму. Два самых больших тела определяют целостность и индивидуальность сознания физического и энергетического тел.

Человек объединяет в себе два различных по вибрациям существа: «Высшее Я» и «Нижнее Я». «Высшее Я», обитающее на двух высших Духовных уровнях, окружено 72 архетипами, заключенными в тонкое информационное тело, находящееся в грубом информационном теле. На уровне грубого информационного плана — ментального мира, искра Духа отражается, проецируя низшее «я», являющееся инструментом взаимодействия с более плотными мирами. «Истинное Я» человека, проецируясь вниз по частотной шкале, окружается оболочками жизни из материи определенной частоты, формируя так называемые «тела», или оболочки, хотя было бы точнее их назвать энергоинформационными структурами, которые взаимно проникают и пронизывают друг друга, не разделяясь между собой.

Соответственно частотным планам Мироздания таких тел у человека тоже семь, названных соответственно планам. Тела не разделены между собой пространственно, и так как они взаимопроникающие, то вибрации, возникающие на Духовных планах, оказывают влияние на все тела сразу и на каждое в отдельности. Возможен непосредственный переход вибраций на физический организм сразу (например, болезнь, причина которой лежит на кармиче-

ском уровне), или опосредованное проявление этого влияния через чувства, желания, мысли, действия.

Итак, человек — это макрокосм в миниатюре, состоящий из семи различных полевых структур — тел. Все эти тела взаимопроникают друг в друга; атмическое тело — наиболее тонкая часть, несущая наше «Высшее Я». Эфирное тело соответствует физическому, повторяя его, но являясь менее плотным и большим по форме. Эфирное тело — энергетическая субстанция, состоящая из магнитных полей. К эфирному телу относятся семь энергетических центров — чакр, и множество энергетических каналов, по которым происходит получение и передача энергии из окружающей нас природы и космоса.

Самая тонкая субстанция мировой энергии — прана, или «жизненная сила», существует во внешней среде (в солнечном излучении, воздухе, воде и пище). Прана поглощается человеком, конденсируясь в чакрах. Эфирное тело является проводником взаимодействий энергий физического и более тонких миров. На уровне эфирного тела находятся энергетические центры физического тела, управляющие состоянием физического тела.

Следующее тело соответствует миру желаний — Астральному миру. В нем запечатлены и отражены мечты, желания, чувства, также записаны высшие и низшие программы человека, которые он обрабатывает и нарабатывает в течение жизни.

Физическое, эфирное, астральное и низкочастотная часть ментального мира — мира конкретных мыслей — составляют то, что мы понимаем под личностью, или это человека.

Ментальное тело, соответствующее миру мыслей, отражает информацию о шаблонах, стереотипах, правилах поведения и формах действия в низкочастотной части, на-

зываемом телом конкретной мысли (Разум). Разум — посредник между личностью, «эго» человека и его высшим «я», сущностью, обитающей в более тонких мирах и воздействующей через мир идей, тело абстрактной мысли.

Наложение этих трех структур — тел и дает общую полевую структуру вокруг физического тела и пронизывающую его, которую в просторечии называют биополем, что не совсем верно, или аурой, наиболее полно отражающей психофизиологическое и информационно-энергетическое состояние человека.

Название буддического, или буддического, тела, несомненно, связано с санскритским словом «буддхи», означающим высший духовный разум; а каузальное тело (иногда неправильно называющееся казуальным, поскольку происходит от латинского «causa» причина, следствие) связано с Кармой человека. В каузальном теле как бы фотографируются, отражаются все поступки человека — хорошие и дурные.

После смерти тонкое тело покидает физическое тело, и на 40-й день высшая природа человека — каузальное, буддическое, атмическое и высшая часть ментального тела — отделяется от остальных, более грубых тел (момент «второй смерти»). Две последние оболочки некоторое время еще остаются в околоземном пространстве, а затем также распадаются. Таким образом, весь наш интеллектуальный «багаж» в «мир иной» не переходит, и мы оставляем его так же, как и материальные блага, накопленные на Земле.

В организме человека находится централизованная энергетическая система, управляющая и координирующая деятельность организма и процессы его энергоинформационного взаимодействия с окружающим миром. Эта энергетическая система состоит из энергетических каналов, по

которым циркулирует энергия, и чакр — сгущений энергии в виде энергетических вихрей, посредством которых осуществляется взаимодействие с окружающим миром и миром внутренним.

Чакры (энергетические центры) и нади — органы эфирного и астрального тел, которые представляют собой сгущения внутренней энергии. Нади — энергетические каналы, по которым циркулирует тонкая энергия (прана), чакры — сгущения этой энергии, связанные в своей локализации с переплетением различных надий. Сейчас остановимся только на трех основных каналах, которые в санскритской традиции называют Сушумна, Ида и Пингала — соответственно центральный, нисходящий и восходящий энергетические каналы. Анатомическая привязка этих каналов — позвоночный столб.

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ НАДИ — внутренние биоэнергетические каналы в тонком теле, по которым циркулирует прана. Их от 350 000 до 720 000, хотя, если учитывать тончайшие соединения, трехстепенные по значимости, их будет намного больше. В китайских, японских и вьетнамских оздоровительных системах и школах восточных единоборств используются главным образом знания о 12 крупных ветвях-меридианах, в индийской йоге основное внимание уделяется только трем крупным каналам, с которыми работают мастера высоких уровней. Это — Сушумна, Пингала и Ида.

СУШУМНА-НАДИ (или просто СУШУМНА) — крупный биоэнергетический канал, соответствующий на физическом плане спинномозговому, который проходит внутри позвоночника вдоль цереброспинальной оси. Сушумна начинается из Муладхара-чакры и заканчивается

вверху в Сахасрара-чакре. Она имеет красный цвет, подобно Агни (Огню). У обычного человека проход в Сушумну закрыт; энергетическая практика ведет к открытию этого прохода благодаря его очищению.

В центре головы Сушумна-нади разветвляется на две ветви — переднюю и заднюю. Передняя ветвь идет до Аджна-чакры и продолжается до Сахасрары, вторая ветвь — задняя — проходит вдоль затылочной части черепа, через «четвертый глаз» (небольшое отверстие на затылке, соответствующее «затылочному родничку» у новорожденного; через 6 месяцев после рождения этот «родничок» зарастает). Передняя ветвь черепной части Сушумны связана главным образом с биоэнергетическим обменом, задняя — представляет собой информационный канал.

ПИНГАЛА-НАДИ — правый энергетический проток. Это обитель разрушающей энергии, исполненная мужской силы (Ян). Пингала начинает свое течение от правой ноздри; спускаясь вниз, она несколько раз переплетается с Сушумной и заканчивается в области правой половой железы. Ее конечная точка — промежность на физическом плане — совпадает с нижней точкой истечения двух других каналов, т.е. Сушумны и Иды. Пингала имеет ярко-красный цвет, соответствует Солнцу. Она поднимает температуру тела, ответственна за контроль усвоения пищи. Дыхание через правую ноздрю рекомендуется при физических, нервно-психических и интеллектуальных перегрузках.

ИДА-НАДИ — левый энергетический канал, соответствующий женской энергии (Инь). В физическом плане Ида начинается вверху от левой ноздри. Она бледного

цвета, соответствует Луне, понижает температуру тела. Каналы Ида и Пингала спиралевидно направлены, пересекаясь в области центра головного мозга, яремной впадины, мечевидного отростка грудины, на уровне пупка, на уровне лобковой кости и в области промежности. В области центра головного мозга и в области промежности каналы замыкаются.

Чакры — энергетические центры человека. С деятельностью чакр связывают особые свойства человеческой личности и поведения, т.е. положительные и отрицательные свойства характера, активизацию тех или иных органов чувств.

Чакры в своей локализации связаны с переплетениями энергетических каналов и с нервными сплетениями на уровне эфирного тела, а также с органами эндокринной системы — на уровне физического тела.

Слово «чакра» в переводе с санскрита означает буквально «колесо, круг». Действительно, они выделяются в энергетической структуре как сферические, излучающие и принимающие энергию образования, от которых отходят «лепестки» — ближайшие к ним участки энергетических каналов.

Энергетическая система, управляющая и координирующая жизнедеятельность человека, включает в себя семь основных энергетических центров-чакр, расположенных вдоль позвоночного столба и связанных между собой в энергетический канал (Сушумна), проходящий параллельно позвоночнику, чуть впереди. Внешне чакры выглядят как завихрения витальной ауры, захватывающие своими крыльями астральную, ментальную и духовную ауру. На этом этапе достаточно усвоить, что аура — категория, объединяющая два поля, две частоты вибра-

ций. В принципе это диапазон частотных излучений, исполняющих одну определенную функцию. Работающие в режиме автоматике чакры выглядят как тусклые кружки в центрах слабо выраженных вихрей, увеличивающие свое свечение только в зависимости от реакций организма на внешние или внутренние раздражители.

Пробужденные, «открытые» чакры человека, овладевшего своей энергетикой, увеличиваются в размерах и резко усиливают светимость. Тусклые кружки превращаются в сверкающие лучами вихри, выходящие далеко за пределы всех ауральных покровов и окрашивающие своим свечением энергетическую, витальную, ментальную и духовную ауры. И что самое важное, каждая чакра является своеобразной антенной, улавливающей и передающей тонкие невидимые вибрации, излучения.

Чакры являются не анатомическими субстратами, а материальными субстанциями более тонкого порядка. Они имеют точную локализацию и проецируются в области основных нервных сплетений. Эти центры связаны между собой, но каждый из них выполняет свою функцию. И соответственно частоте вибраций каждому центру свойственна энергия определенной частоты, а следовательно, и определенного цвета.

Каждый центр является конденсатором праны (из них наиболее мощный конденсатор энергии — Манипура-чакра). В каждой чакре помимо накопления осуществляется и трансформация праны в ее определенный вид, отличающийся друг от друга длиной волны.

Частота вибрации в чакрах увеличивается от нижней чакры (Муладхара-чакры) к верхней чакре (Сахасрара-чакре), что выражается и в цветах чакр (от красного до фиолетового). Цветовая гамма чакр соответствует шкале

спектра. Последовательность цветов легко запомнить, представив перед собой радугу.

Первые пять видов энергии, соответствующие первым пяти чакрам, много лет назад были обозначены условно названиями стихий: земля, вода, огонь, воздух, эфир. Нижние чакры соответствуют теплым цветам спектра и обуславливают импульсивный, инстинктивный, физический, грубоэмоциональный план. Верхние чакры соответствуют холодным цветам спектра, и деятельность этих центров связана с ментальной, духовной деятельностью.

Рассматривая чакры применительно к частям тела, следует учесть, что чакры проявляются на тонких телах, а о расположении на физическом теле можно говорить только при чтении, расшифровке, воздействии. Связь чакр с физическим телом осуществляется через нервные сплетения и органы эндокринной системы, которые первыми реагируют на изменения в энергетическом состоянии чакр.

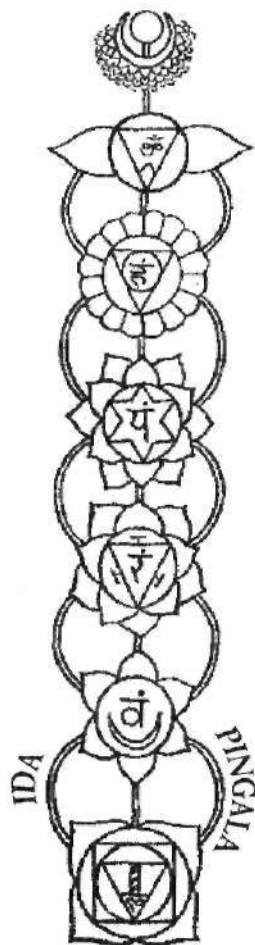
Энергия, направленная к определенной чакре, будет воздействовать и на физическое тело. Все, что нарушает нормальное функционирование физического организма, способно воздействовать и на чакры. Частое воспоминание о чем-то болезненном, страшном, неприятном (которое может быть вызвано из памяти как образ) оседает в чакре, тормозит и блокирует поток энергии, идущий от чакры или к чакре. Как физические, так и психические нарушения могут проистекать от нарушений энергетической циркуляции в чакре.

Связь с соответствующими тонкими телами означает и связь с Планами Бытия. С тонкими телами у чакр связь очень тесная. Состояние тонкого тела влияет на состояние связанной с ним чакры, обеспечивая физическое тело энергией (ведь чакры в простейшем восприятии — это энерге-

тические насосы). Здесь основная функция чакры — руководить соответствующей физиологической функцией.

Психологическое взаимодействие человека со средой, исполнение человеком взятых на себя задач также связаны с основной функцией чакры.

Открытие каждой чакры дает человеку какие-либо необычные способности.



1. Сахасрара

2. Аджна

3. Вишудха

4. Анахата

5. Манипура

6. Свадхистхана

7. Муладхара

Комплекс чакры составляют:

1. Собственно чакра — колебательный контур, формируемый переплетением ветвей нади (путь прохождения энергии) Ида, Пингала и Сушумна, эндокринных желез, входящих в данный комплекс и соответствующего нервного сплетения.

2. ПАДМА, или ЛОТОС. Это — центр управления чакрой, ее резонатор, основание. Он располагается над Сушумной, между позвонками позвоночника, в точке контакта чакры с переплетением ИДЫ, ПИНГАЛЫ и СУШУМНЫ, не пересекаясь с последним. Место Падмы определяется точкой соприкосновения СУШУМНЫ с горизонтальной плоскостью, проходящей через СОЧУВСТВУЮЩИЕ точки меридианов органов, «родственных» данной чакре.

3. Железа внутренней секреции, гормоны которой обеспечивают проявление функций чакры.

4. Нервное сплетение, контактирующее с чакрой.

5. Собственно полевой заряд чакры, образующий ее дипольный момент и составляющий энергетический резерв чакры.

Первая и седьмая чакры находятся соответственно в промежности и на макушке человека и составляют два полюса его системы энергетики, определяя энергетическую динамику внутри организма. Единственные большие вихри этих чакр открываются снизу и сверху основного столба энергии — главной энергетической оси человеческого существа. Находясь на прямой линии между промежностью и макушкой, основной столб энергии не только соединяет семь чакр с системой энергетической коммуникации организма, но и распространяет продукции этих чакр

по всему человеческому существу. (Через нижнюю чакру входит поток энергии от Земли, а через верхнюю — поток «Космической» энергии. Поток, идущий от Земли, несет в себе энергию, необходимую для физической жизнедеятельности, а верхний поток несет духовную энергию, информационную.)

Остальные чакры имеют два вихря энергии — переднюю и заднюю части единой чакры. Задняя часть имеет узловое соединение с энергетическим каналом внутри позвоночника и выходит на спину или затылок, а передняя часть — «мнимая чакра» — на переднюю часть тела.

Основания этих чакр соединяют их передние и задние вихри и находятся на основном столбе энергии человека. Центры энергетического каркаса человека напоминают своей формой конический или пирамидальный вихрь, вершину которого составляет падма, а основание — нервные сплетения.

Полевой заряд, вырабатываемый энергетическим центром, прямо пропорционален потенциалу колебательной среды чакры. Количество энергии, присутствующей в чакре, должно превышать ее расходы, идущие на осуществление ею своих функций.

Йогическая традиция за тысячелетия выработала определенную «иконографию», определенный способ изображения чакр. Такие изображения чакры носят название МАНДАЛА и используются как объем памяти путем образования искусственных ассоциаций. Каждая Мандала представлена символическим цветком лотоса — кругом с определенным числом лепестков. На каждом из них начертан один из слогов санскрита, произнесение которого создает наиболее благоприятную колебательную рабочую среду чакры. Суммарное сочетание этих слогов составля-

ет МАНТРУ чакры — её «пароль», однако колебательный принцип чакрической среды представляется звуком, исходящим при произнесении БИДЖИ (корневого слога чакры). Соответствующая буква располагается в центре МАНДАЛЫ. Лепестки лотоса определяют точки энергетического обмена, связи с другими центрами энергии или, вернее, количество пар полевых диполей. Различают семь основных энергетических центров — чакр.

Первая: Муладхара-чакра



Цвет вибрации — красный. Число лепестков — 4. Мантра — ЛАМ. Звук октавы — ДО. Элемент — Земля. Вкус — сладкий. Запах — роза. Управляющая планета — Марс.

Она считается корневой чакрой — «основой жизни». Служит приемником энергетического потока Земли, подпитывает энергией другие чакры. Муладхара является местом сосредоточения инстинктов, импульсов и жизненной силы. Ее энергия направлена на функции выживания. На телесном уровне отвечает за энергию, используемую для строительства организма, и за работу половых органов. Энергия, соответствующая нижней чакре (и стихии земли) — наиболее грубая (с самой продолжительной длиной волны). Цвет этой энергии (и цвет чакры) — красный. С помощью этой энергии человек совершает грубую физическую работу, однообразную, монотонную, не требующую работы мозга.

Проекция на физическом плане — окончание позвоночника, между анусом и половыми органами, область промежности. Контролируемый орган чувств — обоняние. Контролируемая область и функции — двигательные

функции, прямая кишка, органы движения, скелет. Это — чакра выживания, выносливости, физической жизнеспособности, сосредоточие физической жизненной силы — местоположение «кундалини», творческое выражение, все, что связано с изобилием. Определяет доверие к миру и внутренние силы.

Ключевые слова — жизненная сила, мощь, выносливость. Чувство: терпение. Психофизиологическое проявление: гнев, гордость, жадность, расчетливость, стремление к накоплению, агрессивность, эгоизм. Наиболее характерный тип людей с поврежденной первой чакрой — преступники. Люди, находящиеся на животном уровне сознания, обычно заботятся только о себе и добыче пищи.

Желания и препятствия: безопасность. Связь со сплетением: муладхаре-чакре сопутствует копчиковое сплетение. Связь с железами: надпочечная железа, выделяющая адреналин (как реакция на борьбу или нападение) в угрожающих жизни ситуациях. Аспект: чакра управляет волей к жизни. Эмоциональность: выражается в ситуациях, угрожающих жизни, — борьба, травма, выживание, самозащита, страх перед физической или психической раной. Тот, кто не использует энергию Муладхара-чакры соответствующим образом, склонен причинять боль, ранить, подвергать нападкам других, поскольку сам боится пострадать. Функциональные выражения: любовь к жизни через укрепление тела; знание, как использовать силу, любовь, вера, целительство.

Дисфункциональные выражения: эта чакра некоторых людей заставляет проявлять интерес к собственной личности в форме чрезвычайного эгоизма, что провоцирует состояние духовной деградации. Находясь в таком состоянии, индивид или группа стараются компенсировать недостаток духовности стремлением (стремление не есть

обретение) обрести силу, используя технику манипуляций, чтобы влиять на других против их воли.

Чакра возбуждает также страх перед земной энергией, поражает волю к жизни. Блоки способны закрыть поток естественной энергии в ноги. Люди с дисфункцией чакры обычно живут в грезах. Физическая дисфункция: запоры, ожирение, геморрой и анальные кровотечения, выражение стресса и страха за выживание. Энергетические возмущения: данная область представляет проблемы, связанные с жизнью и землей.

Эффект от работы с чакрой: усиление иммунитета, бодрость, выносливость, решительность, оптимизм, возвращение вкуса к жизни. Паранормальные способности: способность покидать физическое тело; внетелесное видение и слышание; внетелесное путешествие по одному из уровней Астральной Плоскости, отвечающих за нашу «повседневную реальность». Видение на расстоянии.

Вторая: Свадхистана-чакра



Цвет вибрации — розовый. Число лепестков — 6. Мантра — ВАМ. Звук октавы — РЕ. Элемент — Вода. Вкус — вяжущий. Запах — ромашка. Управляющая планета — Меркурий.

Центр сексуальной энергии, чувственно-эмоциональный центр. На телесном плане вторая чакра отвечает за работу канала толстого кишечника, внутренних половых органов, за чувственность, сексуальность и детородные функции.

Проекция на физическом плане — 4—6 см ниже пупка, уровень лобковой кости. Контролируемый орган чувств — вкус. Контролируемая область и функции — органы брюш-

ной полости, половые органы. Управляет половой энергией, накапливает эту энергию, трансформирует ее в творческую. Через Свадхистану воспринимаются грубые эмоции других. Ключевые слова — привлекательность, материальное творчество. Чувство: чистота. Психофизиологическое проявление: удовлетворенность жизнью, способность к самоотдаче, но и ограниченность сознания, отсутствие сострадания, стремление к разрушению, заблуждение, презрение, подозрительность, повышенная сексуальность, зависть, любовь к сплетням, жалостливость. В сексуальном отношении проявляются две крайности: одна — отношение к сексу как к чему-то отвратительному или неестественному, другая — отношение к сексу как к главному занятию в жизни. Желания и препятствия: сексуальность, расчетливость, стремление к накоплению, агрессивность, эгоизм. Ощущение на ладонях — горячо.

Паранормальные способности: возросшая интуитивная способность на астральном уровне. Близкое знакомство с астральным телом. Обостренные вкусовые восприятия, создание вкусовых ощущений для себя и других без употребления пищи. Воздействие на предметы без контакта с ними, психокинез.

Сплетение: связь с подчревным сплетением, сплетением нервов предстательной железы, с Гонадами. Железы; влияет на железу Лейдига. Аспект: психологическое отношение к эмоциям, возникающим от чувственных удовольствий, к инстинкту. Чувственный аспект выражается в качестве чувства к противоположному полу, в возможности воспринять и выразить собственную мужественность или женственность. Возможность дарить и получать сексуальные чувства. Волевой аспект выражается количеством сексуальной энергии, проявляющейся признанием или непризнанием собственной сексуальности,

желанием развить способность к синтезу и гармонизации мужской и женской сексуальной энергетике для достижения уравновешенного полового поведения. Это же касается родительской любви и групповых отношений. Такая чakra называется Хара чakra, которая является центром силы в Восточных системах боевого искусства.

Психические функции: иррациональность, фригидность, излишняя стыдливость или чрезмерная сексуальность. Энергетические возмущения: воспринимаются или ощущаются мануально, зона отражает блоки в биополе и соответствующих чakraх. Блоки свидетельствуют о возмущениях в физических органах в данной области. Физическая дисфункция: проблемы предстательной железы и рак. Цистит, поражения женских органов, рак яичника. Рак является крайним физиологическим выражением проблем, связанных с чakraми этой зоны. Жизненные невзгоды, проблемы половых органов отражаются на состоянии чakraх. Боли в пояснице или позвоночнике, в почках отражают блоки в чakraх.

Эффект от работы с чakraй: сосредоточение на этой чakraх дает способность использовать созидательную и сохраняющую энергии, чтобы возноситься к чистому искусству и чистым взаимоотношениям с другими людьми. Нравственный рост, способность трансформировать жадность, похоть, гнев, зависть и ревность, подниматься к чистым отношениям, добиваться успеха в делах.

Третья: М а н и п у р а - ч а к р а



Цвет вибрации — желтый. Число лепестков — 10. Мантра — РАМ. Звук октавы — МИ. Элемент — Огонь. Вкус — перец. Запах — мята. Управляющая планета — Солнце.

Манипура определяет сердцевину человека, его внутреннее «я», сознание и связь с внутренней силой. Желтая чакра расположена над пупком. Развитие этой чакры сопряжено с приобретением силы и мудрости. В Манипура-чакре вырабатывается вид энергии, необходимой для управления произвольными функциями организма. Проекция на физическом плане — 5—7 см выше пупка, солнечное сплетение. Контролируемый орган чувств — зрение. Контролируемая область и функции — зрение, координация движений, печень, селезенка, энергетические резервы организма. Распределяет энергию по организму, является складом резервной энергии. На телесном уровне отвечает за солнечное сплетение, за работу каналов печени, поджелудочной железы, 12-перстной кишки, желудка. Гармонизирует интеллектуальное, чувственное начало и половую сферу.

Ключевые слова — воля, настойчивость, сила, решительность. Чувство: сияние. Центр власти и мудрости. Психофизиологическое проявление: алчность, коварство, отсутствие совести, ложь, жестокость, глупость, страх, ревность. Желания и препятствия: бессмертие, власть, имя, слава.

Эффект от работы с чакрой: увеличение физического и творческого потенциала, способность словом воздействовать на людей, управленческие и организаторские способности, улучшение контроля над речью, укрепление здоровья. Паранормальные способности: телепатия, психические способности, видение прошлого и будущего (не всегда точное), возможность знать историю объекта. Психологические способности: доброжелательность и сострадание, желание помочь без подавления. Способность находить вещи, видеть внутренним взором, «рентгеновское»

видение. Особенности: данная чакра выражает Сострадание.

Сплетение: соединены с нервами солнечного сплетения. Железы: воздействует на поджелудочную железу и железы внешней секреции. Хотя поджелудочная железа связана с Манипура-чакрой, это не мешает ей связываться с солнечным сплетением, поскольку она находится в этом районе. Аспекты: зона солнечного сплетения является главным рецептором и средством обратной связи инстинктивных восприятий тела. В этом месте воспринимаются положительные и разрушительные чувства Чувственного тела. Эмоциональность: данные центры выражают динамику, напористость, ассоциируются с воодушевлением. Функциональное выражение: умственный аспект выражается экспансивностью, открытостью, напористостью в достижении самоудовлетворения, в восприятии, ощущении собственных чувств и чувств других людей.

Передняя чакра, или Чувственный аспект, отвечает за передачу психической энергии низших, греховных Эмоций. Волевой аспект отражает наше восприятие собственного тела, здоровья, желание исцеления. Он ассоциируется с инстинктивными способностями внутреннего знания, что хорошо для нас, а что — наоборот.

Дисфункции: страх, волнение, вялость, гнев. Это — зона психосоматических болезней. Энергетические возмущения: блокировки биополя в этом месте можно ощутить мануально. Обычно это выражение стресса, гнева, волнения, страха, нервозности. Физическая дисфункция: язвы, гастриты, болезни печени, диабет. Поясничные боли отражаются на чакре. Чрезмерная стимуляция чакры несет угрозу здоровью.

Эффект от работы с чакрой: понимание процессов, происходящих в грубых и тонких телах; увеличение жиз-

ненной силы и избавление от многих заболеваний, приобретение долголетия и крепкого здоровья; развитие управленческих и организаторских способностей; улучшение контроля над речью и способности ясно излагать свои мысли, воздействовать на людей словами. Если человек в этой жизни пытается контролировать других и принимать решения за кого-либо или же незаконно занять чужое положение, его третья чакра выйдет из строя, а сознание в своем развитии будет впадать в одну из двух крайностей. Одна крайность — человек может стать робким и малодушным, полагая, что у него нет способности управлять своей жизнью. Другая — применять разум и использовать свое влияние только ради постоянного увеличения власти и могущества. Способ привести в баланс эту чакру — довольствоваться тем, что дает окружающий мир.

Четвертая: Анахата - чакра



Цвет вибрации — зеленый. Число лепестков — 12. Мантра — ЙАМ. Звук октавы — ФА. Элемент — Воздух. Вкус — лимон. Запах — герань. Управляющая планета — Венера.

Центр мудрости, высшей любви, человечности. Определяет способность любить, чуткость по отношению к другим людям. Частота вибрации чакры находится на нижней границе частот невидимой плоскости существования, так называемой астральной плоскости. Если три нижние чакры работают в материальной плоскости (на уровне физического и эфирного тела), то верхние чакры, начиная с Вишудха-чакры, работают в нематериальной плоскости (на уровне астрального тела и соответствующего ему энергетического поля). Анахата (сердечная чакра) —

центр связи двух плоскостей. И это нашло свое отражение в положении чакры: в основном энергетическом потоке, движущемся по пути в виде восьмерки, чакра находится в пересечении потоков, на границе двух половинок восьмерки, одна из которых — в материальной, а другая — в астральной плоскостях. Работая на энергии Анахаты, человек как бы черпает идеи и образы из потока информации в астральной плоскости и спускает их вниз, в материальный (физический) мир.

Проекция на физическом плане — центр груди. Контролируемый орган чувств — органы осязания. Контролируемая область и функции — руки, дыхание, двигательные функции. Ключевые слова — любовь, доброта, сострадание, гармония. Чувство: удовлетворение, любовь.

Психофизиологическое проявление: вдохновение, творчество, надежда, вера и любовь, с одной стороны, и негативные проявления: нерешительность, неуверенность, лень, суетливость, высокомерие, задиристость, нетерпеливость. Желания и препятствия: любовь, вера, преданность, долг.

Паранормальные способности: лечение эманациями от центра ладоней, способность контролировать воздух (отпадает необходимость дышать в течение неопределенного времени — бездыханное состояние). Активная чакра позволяет развить психокинетическую силу, то есть способность воздействовать на объект на расстоянии, заставить его левитировать. При активной чакре индивид способен получить то, что ему нужно. Можно хотеть — и исполнять желаемое, рано или поздно, вне зависимости от того, что собой представляют желания, конструктивные они или разрушительные. Другой способностью является видение астрального мира, природных духов, фей, гномов и т.д. и умение общаться с ними.

Особенности: они относятся к чувствительности при-

косновения через моторику нервов. Это — центр развития. Он ассоциируется с восходящим солнцем в туземных культурах. Это — центр перехода от низших биологических чакр поддержания собственной жизни и самосохранения к трансперсональным чакрам, ориентированным на высшее сознание.

Физические ощущения: ощущение тепла в середине груди или боль, как от удара ножом. **Выражает:** Любовь и Заботу к себе и другим. **Психически:** ассоциируется с Циркуляционной системой, с системой симпатических нервов, воздействует на дыхательную систему.

Связь со сплетением: Сердечная чакра связана с Сердечным, или Кардиосплетением. **Железы:** воздействует на щитовидную железу. **Аспект:** выражает Любовь-Мудрость, любовь группы. **Духовно-функциональное выражение** этих центров соотносится с самоотверженной духовной любовью, групповой любовью, состраданием, слушением во имя любви.

Эмоциональность: в чувственном аспекте демонстрирует любовь одного человека к другому/другим, способность позволить любви свободно струиться, превратиться в любовь, не обусловленную ничем.

Зависимость жизнедеятельности: волевой аспект чакры выражается в Воле Эго, то есть в самоощущении индивида по отношению к другим, в наличии стремления любить и себя, и других.

Дисфункции: самолюбование, эгоцентризм, негативизм, пессимизм делают чакру неактивной. **Энергетические возмущения:** большие органы представлены блоками в зоне сердца и легких, это выражает гнев, страх, сердечную боль и дисфункцию сердечной чакры. Недостаток любви к себе выражается блоками в задней зоне.

Физические дисфункции: болезни дыхательной сис-

темы, эмфизема, астма. Боли в спине этого региона отражают проблемы чакры. Боли в середине груди или тяжесть в сердце высветят нарушения в передней чакре.

Эффект от работы с чакрой: контроль над чувствами и эмоциями, обретение власти над собой, проявление мудрости и внутренней силы, преодоление препятствий и трудностей, обретение уверенности, умение гармонизировать окружение, способность устанавливать контакт со своим высшим «Я», приведение в равновесие мужской и женской энергий; преодоление препятствий и трудностей, развитие божественного видения и установление гармонии намерения и действия; становление космической любви и развитие творческого вдохновения. В присутствии такого человека люди обретают покой и радость.

Пятая: Вишудха-чакра



Цвет вибрации — голубой. **Число лепестков** — 16. **Мантра** — ХАМ. **Звук октавы** — СОЛЬ. **Элемент** — Эфир. **Вкус** — горький. **Запах** — польнь. **Управляющая планета** — Юпитер.

Центр любви и коммуникабельности, эмоционально-духовной деятельности. Определяет способность к общению, творческой деятельности и осознанию собственной индивидуальности. Эта чакра отвечает за формирование у человека представлений и суждений, а также за общение и речь. Когда у человека закрыта пятая чакра, он никому не говорит того, о чем думает, или, в противоположном случае, развивает убеждение, что все должны слушать только его и принимать только его мнение. Энергия, соответствующая Вишудха-чакре, создает чувственно окрашенные образы.

Проекция на физическом плане — основание шеи, вилочковая железа. Контролируемый орган чувств — слух. Контролируемая область и функции — речевой контроль, слух. Ключевые слова — творчество, гармония, спокойствие, самореализация. Чувство: единение, связь, самовыражение, яснослышание.

Психофизиологическое проявление: вдохновение, творчество, создание чувственно окрашенных образов, эмоционально-духовная деятельность, коммуникабельность. Желания и препятствия: знания. Ощущение на ладонях: прохлада.

Паранормальные способности: сила телепатической передачи. Эта чakra позволяет обрести Эфирное и нижне-астральное ясновидение. Наличие Астрального слуха, яснослышание. Возможность слышать информацию, передаваемую с Астральной Плоскости, то есть духовных наставников. Частотность слышимого голоса связана с Астральной Плоскостью вне зависимости от высоты, означающей иллюзорность — это неочищенное чувство не повзрослевшего еще сознания.

Особенности: сексуально-творческая энергия. Шишковидная, питуитарная и таламусова оси связаны с системой шестого энергетического центра, распределяют энергию, генерируемую зовом первого энергетического центра.

Энергия прослеживается некоторыми вторичными чакрами, связанными с пятым энергетическим центром поверх ротового свода. Затем энергия посылается ими к первому энергетическому центру, чтобы быть израсходованной в процессе воспроизводства потомства или при оргазме. Вот почему сексуальный оргазм чувствуется в горле. В результате индивиды, способные управлять этой чакрой, в состоянии обходиться без воздуха, пищи и воды длительное время. Зона обсуждаемой чакры стимулируется

через язык, чтобы направить сексуальную энергию вниз, в переднюю часть тела.

Физические чувства: глотание, кашель, плавание. Представляет: творчество всех видов. Психически: относится к дыханию, вздоху и произнесению звука. Связь с шейными ганглиями. Сплетение: спинной мозг, гортань, глотка. Чувственный аспект: восприятие, ассимиляция и интеграция; помогает сознательно трансформировать мантрную (ментальную) энергию в звук. Ассимиляционные вибрации создают звук посредством голоса в форме речи, которая в свою очередь выражает «понятие» и «чувство».

Данный центр является последним, проявляющим себя во времени и пространстве. Волевой аспект: демонстрируется чувством, которое выражает «Личное Эго Самости» по отношению к самому себе, обществу, человечеству. Аспект показывает, как и почему происходит Служение обществу в форме профессии или занятости, что думает по этому поводу индивид, поступает он по своей воле или против нее, готов ли к жертвенности (жертвенностью называется сдача позиций Личного Эго, когда что-то делается против Самости или без Любви).

Функциональное выражение: в этих центрах проявляется открытость для руководства вне установленных рамок; на Волевом уровне — поддается, на Чувственном уровне демонстрируется преданность. Вместо этого выражает готовность любить с полным доверием к Божественной воле. В то же время это способность принять из внутреннего безграничного источника «милость», то есть осознание того, что «брать» и «давать» имеют одну природу.

Дисфункции: выражаются как холодность, недоверие, упрямство, несознательность. Страх быть поглощенным, утратить контроль над собственной жизнью, желание контролировать других, навязчивость. Энергетические воз-

мущения: мануально ощущаются блоки; блокировка способом самовыражения; поражение сопутствующих органов. Физическая дисфункция: болезнь щитовидной железы, гортани, боли в горле, шейные боли в области воротниковой кости.

Эффект от работы с чакрой: спокойствие, чистота, ясность, мелодичность голоса, способность к духовной поэзии, пророческий дар.

Шестая: Аджна - чакра



Цвет вибрации — синий. Число лепестков — 2. Мантра — АУМ. Звук октавы — ЛЯ. Элемент — отсутствует. Вкус — отсутствует. Запах — отсутствует. Управляющая планета — Сатурн.

Энергия Аджна-чакры — это энергия образов без чувственной окраски. На этой энергии могут работать архитекторы, скульпторы. Аджна определяет волевые усилия, интуицию, интеллект и сознательный аспект творчества. Расположена синяя чакра между бровями, иногда ее называют «третьим глазом». На телесном плане координирует работу желез внутренней секреции, отвечает за работу канала головного мозга.

Проекция на физическом плане — центр головного мозга, эпифиз. Контролируемое чувство — интуиция. Контролируемая область и функции — чувственный контроль, воля. Это центр интуиции, воли и ясновидения. Ключевые слова — мудрость, воля. Чувство: знание.

Психофизиологическое проявление: ясновидение, интуиция, анализ, тактическое мышление, воля. Она соединена с головой, глазами и зрением, а на более тонком уровне — с интуицией (внутренним чувством), фантазией и

философским пониманием. Шестая чакра также отвечает за шестое чувство (инстинкт), а также имеет отношение к тонкому восприятию мира. Желания и препятствия: осознание, аскетизм, интуиция. Ощущение на ладонях: холодно. Паранормальные способности: способность входить в контакт со сверхсознанием. Чакра представляет возможность иметь внутреннее зрение, интроспекцию, ясновидение, воспринимать видения и понимать их. В этой чакре осуществляется контакт с высшей сущностью. Этой же чакрой посылаются и принимаются телепатические сообщения в виде мысленных форм.

Чакра представляет материнскую силу (женскую энергию), материальную силу и их проявление. Особенности: духовно выражены тем, что внутри головы за глазами находится место, где встречаются нади Иды и Пингалы, выражающие лунную, или женскую, интуитивную энергию и энергию солнечную, или мужскую рациональную. Это соединение интуиции с рационализмом, позволяющее индивиду воспринимать события и ощущения и сознательно реагировать вместо того, чтобы просто автоматически откликаться эмоциями.

Выражает: мудрость, чувственность, вдохновение и внутренний взор, организованность и направленность. Психически: связь с автономной нервной системой. Сплетение: данные центры связаны с нервным полостным сплетением (череп), воздействуют на гипоталамус и Питуитарный регион. Железы — гипофиз и гипоталамус. Аспекты: союз этих энергий эфирно означает синтез функций левого и правого полушарий, центры, куда входит и седьмой энергетический центр.

Если считается, что Ментальные центры принадлежат Высшему Разуму, связанному с Плоскостями Нирваны и Будды, где эмоции сублимируются и больше не

превалируют, то термин действительно подходящий. Достижение сознания Будды и способности жить согласно его законам является одним из показателей окончательного духовного совершенства. Это — состояние, где личное Эго полностью поглощается высшими аспектами души. Индивид живет во времени и пространстве как слуга духа, ему больше не нужно заботиться о насущных потребностях.

Реагирование: чакра головного центра относится к Ментально-исполнительному центру, она обладает возможностью втягивать творческие архетипные понятия и обрабатывать их, делая возможным их использование во времени и пространстве. Другие же воспринимают творческие мысленные формы качества Ментального тела, проникающими в Ментальный уровень передней чакры Третьего Глаза понижающимися до полного поглощения питуитарной железой и распределяемыми через таламус в правое полушарие головного мозга.

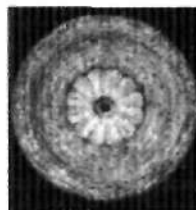
Функциональное выражение: является командным центром. Выражением этой чакры будет мистицизм. Если данный центр выражает Высшую Самость, как направленное знание и состояние Самадхи, то это «Всезнание». И все же останется некая прозрачная, как стекло, перегородка, отделяющая от «Высшей Сущности». Высшая Сущность так близка, что кажется, вот-вот раствориться, сольешься с ней. Но до этого еще далеко. Данный центр — это место, где мы обретаем способность создавать видения (творческое воображение) сознательно и понимать значение (ответственность) своих возможностей. Функции Чакры Третьего Глаза наделяют нас пониманием понятий, или посланий Разума Вселенной.

Дисфункции эмоциональных выражений: эгоизм, высокомерие, догматизм. Неожиданные ослепляющие вспыш-

ки измененного сознания, нарушающие норму, как результат избытка Кундалини или наркотического отравления: душевные болезни. Энергетические возмущения: относятся к блокам в голове, например, хроническая мигрень. Нарушение слуха и зрения. Заболевание ротовой полости, зубная боль, озноб. Озноб вызывается мысленными формами в виде серых облаков в зоне лба и носа. Физическая дисфункция: заболевание глаз, носа, уха, мозга (припадки, опухоли), забывчивость.

Эффект от работы с чакрой: освобождение от низших программ, понимание сути вещей, мудрость, воля, ясно-видческие способности. Аура такого человека позволяет всем, кто находится рядом, обрести спокойствие и ощутить вибрацию АУМ; АУМ исходит из самого тела человека. Такой человек освобожден от различных качеств, желаний и мотивов, толкающих его на различные действия. Приобретается способность знать прошлое, настоящее и будущее, возможность проникать в любое тело по своей воле. Старые кармические грузы, тяжесть прошлых рождений — все это сжигается в процессе работы с шестым энергетическим центром.

Седьмая — Сахасрара-чакра



Цвет вибрации — фиолетовый. Число лепестков — 1000 (бесконечное). Звук октавы — СИ. Элемент — Абсолют. Вкус — отсутствует. Запах — отсутствует. Управляющая планета — Солнце.

Определяет способность к высшей проницательности и сознательности. Расположена в центре «крышки черепа» (темя). Энергия Сахасрара-чакры — это энергия абстрактного мышления самого высокого уровня (при кото-

ром формы исчезают, остается одно содержание). На этой энергии могут работать философы. У человека, по утверждению йогов, в Сахасрара-чакре находится точка четвертого измерения; при раскрытии этой чакры человек, познав суть вещей, приобретает неограниченные знания. Четырехмерное пространство можно представить в виде неподвижной точки, где сливаются время и пространство, в нем можно видеть как форму предмета, так и то, что находится внутри этого предмета, то есть наступает единство формы и содержания.

Проекция на физическом плане — верхушка головы, темя. Контролируемое чувство — мировое сознание. Контролируемая область и функции — высшее абстрактно-философское мышление, синтез. Ключевые слова — Космическое сознание, сверхсознание, единство. Чувство: сверхсознание.

Психофизиологическое проявление: сверхсознание, чистая интуиция, синтез. Эта чакра связана с осознанием Бога, самореализацией, постижением Абсолюта и истинным состраданием. Желания и препятствия: единство. Физические ощущения: щекотка, зуд на темени. Ощущения на ладонях: холодное покалывание.

Паранормальные способности: осознание понятий: Я есть сущий, Я — Вселенная, видение на всех уровнях, божественное знание всего. Всеведение. Понимание планетарных процессов в духовном единстве. Совершенство, волевое управление энергией, состояние Единственности, вне времени, вне пространственных границ материи.

Особенности: это точка контакта духовной воли, орган синтеза. Выражает: Единственность, Не обусловленную Любовь. Физически: ассоциируется с мягким темечком новорожденного. Связана с мозгом. Сплетения: нет. Железы: Седьмой энергетический центр связан с шишко-

видной железой. Вместе с питуитарной железой и таламусом создает шишковидно-питуитарные оси. Таламус работает как подстанция, распределяющая энергию в необходимом направлении.

Атрибуты: обозначает полное посвящение Высшей Сущности. Здесь нарушается различие между субъектом сознания и объектом сознания. Это — состояние, когда Самость и поле сознания сливаются в нерасторжимое целое. Это — выражение понятия «Я — Вселенная».

Духовность: соотносится с альтруизмом, состоянием унитарного сознания. Это — зона высшей духовности, в которой духовное сознание становится синтезированным в проявлении Кундалини. Кундалини, или озарение, возможно тогда, когда шишковидно-питуитарные оси интегрируются и становятся способными поглощать и обрабатывать самые высокие частоты льющегося в тело света. При функционировании этого центра энергия стекает в первый энергетический центр и оттуда — по всем чакрам, которые в данный момент свободны, и вновь устремляется наружу через открытое темя. Этот процесс ввергает индивида в состояние Божественного Экстаза.

Функциональное выражение: седьмой энергетический центр объединяет понятия рационального рассудка (геометрические фигуры ментального тела). Они попадают в рассудок, будучи очищены шишковидной железой, где мысль становится энергией. Энергия движется в таламус и активирует соответствующее полушарие головного мозга, в данном случае левое.

Эмоциональная дисфункция: выражается жалостью к себе, в более драматическом случае — мученичеством. Энергетический аспект: над физической головой возникает ее энергетический эквивалент. Энергетические возмущения: вязкость, уплотненность при приеме наркотиков,

колючесть при высоком кровяном давлении. Блоки головных болей. Статика чувствительности при активном деятельном мышлении. Физические функции: одним из проявлений нарушений в седьмом энергетическом центре является СПИД, а также болезнь Паркинсона.

Эффект от работы с чакрой: приобретение способности к сверхсознанию, всеобъединяющему видению мира, активное включение в ноосферу, реализация высших устремлений, выход в четвертое измерение, космическое сознание, соединение с нашим духовным «я», реализация высшей полноты жизни.

В некоторых традициях к основным энергетическим центрам относят еще две чакры. Чакра САХАСРАДАЛА расположена над головой. Диапазон вибраций соответствует золотому свечению. Чакра НУЛЕВАЯ расположена под туловищем, на уровне колен. Диапазон вибраций соответствует белому свечению.

Активация чакр¹

Человек, не раскрывший своих чакр, не умеющий их визуализировать, не может сознательно использовать свою энергетическую систему в качестве канала взаимодействия со средой, как внешней, так и внутренней. Только с умением отделять свое сознание со своим физическим «я»

¹ Обращаем ваше внимание на то, что во многих эзотерических учениях даются предупреждения против попыток раскрытия чакр в условиях современных городов. Последователи йоги считают, что управление чакрами возможно лишь для людей, живущих на природе, в экологически (и энергетически) чистых условиях; в современных городах эти упражнения могут принести большой вред здоровью человека. — (Прим. ред.)

человек оказывается способным сознательно руководить (разумеется, в известных пределах) работой чакр. И чем раньше мы поймем, что сознание нашего мозга — только одна из форм сознания, что оно локализовано в различных конкретных центрах нашего тела, тем скорее мы научимся чувствовать и осознавать себя как бы стереофонически, т.е. более адекватно отражать объективно существующий мир.

Для того, чтобы пользоваться центрами сознательно, вовсе не обязательно их видеть. Неосознанно же ими пользуются все люди, в особенности женщины, не всегда, конечно, отдавая себе в этом отчет. В отличие от мужчин женщины гораздо лучше чувствуют свое тело и знают, что оно по-разному реагирует на разные ситуации, — например, встреча с разными людьми как бы отзывается эхом в разных его областях.

В большинстве своем люди движутся по жизни как бы на автопилоте центров, самостоятельно реагирующих на среду и воздействующих на нее. Люди не могут пользоваться центрами сознательно, поскольку центры у них «закрыты» — они не видят деятельности своих центров, растворены в ней. «Раскрыв» центры и увидав их со стороны, то есть отделив свое «я» от их деятельности, человек обретает способность использовать их в качестве особого канала сознательного ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ со средой, как внешней, так и внутренней.

В Интернете вы сможете найти много способов активации (раскрытия) чакр. Я приведу только два достаточно эффективных комплекса и предупрежу, что «раскрыть чакры» совсем не одно и то же, что «поднять Кундалини». Если раскрыть чакры можно самостоятельно, то *ни в коем случае даже не пытайтесь без опытного учителя поднять Кундалини!*

Комплекс упражнений «Раскрытие»

Сначала активизируем Анахату. Для этого направляем внимание внутрь груди. Внимание должно быть расслабленным, «представлять» какие-либо энергетические процессы не следует. Затем нужно искать в этой области тепло и огонь, хотя вначале ощущения могут быть очень индивидуальными (это ощущения не самого центра, а того, что его закрывает). Желательно не собирать внимание в одну точку, а воспринимать энергии центра во всем объеме груди.

Когда Анахата раскрывается, ощущение энергии распространяется за пределы физического тела. Если вы сможете увидеть энергии — хорошо, нет — тоже не страшно. Вначале гораздо важнее осознать физические ощущения. Нужно стремиться к ощущению очень сильного жара. Обычно за этим происходит трансформация энергий центра и привычные уже ощущения могут пропасть. Нужно настойчиво слушать их, и ощущения появятся снова, но энергии центра будут уже другими. Этот процесс (изменения энергий) может происходить много раз.

Огонь Анахаты очень быстро прожигает энергетические загрязнения во всем теле и тем самым делает человека восприимчивым к энергетическим процессам.

Далее слушаем Панипуру. Слушаем не точку в центре тела, а всю область верха живота и низа груди. Ищем тепло, движение энергий, огонь. Не прекращая слушать Манипуру, переносим часть внимания в область Вишудхи. Слушаем, распространяя внимание на всю область горла, как бы изнутри наружу. Здесь начальные ощущения скорее будут связаны с движением и давлением энергий.

(Энергетические центры, кроме связи по центральному меридиану, попарно связаны своего рода каналами, расположенными по бокам от него. При этом

Анахата занимает как бы центральное положение в энергетической структуре человека, а равноотстоящие от нее чакры соединены между собой.

Парные чакры лучше воспринимать совместно, вместе, а не по отдельности, так как при таком слушании очищаются и активизируются каналы, связывающие их. Можно переносить свое внимание от одной чакры к другой и обратно, как бы раскачивая качели. Можно слушать и обе чакры одновременно.

Если одна из чакр ослабла, то слушание парной поможет быстро наполнить ее энергией. В общем, слушание парных чакр — не особый технический прием, а просто естественный путь раскрытия энергетической структуры, изначально данной человеку.)

Далее слушаем Свадхистану. Охватываем расслабленным вниманием всю область низа живота. Ищем там тепло, расходящееся затем по телу. Не теряя ощущения Свадхистаны, слушаем Аджну, как небольшой шар с центром в середине лба. Ищем там тепло и огонь. Как и раньше, стараемся удерживать внимание на обеих чакрах.

Теперь слушаем Муладхару. Ищем тепло и огонь в области промежности. Жар может быть очень сильным, даже сильнее, чем в остальных центрах. В этой области начинается много энергетических каналов и возможны ощущения интенсивного движения энергий. Одновременно слушаем Сахасрару над головой на 10—15 сантиметров выше макушки. Слушаем область примерно 10 сантиметров в диаметре. Энергии Сахасрары могут опускаться вниз, создавая ощущение давления на макушку. Сами ощущения более тонкие, чем от чакр, расположенных в теле. Описать их можно как «присутствие энергии».

(Во время раскрытия чакр могут возникать неприятные ощущения в местах их расположения. Так головные боли часто сопровождают раскрытие Аджны, что объясняется загрязненностью чакры, которую вы очищаете.)

Отрабатывайте сначала активацию Анахаты. Затем — первой ближней к ней пары и т.п. Пробуйте удерживать активацию ранее раскрытых чакр, когда будете переходить к следующим. Но вначале это может и не получиться — тогда просто переходите дальше, сосредоточившись на следующих чакрах.)

Далее слушаем чакру, расположенную в области стоп. Ощущаем там сильный жар и вибрацию, распространяющуюся на стопы. Не теряя ощущения, переносим внимание на место на уровне колен. Там тоже должно возникнуть ощущение теплого или горячего шара, как бы находящегося между ног и связанного с телом. Затем ощущаем место, расположенное примерно посередине бедер на центральной оси. Находим ощущение энергий в этой области. Тепло и вибрации этих центров доходят до физического тела и позволяют почувствовать, что «пустое пространство» в них — не совсем пустое.

Далее ищем центры, расположенные над головой. Первый из них находится над Сахасрарой примерно на 15—20 см выше. Можно услышать поток энергии, опускающийся на тело из этого центра. Затем слушаем центр на верхней границе энергетического кокона — примерно в 50—70 см над головой. Как и для предыдущего, ищем ощущение энергии и поток из центра вниз.

После того, как вы научитесь чувствовать свои чакры, переходите к активизации системы меридианов. Необходимо направить свое внимание на кончики всех 10 пальцев

рук, а в дальнейшем — и пальцев ног и отслеживать в них все происходящие изменения.

Выходы меридианов находятся не на подушечках пальцев, а именно на самых кончиках, перед ногтями. Диаметр — около 1 миллиметра, и именно на это место нужно направить внимание. Если вы сидите, то руки удобнее расположить на коленях ладонями вверх.

Нужно отслеживать все происходящие изменения. Ощущения вначале могут быть очень индивидуальными (покалывание, движение, тяжесть, тепло), но в дальнейшем они преобразуются в движение огня через кончики пальцев по рукам внутрь тела и в одновременное истечение этого огня наружу.

В процессе слушания может появиться ощущение эфирного тела на кистях рук — как бы мягкой перчатки, но на него не отвлекайтесь, нужно искать именно движение в пальцах (потом оно может ощущаться и вне тела — как реактивные струи).

Со временем настройка на кончики пальцев сможет активизировать меридианы во всем теле, и тело начнет просто «гудеть» от движения энергий. Слушание кончиков пальцев — один из самых эффективных способов набора мощности и восстановления повреждений кокона.

Начинайте с пальцев рук. Это проще, и кончики пальцев ног можно начать слушать, когда процессы в руках будут уже очень активны. Энергетические каналы в ногах обычно гораздо «грязнее», и очистить их более трудно.

Чтобы не мешать процессам очистки энергетических каналов, не следует носить тяжести в руках (лучше в рюкзаке) и держать в руках энергетически грязные вещи (одна из наиболее загрязненных вещей — это деньги, не держите их подолгу в руках). Если все же это случается — просто активизируйте свою практику.

Когда каналы в руках становятся активны, руки как бы «оживают» и ими легко можно ощущать энергии вокруг тела. После этого переходите дальше. Слушаем каналы рук. Каналы рук проявляются в центре ладоней. Диаметр области в точке входа — примерно 1,5—2 см. Проходя в центре руки, они выходят из области ключиц, вблизи плечевого сустава. Проще начинать слушать только центры ладоней, затем перенося часть внимания в область ключиц (выходов каналов) и далее, охватывая вниманием канал на всем его протяжении. Еще один способ — скользить вниманием по всей длине каналов туда и обратно. Искать нужно ощущение тепла и движения энергией вдоль канала.

Затем слушаем каналы ног. Если хватает внимания, продолжаем слушать и каналы рук. Каналы ног проявляются в центре стопы областью, имеющей диаметр около 2 см. Проходя в центре ног, они выходят чуть выше сгиба бедра (если вы сидите на стуле). Можно слушать только точки входа и выхода каналов, но лучше охватить вниманием всю их длину. Для рук также можно слушать каналы, перемещая свое внимание вдоль них туда и обратно.

Далее слушаем каналы внутри тела. Точки их выхода сверху — у ключиц, ближе, чем выходы каналов рук к середине тела, примерно посередине ключицы, внизу — в нижней части живота, опять-таки ближе к центру тела, чем выходы каналов ног. Диаметр — 1,5—2 см. Сами каналы проходят не по поверхности тела, а внутри, но не очень глубоко. Каналы проходят и в задней части тела, вдоль спины, как бы лежат на плечах и выходят из тела в области почек. Слушаем точки выхода каналов, затем слушаем их на всем протяжении или перемещаем внимание вдоль каналов туда и обратно.

При слушании каналов ног не следует вначале практи-

ки принимать позу «лотос» или другие позы со скрещенными ногами, а также позу на коленях. Лучше сидеть на стуле или в кресле, опираясь стопами на пол. Это убирает лишние механические напряжения и облегчает ток энергии по каналам.

Ощущения в каналах рук и ног могут стать очень интенсивными, буквально как поток огня, заполняющий руки и ноги. Когда каналы рук работают, легко создавать «энергетический шар» между ладонями — область высококонцентрированной энергии, которую можно использовать для наполнения других энергетических центров, для лечения и других целей. Руки и стопы становятся «живыми».

Вообще каналы не заканчиваются на границе физического тела, а выходят за его пределы и связывают нас с энергетическим полем земли. Почувствовать продолжение каналов в начале практики довольно трудно, да и в процессе занятий на курсе лучше ограничить область внимания физическим телом.

Упражнение «Вихри»

Параллельно выполнению комплекса «Раскрытие» можно выполнять это упражнение. Оно поможет более активно раскрывать чакры, «раскручивая» их.

Ощутите Муладхару, разогрейте ее, ощущая, как снизу в нее вливается теплый поток энергии темно-красного цвета. Почувствуйте, как этот поток наполняет Муладхару.

Дальше поток поднимается вверх, плавно переходит в оранжевый цвет и наполняет Свадхистану. При этом она раскручивается по часовой стрелке, если смотреть на вас спереди (крутится от правой руки вверх к левой в плоскости живота). Ощутите вихрь оранжевой энергии, который крутится все быстрее и быстрее, становясь ярче и выходя за пределы тела спереди и сзади. Центр вихря будет

в Свадхистане, а воронки будут выходить из него со стороны спины и спереди.

Постепенно поток поднимается все выше и достигает Манипуры, которая тоже начинает раскручиваться. При этом цвет уже будет желтый.

И так далее. Достигнув Сахасрары, поток становится фиолетовым и растекается над вами в виде огромного цветка, стекает вокруг вас в виде бело-золотистого света и снова входит в Муладхару через ступни по ногам. Вы должны ощутить себя внутри вытянутой сферы, заполненной энергией (*энергетический кокон*). Энергия будет циркулировать внутри кокона, а в местах чакр вы будете ощущать быстро вращающиеся, расширяющиеся и вливающиеся в поверхность кокона «вихри».

Выходить из этого состояния следует, плавно замедляя вращение и скорость потока. Ощущайте, как чистая энергия свободно и равномерно распределилась по всему телу. А вокруг тела по периметру кокона она уплотнилась и плотно обхватила вас, защищая.

Во время активации чакр, кроме заливания их соответствующим цветом, можно произносить соответствующие им мантры в присущей им тональности. При этом концентрируйтесь на цвете, на чакре и на звучании и старайтесь, чтобы звук шел как бы из места расположения чакры — она должна вибрировать этим звуком.

Со временем вы можете начать видеть чакры, потоки, вихри и т.п.



Глава третья

Видение ауры (Формирование и отработка навыка видения ауры)



ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Для того, чтобы развить умение видеть ауру, вам не придется задействовать какие-то особые энергетические ресурсы организма, активировать энергетические центры или учиться контролировать сознание. Увидеть ауру может любой, выполняющий предложенные ниже техники тренировок.

По ходу занятий у меня часто активировалась Аджна, но я скорее склонен считать, что это — следствие концентрации, а не результат самого процесса видения. Есть мнения, что активация Аджны помогает, и упражнения для этого я приведу в конце главы. Однако пока я не вижу достаточных оснований считать, что это — необходимое условие. Для наблюдения ауры достаточно научиться определенным образом фокусировать глаза и улавливать то, на что обычно не обращают внимания.

Следует помнить, что не все наблюдаемые в ходе тренировок визуальные эффекты являются аурой. Иногда это будут чистой воды глюки, оптический обман зрения. Кстати, это стало основным поводом критики в адрес видящих ауру. Не разобравшись до конца, многие люди ут-

верждают: «Это не аура, это визуальный эффект, а ауры нет и увидеть ее нельзя».

Действительно, иногда за ауру можно принять что-либо другое, например отпечаток образа на сетчатке или рассеянный свет, отраженный от поверхности. Но это — лишь частные случаи, ничуть не меняющие того факта, что ауру можно видеть, причем без особых усилий. Чуть далее я попытаюсь рассказать вам, как отличить обман зрения от ауры.

Еще замечу один важный, на мой взгляд, момент, который часто становится причиной заблуждений. «Видящий» и «Человек, видящий ауру» — далеко не одно и то же. Под понятием «Видящий» обычно следует понимать людей, которые видят энергию, структуру или процессы в них. Для этого уже требуется активировать энергетические центры, уметь ими управлять, уметь контролировать сознание и много чего еще.

Ауру, как остаточный эффект колебания структуры и энергетики объекта, мы воспринимаем глазами. А саму структуру и энергию мы воспринимаем как бы собой, вступая с ним в контакт. Затем мы можем произвольно использовать полученное, либо визуализируя образ, либо трансформируя в ощущения и т.п. Это примитивное описание показывает, что для «видения» нужно уметь ощущать, осознавать и интерпретировать. Не знаю, доступно ли это каждому, но на данный момент не вижу причин говорить обратное. Теоретически и этот навык можно развить любому. Об этом я напишу в другой статье этой серии.

Когда я начинал тренировки, я не сразу нашел подходящие упражнения и некоторое время потратил безрезультатно. Я вглядывался в людей, смотрел на пальцы, но это не давало практически ничего, кроме усталости глаз.

Иногда, конечно, что-то появлялось, но я так уставал, что не был уверен, не мерещится ли.

Кстати, возьмите на заметку, что упражнения нужно прекращать, как только почувствуете, что утомились. Иначе вы, во-первых, измотаете себя и не сможете полноценно заниматься. А во-вторых, у вас, скорее всего, начнется обман зрения, и вы ничего не добьетесь. Заниматься лучше чаще, но в удовольствие и не утомляясь.

Немного поднабравшись опыта, я понял, что имеющиеся в моем распоряжении техники неточны, и если их выполнять буквально, то эффекта почти не будет. Позже я решил, что причина такого небрежного описания многих техник состоит в том, что далеко не все умеющие видеть ауру способны еще и хорошо это описать. Кроме того, часто техники дают люди, которые уже смутно помнят о том, как они сами начинали, и просто забывают указать на некоторые тонкости и осложнения.

Это, кстати, относится к любым техникам. Если у вас нет человека, который мог бы по ходу занятий поправлять и указывать на ошибки, то запаситесь терпением и ищите во всем второй смысл, подтекст или просто недосказанность. Систематизируйте, анализируйте и импровизируйте, только будьте осторожны.

После доработки упражнений уже на первом занятии я почувствовал существенную разницу. А еще через пару дней я без труда мог видеть небольшое белое свечение вокруг людей. Со временем оно стало шире, ярче, и я начал различать цвета. Вот что я делал:

Упражнение 1. Классический вариант

Поднимаем руку и на светлом равномерном фоне смотрим сквозь пальцы, пока вокруг них не появится белая дымка.

Упражнение 1. После доработки

Для начала лучше всего брать не просто равномерный светлый фон, а использовать светло-серое или белое подсвеченное покрытие. Можно взять большой белый лист бумаги и поставить его перед лампой так, чтобы свет проходил через него. Свет не должен слепить глаза и должен быть мягким и ровным, пройдя через лист. Можно сложить вместе несколько листов для большей плотности.

Практически идеально эту конструкцию заменяет обычный монитор с развернутым на весь экран белым окном. Я для этого использовал Microsoft Word, увеличивая документ на 200%, чтобы белое поле заполнило весь экран.

Садитесь напротив сооруженного фона сантиметрах в 30—50 так, чтобы вы могли комфортно сидеть и при этом поле оставалось по высоте прямо перед вашим лицом. Поднимите руку и расположите ее посередине поля на расстоянии примерно 5—10 см от него, повернув ладонью к себе, пальцы смотрят вверх. Эти подготовительные действия занимают секунд 5.

Теперь расслабьтесь, расслабьте нижнюю челюсть, скулы, а затем лоб. Возможно, вы почувствуете, как в голове потеплело и тепло разлилось по затылку. Постарайтесь избавиться от мыслей и сконцентрируйтесь на занятии. Пытайтесь сохранить это состояние на протяжении всего упражнения.

Расслабьте глаза и начинайте смотреть на свою руку, немного растопырив пальцы так, чтобы между ними было примерно по 1 см. Нужно видеть все пальцы и фон одновременно. Глаза при этом расфокусируются и обязательно должны оставаться расслабленными. Смотрите свободно, не вглядываясь ни во что конкретно. Посидите так несколько секунд, по желанию. Возможно, уже на этом

этапе вы увидите свечение возле пальцев и небольшую дымку толщиной 1—5 мм или чуть больше.

Теперь начинайте медленно двигать руку вправо и влево в пределах 5—10 см, продолжая смотреть. Дымка станет четче и заметнее. Если при неподвижной руке вы ее не видели, то теперь заметите, что при движении за пальцами тянется шлейф или какое-то движение на фоне рядом с пальцами. При этом можно так же медленно поворачивать руку в плоскости ладони (оставляя ее ладонью к себе). Проще всего поставить руку на стол на локоть и медленно ее наклонять вдоль фона вправо и влево.

Продолжайте двигать рукой и смотреть, пока не увидите вокруг пальцев четкое свечение и плотный туман шириной 5—10 мм. Поработайте с этим, осознайте, при какой фокусировке дымка видна, а при какой — нет. Научитесь быстро входить в нужную фокусировку.

Меня это упражнение несколько утомляло минут через пять. Тогда я поворачивал ладонь так, чтобы пальцы смотрели вбок, и, двигая кисть вверх-вниз, наблюдал свечение, исходящее из кончиков пальцев. При этом двигается только кисть, а не вся рука. Если двигать быстро, то перед каждым пальцем был виден светлый шарик. Замедляя движение, я понял, что это — та же дымка, а из нее видны лучики.

Лучики выглядели либо как нечто темное, либо, наоборот, как свет, исходящий из кончиков пальцев, — в зависимости от фокусировки. При этом у каждого пальца светлый лучик был один в центре и выходил прямо. А темных было два и по бокам, и выходили они под углом градусов 30—40 друг к другу в стороны. Позже я сделал вывод, что вообще реальные лучики — светлые, но иногда на контрасте с ними окружающий фон воспринимает-

ся темнее — как темные линии, тоже выходящие из пальцев немного сбоку.

Чтобы лучше увидеть и, более того, почувствовать лучики, выходящие из пальцев, после пары минут поднесите вторую руку к первой, расположив их так, чтобы между кончиками пальцев было сантиметра три. Теперь двигайте обеими руками в противоположных направлениях. Вы увидите лучики, исходящие из каждой руки. При этом они будут видны более четко и будут тянуться друг к другу, еще усиливаясь. А когда пальцы оказываются напротив, в их кончиках можно ощутить легкое мягкое касание — как раз в местах, где лучики обеих рук пересекаются друг с другом. Поработайте с этим пару минут.

Затем попробуйте уменьшать и увеличивать расстояние между руками. При сближении лучики войдут друг в друга и соединятся с одно свечение, а при медленном отдалении рук они какое-то время будут растягиваться, сохраняя целостность, но потом снова разорвутся на два. При этом можно ощутить в кончиках пальцев этот разрыв. Поработайте с этим пару минут.

Затем следует сменить фон с белого на черный или темно-синий и повторить все в произвольном порядке. Дымка будет видна еще четче, чем раньше. После фон можно менять на другие цвета. При этом цвет дымки будет несколько меняться.

Движение рук во всех частях упражнения следует постепенно замедлять, добиваясь того, чтобы со временем, даже после остановки движения, дымка была четко различима и сохраняла толщину. В дальнейшем вы сами найдете для себя нужный ритм и чередование этапов.

Если после всего упражнения вам удалось увидеть лишь небольшое свечение вокруг пальцев толщиной в 1 мм, то, скорее всего, это — оптический обман, вызван-

ный преломлением света на границе пальцев. Эффект упражнения должен давать видимость плотной дымки шириной 5—10 мм, непрозрачности пространства в этом месте. После определенного времени дымка может перейти в единую для всей руки туманность, особенно четкую возле пальцев. Вы увидите вокруг руки как бы газообразное облако-пленку, которое будет двигаться вместе с ней.

По мере прогресса следует отказаться от подсветки и упражняться только на равномерном фоне, что несколько труднее.

Упражнение 2

Еще одну хорошую технику я почерпнул из какой-то статьи в сети. Не знаю, кто ее автор, но он предлагает сначала «прочитать парочку книг по цветотерапии». Возможно, это и не будет лишним для вас, но это вы всегда сможете сделать и после занятий. Это упражнение, на мой взгляд, особенно ценно тем, что позволяет научиться видеть цветную ауру, после того, как вы научились видеть дымку по упражнению 1.

Возьмите цветную плотную бумагу и большой кусок белой бумаги, размером примерно 60 см на 1 метр. Вы увидите феномен зрения, который не имеет ничего общего с аурой, но благодаря этой технике можно научиться видеть ауру человека.

Положите белую бумагу на пол под лампу с регулятором яркости. В середину положите лист красной плотной бумаги. Теперь зафиксируйте глаза на середине цветной бумаги и не моргайте. Подождите 30 секунд.

Продолжая смотреть на красный лист, быстро уберите его и смотрите на то же самое место на белом листе. Долю секунду вы будете видеть дополнительный цвет к тому цвету, на который смотрели прежде. Если у вас был крас-

ный цвет, то вы увидите зеленый. Послеобраз всегда отличается от первоначального цвета, но форма их одинакова.

Полученный послеобраз, светящийся, прозрачный, будет выглядеть как бы парящим. Если вы проведете такой эксперимент на четырех-пяти листах бумаги подряд, на что потребуется всего лишь несколько минут, к моменту завершения опыта у вас появится определенная чувствительность к видению такого рода цветовых образов — светящихся, прозрачных и парящих в пространстве.

Эти краски очень похожи на поле ауры, за исключением того, что они более совершенны, поскольку лишь немногие люди имеют чистые и ясные аурические цвета.

Для следующего этапа обучения вам понадобится партнер; желательно, чтобы вы оба были в белых одеждах. Это самый легкий способ видеть цвета. Конечно, одежда не будет заглушать ауру, но ее цвета могут затруднить или облегчить видение ауры. Поставьте своего партнера у белой стены, возьмите лампу с регулятором яркости, включите ее на полную мощность и осветите партнера.

Теперь возьмите лист цветной бумаги, и пусть ваш партнер держит его в 2,5 см от своего лица под носом. Отойдите назад и посмотрите на цвет, как вы это делали раньше; зафиксируйте взгляд на этом листе, сосчитайте до 30 и попросите партнера убрать его. Вы увидите дополнительный цвет, парящий в пространстве перед партнером. Чередуйте листы цветной бумаги, вы привыкнете к цветам «послеобразов» вокруг партнера, и ваш ум приспособится к этой идее.

Потом вы можете поместить цветную бумагу за голову или за плечи, на расстоянии 30—60 см от партнера. Проведите это четыре-пять раз, пока не привыкнете видеть цвета, парящие вокруг его тела. Теперь уберите цветную

бумагу и продолжайте смотреть на партнера, одновременно очень-очень медленно убавляя яркость лампы.

Вы подойдете к тому моменту, когда тело человека станет совсем темным — потом, бах! — все цвета внезапно вспыхнут, и вы увидите ауру. Всю целиком. Вы будете знать, что это — реальные цвета ауры, а не дополнительные, которые вы видели раньше, потому что перед вами предстанет множество меняющихся цветов.

Упражнение 2. После модификации

Найдите или создайте в комнате участок вертикальной поверхности с равномерным нейтральным цветом. К примеру, вполне годятся серые обои без рисунка. Поставьте сантиметрах в 50 перед этим фоном одноцветный объемный предмет, например красный мячик. Сядьте на расстоянии 1—2 метра от мячика и смотрите на место, находящееся от него на расстоянии 20 и более сантиметров в сторону. Скоро вы увидите, как вокруг него начинает образовываться цветное пятно. Добейтесь четкой видимости и устойчивости размеров пятна. Работайте так с различными по цвету предметами.

Упражнение 3. Классический вариант

После того, как вы немного освоитесь, поработав с упражнениями 1 и 2, можно переходить и к этому упражнению. Суть его проста — вы идете в лес и смотрите на место, находящееся на расстоянии 3—5 см от края ствола дерева. Постепенно увидите дымку или пленку непрозрачности в этом месте. Это и будет аура дерева. Научившись видеть ее, можно начинать смотреть на людей, концентрируя взгляд в 3—5 см над их головой. Должна появляться такая же дымка.

Упражнение 3. После доработки

Занимаясь по этой технике, я обнаружил несколько неудобств и неточностей. Для начала я долго смотрел на участок рядом со стволом дерева и видел ауру, но это было трудно и видение плохо удерживалось. Мой взгляд все время «проваливался».

Я решил, что здесь что-то не так, и попробовал смотреть иначе. Я смотрел на ствол целиком, как бы обхватывая его взглядом и видя пространство вокруг него с обеих сторон на 5—10 см. Это улучшило ситуацию, и дымка стала видна четче и заметно шире. Она начиналась у самого ствола и в среднем имела ширину от 5 до 30 см. Я заметил, что это также зависит от породы дерева и от его индивидуальных качеств.

Позже я нашел еще более эффективный способ — взгляд направлять на место не рядом с деревом, а за него, в место, находящееся сантиметров на 20 дальше. Так, впрочем, удобнее видеть ауру любого объекта. Нужно смотреть как бы сквозь то место, где видна аура, но немного за ним и, может, слегка вбок. Думаю, так достигается оптимальная фокусировка взгляда — слегка боковым зрением, где глаза наиболее чувствительны.

И еще одно замечание. Лично мне вначале удобнее было видеть ауру людей, когда они медленно двигались, а не когда стояли. Я даже на деревья любил смотреть, медленно прохаживаясь мимо них. И почему-то у людей видно было за шеей четче ауру, чем над головой. Лишь со временем это стало не принципиально...

ПРИЛОЖЕНИЕ

Гимнастика для глаз

Я нашел и модифицировал эту технику давно. Автор предлагал использовать ее для развития умения видеть ауру в комплексе с упражнением 1. Не уверен, что она так уж помогает видеть ауру, но уж точно хорошо разминает и укрепляет глаза. Выполнять ее следует утром и вечером и тогда, когда почувствуете желание.

ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ

7—11 особенно важно

ДЕРЖАТЬ ГЛАЗА РАССЛАБЛЕННЫМИ!!!

1. Руки на пояс, медленно наклоняем голову налево, а затем направо до упора. В итоге нужно пытаться коснуться ухом плеча, не поднимая плеч. Прodelать 12 раз. После упражнения можно поворачивать головой, разминая шею.

2. Не поворачивая головы, смотрим влево до упора 1—2 секунды, пытаюсь разглядеть все как можно четче. Глаза не напрягать. Затем вправо. 7 или 12 упражнений.

3. Упр. 2 — смотрим вверх и вниз.

4. Вращаем глазами по — и затем — против часовой стрелки 7 или 12 раз, стараясь в каждом положении при вращении смотреть, как можно дальше заводя глаза (упр. 2—3 — но во всей плоскости).

5. Делаем упр. 2—3 по диагонали — смотрим в верхний правый и левый, а затем в нижние углы.

6. Вращаем глазами, как в упр. 4, но сначала делаем знак бесконечности (лежащая восьмерка), а затем — восьмерку.

7. Закрываем глаза, даем им немного отдохнуть. Фон перед глазами должен стать ровным, физическое напряжение пройти.

8. Сильно сжимаем глаза веками, закрывая их на 3—5 секунд (как комфортно), затем разжимаем (не открывая) и делаем упр. 7. Всего 5—7 раз.

9. Открываем глаза и быстро моргаем.

10. Расслабляем глаза, но так, чтобы не пропал фокус. Ищем вдалеке самый дальний объект и смотрим на него таким образом, чтобы его было видно максимально четко. Глаза не напрягать!!! Медленно переводим взгляд на более близкие предметы, сохраняя четкость их видимости. В конце смотрим на кончик носа и назад. 7—12 раз.

11. Быстро переводим взгляд с предмета на предмет, разбросанные по всему фронту на разном удалении. (Быстро смотрим на все вокруг, не теряя фокуса.)



Глава четвертая

Питание мага



Приятие пищи — важнейший способ получения энергии. Большинство людей почти всю энергию, которой располагают, получают с пищей. Притом без умения питаться они забирают из пищи самую грубую ее часть, засоряя тело ядовитыми шлаками, а самую ценную, энергетически насыщенную часть пищи пропускают через себя, как через трубу, и выбрасывают вместе с грубыми отходами. Я не буду давать вам каких-то диет, а предложу только описание основных принципов эффективного питания. Следуя ему, можно не заботиться о том, что есть, при этом получая от пищи максимальную пользу.

Предложенная схема питания изначально была рассчитана на использование в рамках курса обучения энергетическим практикам и давалась в качестве вспомогательного элемента тренировок. Без каких-либо изменений ее полностью можно использовать отдельно для улучшения здоровья и повышения тонуса организма. Система не ставит целью стабилизацию веса, но зачастую решает и этот вопрос.

Я нахожу эффективным входить в рекомендуемый образ питания в три этапа, постепенно подготавливая организм к нужному состоянию. Вы много лет питались так, как привыкли с детства, — не думайте, что переучить себя можно за день. Даже если кажется, что вы способны

освоить и применять данные рекомендации все сразу, скорее всего вы ошибаетесь. Настоятельно рекомендую придерживаться указанных сроков тренировки. В противном случае результаты резко сведутся к нулю. Также обязательно регулярное и неперенное соблюдение всех указанных действий.

Первый этап

На этом этапе, помимо прочего, отрабатывается, пожалуй, самая важная деталь всей системы — осмысленное питание. Качество приема пищи гораздо больше зависит от работы вашего сознания, чем даже от самой пищи. Можно съесть нечто «полезное» и притом нанести организму вред, если, например, во время еды злиться на кого-то. А можно просто выпить воды и ощутить приток сил.

Действие 1

Начните концентрировать внимание на самом-самом кончике языка. Уделяйте время такой концентрации всегда, когда есть такая возможность. По меньшей мере, 20 минут в день. У вас может возникать ощущение раздутости языка, увеличиваться слюноотделение, слюна будет казаться сладковатой — это нормально и говорит о прогрессе. Постепенно эти эффекты пройдут, и вы начнете ощущать вибрацию на кончике языка, которая может расплываться по всему рту. Дальнейшие тренировки приведут к тому, что вы будете на миг ощущать необыкновенный вкус. В этот момент увеличьте время тренировок вдвое.

Не занимайтесь, когда вы подавлены, расстроены, раздражены и т.п. Тренироваться нужно только в хорошем расположении духа и в приятной обстановке!

Постепенно вы научитесь вызывать нужное ощущение в любой момент и сохранять его во время приема пищи. Это то, что вам нужно.

Действие 2

Отработка первого действия обычно занимает от двух недель до месяца. Одновременно с этим приучайте себя к тому, что во время приема пищи нужно думать только о еде. Никаких посторонних мыслей — вы полностью сосредоточены на приеме пищи, на ее вкусе, на ее положительных качествах, на том, как она усваивается организмом. Тонкие энергетические составляющие пищи усваиваются по большей части именно во рту во время пережевывания, потому важно жевать медленно и долго. *Делайте так.*

Кладите в рот совсем немного пищи сразу — не нужно набивать полный рот. Ваши щеки ничуть не должны раздуваться от количества помещенной в рот пищи.

Пережевывайте очень медленно. Одно жевательное движение длится полторы-две секунды. При этом полностью ощущайте вкус пищи, ее положительные качества, ощущайте, как из нее уже во рту выделяются тонкие энергетические компоненты, как они поступают в ваш организм, «стекая» по языку и полностью усваиваясь.

Жуйте, пока пища во рту не станет почти жидкой. Одно подобное пережевывание может включать от 20 до 60 жевательных движений. Тогда вы заметите, что во рту из пищи будто образовался энергетический шарик, вобравший в себя все тончайшие положительные составляющие пищи. Ощутите, что у вас во рту два качественно разных типа пищи — полужидкая кашка из «грубых» физических компонентов, то есть то, что вы пережевывали, и энергетический комочек из тонких полезных элементов, которые выделились из пищи во время пережевывания.

Теперь не спеша проглотите оба эти компонента, ощущая, как они поступают и тут же начинают усваиваться вашим организмом — более грубая пища идет в желудок и там легко и полностью усваивается, а тонкая энергетическая часть сразу же распределяется по телу в районе живота, из-за чего по нему растекается небольшая приятная теплая волна этой полученной энергии.

Теперь кладите в рот следующую порцию. «Пережевывать» нужно все, кроме воды, — даже молоко или сок. Разумеется, жидкую пищу не столько жуют, сколько оставляют во рту до ощущения выделения из нее тонких компонентов. Затем проглатывают.

Воду пьют медленно маленькими глотками, также выделяя из нее тонкие энергетические компоненты и придавая ей на уровне ощущений и сознания положительные качества. При этом следует тоже немного подержать ее во рту перед проглатыванием.

После еды хорошо провести 10—15 минут в спокойном состоянии, ощущая, как полученная пища усваивается организмом. Я умышленно не говорю «телом», потому как утверждаю, что пища усваивается не только физическим телом.

Все это может показаться слишком сложным, однако, практикуя добросовестно, вы уже через пару дней отметите, что почти не прилагаете усилий, а насыщаться подобным образом даже удобнее и приятнее. Я расписал все очень подробно для того, чтобы лучше передать нужные ощущения. На самом деле нет необходимости постоянно думать обо всем этом. Нужно именно привыкнуть так питаться, и тогда это станет вполне естественным для вас. Вы даже найдете это более естественным, нежели ваши прежние привычки питаться.

Второй этап

Действие 1

Научившись принимать пищу *осмысленно* и одновременно получив возможность по желанию вызывать нужные ощущения на языке, приступают ко второму этапу.

Во время пережевывания «активируйте» язык и придайте пище приятный вкус и положительные качества. Вы сможете получить какую угодно энергетическую субстанцию из любой пищи, сможете есть все, что угодно, уменьшив свой суточный рацион в несколько раз. Ваш организм будет легко насыщаться необходимыми элементами и получать гораздо больше энергии, чем раньше при съедании втрое большего количества пищи. Он также будет гораздо меньше подвергаться накоплению вредных веществ.

Со временем вы заметите, что есть стало очень приятно, а еще позже — что вам почти не хочется есть. Начинается это с того, что вам удивительным образом будет хватать принять пищу один раз в сутки, вы просто не захотите есть больше. Это — не цель, к этому не обязательно стремиться специально. Но это случается само по себе — есть столько, сколько вы ели раньше, покажется просто невероятным перееданием. Через несколько месяцев, если захотите, вы можете ограничиться только соком или даже водой. Следите за своим весом. Если его снижение превышает два килограмма в неделю и он не стабилизируется через месяц, вернитесь к приему твердой пищи.

Вы также заметите, что теперь можете есть то, чего раньше в рот взять не могли. Вы просто придаете лимону вкус яблока или каше вкус салата — это будет получаться легко и невероятно правдоподобно. Сейчас у вас нет опыта, который позволит даже представить степень реальности, т.к. по многим характеристикам это действительно

будет именно салат, а не каша, именно яблоко, а не лимон. Более того, ощутив необыкновенный вкус, вам уже не будет хотеться яблока или салата. Скорее всего, вам понравится вызывать именно этот вкус во время еды. Активацией языка вы способны качественно преобразовывать тонкие энергетические составляющие пищи. Я не хочу путать вас и объяснять в этой статье, почему это возможно и как это работает. Пока ваша задача — получить этот опыт.

Действие 2

При том, что принципиально действительно возможно со временем питаться только водой, мало кто решается на такое. И это тоже правильно — подобное питание — это уже крайность, привилегия людей, которые не ограничились совершенствованием только своего питания. Большинство же предпочтет более-менее стандартный набор продуктов. Потому я дам еще некоторые пояснения, которые помогут.

Отработав первое действие второго этапа, вы получите возможность питаться очень нечасто и при том принимать пищу в исключительно небольших количествах. Некоторых начинает беспокоить вопрос, как обеспечить именно физическое тело всеми необходимыми веществами, которые нужны ему для нормального функционирования.

Очень просто. И теперь проще, чем когда бы то ни было. Все, что вам нужно, — питаться наиболее разнообразно, подобрав продукты так, чтобы рацион содержал все необходимые вещества. Сейчас не составляет сложности узнать, сколько каких веществ требуется вашему физическому телу и в каких продуктах есть эти вещества. Рассчитайте рацион на неделю так, чтобы тело получило все

необходимое. У вас больше нет сложностей, связанных с понятиями «это мне не нравится», и вы свободны в выборе продуктов, умея придавать им любой вкус. Для вас больше нет невкусной пищи!

Здесь хорошо видна необходимость качественно пройти предыдущие этапы подготовки, иначе вы не сумеете понять, что предложенная далее «диета» ничуть не ущемляет ваши потребности и вкусовые переживания! Без должной предварительной подготовки вам будет казаться, что вы себя обделяете.

Отдавайте предпочтение естественным продуктам — овощам, фруктам, крупам, бобам, зелени. По возможности не подвергайте их основательной кулинарной обработке. Ешьте салаты, каши, супы (на бульоне без мяса). Вы легко увидите, что в перечисленных продуктах с избытком есть все необходимые вещества.

Сейчас можно сказать о вегетарианстве, то есть о системе, рекомендующей питаться овощами (от корня «vegete»). Если вы чувствуете, что это ваше, — хорошо. Если же кто-то считает, что мясо ему не мешает, — вы вполне можете употреблять и мясо и рыбу и т.п. Приводимые мной рекомендации ничуть этому не противоречат.

Если говорить о том, насколько организму необходимо мясо, то следует заметить, что раньше наука считала содержащиеся в мясе животные белки и аминокислоты незаменимыми. Теперь же это мнение опровергнуто, и современный подход говорит о том, что все это в изобилии содержится в тех же бобах или орехах, в молочных продуктах. Потому не думайте, что мясо незаменимо в рационе питания человека — это не так, существуют полноценные альтернативы.

Однако, как уже было сказано, употребление мяса, рыбы и т.п. не помешает вам принципиально. Нужно лишь соблюдать осторожность при этом, потому как мясо часто флюидически связано с нижней частью астрального тела, управляющей после физической смерти животного функциями разложения. Часть тела убитого, раздраженного, напуганного, мстительно настроенного животного попадает в ваш организм. Во избежание активации этого дурного астрала перед приемом животной пищи следует мысленно ее очистить и укрепить свою волю в самозащите.

Напоследок надо сказать, что вопрос о сентиментальном вегетарианстве вовсе не существует, ибо принцип «вампиризма» есть основной закон формации сущностей и осуществляется не только при «безубийственном» питании, но даже при процессе дыхания. Мы все постоянно потребляем что-либо, чтобы развиваться, — это естественный принцип развития одного за счет другого.

Теперь опишу, как следует сочетать продукты, чтобы они усваивались организмом наиболее эффективно. На третьем этапе это будет выражено более явно, пока же достаточно, чтобы во рту одновременно находился только один продукт. Если вы едите мясо с овощем, не берите их в рот одновременно. Прожуйте один продукт, потом берите другой. Еще лучше, если вы сначала съедите овощ, а затем мясо, или наоборот. То есть по возможности старайтесь есть продукты отдельно друг от друга. Компромиссом на начальной стадии может стать два продукта одновременно, но не более.

Пища в желудке не смешивается, как многие думают, и потому при рекомендуемом образе питания она окажется в желудке пластами, а не смесью, и так желудку будет

гораздо проще выделить нужные ферменты для переваривания. Если есть все вперемешку, желудок просто не сможет выделить сразу все нужные вещества, потому что они просто несовместимы, и часть съеденного будет бродить, пока другая часть переваривается.

Будет хорошо, если вы не станете пить во время еды, так как жидкость вымывает нужные для переваривания желудочные соки. Если вы находите затруднительным не запивать, возможно, вы недостаточно тщательно пережевываете, в результате чего не хватает слюны для смачивания пищи.

Третий этап

Освоив два предыдущих этапа, вы, возможно, удовлетворитесь полученными результатами. Но есть еще кое-что, что способно дать дополнительный эффект.

1. В идеале за один прием пищи нужно съесть только один продукт.
2. Всегда сначала съедайте более жидкие продукты, затем более твердые.
3. Если вы все же потребляете несколько продуктов одновременно, подбирайте их так, чтобы они сочетались. Не употребляйте за один прием пищи крахмалы с белками, фрукты всегда ешьте отдельно. Съешьте мясо с перцем, а через полтора-два часа можете есть картофель с салатом из огурцов и помидоров. Помните, несочетаемые продукты не могут перевариваться одновременно и будут находиться в желудке, ожидая своей очереди.

Таблица сочетаемости продуктов

<p>Крахмалы</p> <p>Ямс, картофель, спелые зерна, крупы, артишоки, топинамбур, каштаны, кокосы, мучные изделия и т.п.</p>	<p>Фрукты и ягоды</p> <p>Яблоки, бананы, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты, лимон, земляника, ананас, гранат, манго, абрикосы, груши, персики, вишни, виноград, сливы, финики и т.п.</p>
<p>Зелень и овощи с низким содержанием крахмала</p> <p>Помидоры, огурцы, салат, сельдерей, красный и зеленый перец, шпинат, капуста, кабачки, свекла, фасоль, тыква и т.п.</p>	<p>Белки</p> <p>Сушеные бобы, орехи, семена, сухой горох, чечевица, арахис, яйца, молочные продукты, сыр, мясо и т.п.</p>

4. Не сочетайте фрукты с продуктами, которые подверглись кулинарной обработке. Фрукты не переварятся, пока не переварятся крахмалы, жиры и белки, а начнут бродить. Не ешьте сладкого и фрукты после белковой, жировой и крахмалистой пищи. Не ешьте кислые продукты после крахмалистых.

5. В любом помещении, в котором вам приходится принимать пищу, найдите свое место и ешьте только там. Следите, чтобы во время приема пищи вы были в хорошем

расположении духа и вокруг была приятная атмосфера. Лучше не есть совсем, чем есть, нервничая и злясь. Никогда не ешьте без аппетита.

6. Пища должна быть свежеприготовленной. Не употребляйте разогретую вчерашнюю пищу.

7. Относитесь к еде, как к маленькому празднику, создавайте себе соответствующую обстановку. Еда должна приносить удовольствие, но это не должно становиться целью еды!

8. Ешьте столько раз, сколько вам хочется, но не чаще чем каждые полтора часа. Никогда не перекусывайте на бегу. Если хотите есть — сядьте и поешьте. Не ешьте ближе чем за 4 часа до сна.

9. Если вы поели недавно, но желудок просит еще еды, пойдите и медленно выпейте немного чистой воды. Всегда пейте воду, если вам хочется есть, но время еды не подошло. Вообще пейте больше воды.

10. Молочные продукты далеко не у всех людей перевариваются достаточно хорошо. У взрослых людей организм перестает вырабатывать нужный для этого фермент. Следите, насколько это относится к вам.

11. Желток яйца содержит очень много нужных телу элементов. Многие рекомендуют ежедневно потреблять 1—2 желтка всмятку. Не ешьте их сырыми, т.к. в них может оказаться сальмонелла.

12. Чай, кофе, алкоголь и т.п. тонизирующие продукты следует сильно ограничить или исключить совсем. В любом случае не пейте спиртного после 6 вечера. Не пейте кофе с молоком. Разумеется, курить лучше бросить.

13. Со временем от тела, изо рта может пойти неприятный запах, могут появиться другие неприятные эффекты. Это говорит о том, что организм начал освобождаться от шлаков, и со временем все пройдет.

Тонкости и секреты

Здесь я процитирую отрывок из книги «Магия бессмертия», в котором раскрываются еще более необычные свойства техники работы с языком. От себя замечу, что принципиально возможно, сконцентрировавшись на языке, «мысленно» съесть любой продукт и притом реально насытиться. Но будьте осторожны с этим экспериментом.

Сосредоточьтесь на кончике языка, созерцайте какой-либо предмет (объект) с выраженными вкусовыми качествами (мед, варенье, сахар, соль и т.п.) до возникновения отчетливого ощущения вкуса этого объекта в ротовой полости. Тренируйтесь до тех пор, пока не научитесь определять вкус объекта созерцания в течение нескольких секунд, после чего переходите к следующему этапу.

Приготовьте несколько коробочек или пакетов из одинаковых материалов (кроме синтетики и металлов), разложите в них продукты, обладающие сладким, горьким, кислым, соленым, жгучим и вяжущим вкусом, попросите кого-нибудь разместить их в произвольном порядке и попытайтесь определить содержимое каждой упа-

ковки. Возможно, с первого раза это у вас не получится. Не отчаивайтесь, продолжайте тренироваться, и вы обязательно добьетесь успеха.

Используйте раскрывающиеся перед вами возможности: попробуйте на вкус явление природы, Солнце на восходе и закате, Луну в полнолуние и в новолуние, знакомых вам людей. Вас ждет множество открытий.

Примечание: следующий этап тренировки — первый «секретный» способ достижения долголетия. Доступные системы психофизической тренировки нацелены на изменение всего человека: его чувств, эмоций, отношения к окружающим, уровня мышления и т.п. Считается, что без этого изменения вся дополнительная энергия, полученная этим человеком, будет растрачиваться попусту: на приобретение богатства, славы, удовлетворение чувственных наслаждений и т.п.

Подозреваю, что, скорее всего, вы не хотите полностью измениться, вы нравитесь себе таким, какой вы есть, и тогда для вас остается единственная возможность использования «секретных» способов, так называемых способов «хитрого человека». Суть их проста: часть энергии, получаемой человеком, направляется им в обход сердца и разума непосредственно на укрепление своего тела. Используя один из способов, вы можете продолжить свое существование, сохраняя свое маленькое «я» со всеми его ошибками и заблуждениями. Но внимание: достижение бессмертия таким способом не принесет счастья ни вам, ни окружающим вас людям. Способы «хитрого человека» издавна рассматривались как ухищрения дьявола, ведущие человека к гибели большей, чем его физическая смерть. Поэтому используйте их только один раз (один цикл упражнений). Отнеситесь к этому серьезно.

Ранней весной (конец февраля, начало марта — пери-

од таяния снега) почувствуйте вкус начинающегося возрождения жизни. Он присутствует в талой воде, в оттаявшей земле, в коре и почках деревьев, во всей природе. Запоминайте этот вкус, научитесь вызывать его по своему желанию, сделайте его постоянным вкусом принимаемых вами воды и пищи. Если вы все сделаете правильно, изменятся ваши сны: в них будут преобладать зеленые цвета, к вам возвратится чувство полета. Первые признаки омоложения появляются обычно через 2—3 месяца, полный цикл упражнений занимает от одного года до трех лет в зависимости от возврата упражняющегося. После окончания цикла физический возраст человека может соответствовать периоду наступления половой зрелости.

Особую роль в гигиене питания играют структурные свойства воды. Вода — основа жизни человека, и число ее модификаций, в общем, соответствует числу основных биоэнергетических типов человека.

Свойства воды определяются местоположением этого источника. Если он расположен в дружественном вам месте, вода даст вам силу, если во враждебном, то лишит вас силы, но одновременно восстановит целостность вашего физического тела. Все истории о живой и мертвой воде имеют в основе действительный опыт человечества, и эффективность воды, исходящей из энергетических центров высшего порядка, настолько высока, что она действительно способна оживлять мертвых. Но обнаружить источник, расположенный в благоприятном для вас месте, очень трудно.

Для этого необходимы не только умение, но и удача. Если вам удастся это сделать — прекрасно, если же нет — не расстраивайтесь, существуют специальные методы изменения структурных свойств воды, приведение их в соответствие с вашей биоэнергетической структурой.

Основной метод очень прост: наполните стеклянный или хрустальный сосуд водой, поставьте его на ладонь левой руки и поместите ладонь правой руки на расстоянии 5—10 сантиметров от поверхности воды. Через некоторое время вы почувствуете излучение, исходящее из вашей правой ладони и проникающее в воду, при котором левая ладонь ощутит физическое давление. Вся процедура занимает от трех до десяти минут. В результате вы получите живую воду — она очень мягкая и обладает чуть ощутимым сладковатым вкусом. Если же поместить сосуд с водой на ладонь правой руки, то можно получить мертвую воду — она жесткая и чуть кисловатая.

Используя эту технику, имейте в виду, что живая вода повышает не только энергетический потенциал, но и активность организма, поэтому ее прием при острых заболеваниях может привести к ухудшению состояния здоровья.

Мертвая вода оказывает благоприятное действие именно при этих заболеваниях, а также применяется для замедления процессов новообразований, лечения ран и кожных заболеваний и при чрезмерном возбуждении организма. Суточный прием мертвой воды не должен превышать одного литра, прием живой воды не ограничен.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Среднесуточная потребность взрослого человека

витамин А — 1,5—2 мг	фосфор — 1000—1500 мг
каротин — 3—5 мг	железо — 15 мг
витамин В ₁ — 1,5—2 мг	лизин — 3000—5000 мг
В ₂ — 2—2,5 мг	метионин — 2000—4000 мг
С — 50—70 мг	триптофан — 1000 мг
РР — 15—25 мг	белок — 40—60 г
линолевая кислота — 6 г	жиры — 80—100 г
калий — 2500—5000 мг	углеводы — 400—500 г
кальций — 800—1000 мг	
магний — 300—500 мг	Калории: 2500—3500 ккал

Содержание некоторых витаминов в пищевых продуктах (в мг на 100 г продукта)

Наименование	А	Каротин	В ₁	В ₂	С	РР
Яблоко	—	0,03	0,01	0,03	13	0,30
Груша	—	0,01	0,02	0,03	5	0,10
Вишня	—	0,10	0,03	0,03	15	0,40
Слива	—	0,10	0,06	0,04	10	0,60

Наименование	А	Каротин	В ₁	В ₂	С	РР
Хурма	—	1,20	0,02	0,03	15	0,20
Абрикос	—	1,60	0,03	0,06	10	0,70
Виноград	—	Следы	0,05	0,02	6	0,30
Смородина черная	—	0,10	0,02	0,02	200	0,30
Земляника	—	0,03	0,03	0,05	60	0,30
Апельсин	—	0,05	0,04	0,03	60	0,20
Лимон	—	0,01	0,04	0,02	40	0,10
Арбуз	—	0,10	0,04	0,03	7	0,24
Дыня	—	0,40	0,04	0,04	20	0,40
Банан	—	0,10	0,04	0,05	11	0,70
Шиповник сушеный	—	6,7	0,15	0,84	1200	1,50
Картофель	—	0,02	0,12	0,05	20	0,90
Капуста белокочанная	—	0,02	0,06	0,05	50	0,40
Капуста квашеная	—	—	—	—	20	—
Капуста цветная	—	0,05	0,11	0,10	70	0,60
Огурец	—	0,06	0,03	0,04	10	0,20
Огурец соленый	—	—	—	—	—	—

Наименование	А	Каротин	В ₁	В ₂	С	РР
Томат	—	2,00	0,06	0,04	40	0,53
Морковь	—	9,00	0,06	0,07	5	0,40
Перец зеленый сладкий	—	1,00	0,06	0,10	150	0,60
Чеснок	—	Следы	0,08	0,08	10	1,00
Лук репчатый	—	Следы	0,05	0,02	10	0,20
Лук зеленый	—	2,00	0,02	0,10	30	0,30
Петрушка (зелень)	—	1,70	0,05	0,05	150	0,70
Петрушка (корень)	—	0,01	0,08	0,10	35	1,00
Сельдерей (зелень)	—	0,80	0,02	0,10	38	0,42
Шпинат	—	4,5	0,10	0,25	55	0,60
Салат	—	1,75	0,03	0,08	15	0,65
Горошек зеленый	—	0,40	0,34	0,19	25	2,00
Грибы белые	—	—	0,02	0,30	30	4,60
Хлеб ржаной	—	—	0,08	0,05	—	0,63
Хлеб пшеничный	—	—	0,11	0,06	—	0,92
Крупа гречневая	—	—	0,53	0,20	—	4,19

Наименование	А	Каротин	В ₁	В ₂	С	РР
Рис	—	—	0,08	0,04	—	1,60
Горох сушеный	—	0,05	0,90	0,18	—	2,37
Фасоль сушеная	—	0,02	0,50	0,18	—	2,10
Макаронные изделия	—	—	0,17	0,08	—	1,21
Молоко 3,2%	0,02	0,01	0,03	0,13	1,0	0,10
Сметана 30%	0,23	0,10	0,02	0,10	0,2	0,07
Творог 18%	0,10	0,06	0,05	0,30	0,05	0,30
Сыр голландский	0,21	0,16	0,03	0,38	2,4	0,30
Сливочное масло	0,50	0,34	Следы	0,01	—	0,10
Подсолнечное масло	—	—	—	—	—	—
Сахар	—	—	—	—	—	—
Мед	—	—	0,01	0,03	2	0,20
Дрожжи пивные сухие	—	—	5,00	4,00	—	40,00
Дрожжи пекарские	—	—	0,45	2,07	—	28,20

Химический состав и калорийность
основных продуктов питания

Наименование	Вода (%)	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)	Клетчатка (наличие)	Орг.кислоты (наличие)	Ккал (в 100 г)
Яблоко	86,5	0,4	—	11,3	+	+	51
Абрикос	85,8	0,9	—	10,5	+	+	52
Земляника	84,0	1,8	—	8,1	+	+	46
Смородина черная	85,0	0,8	—	8,0	+	+	45
Апельсин	87,5	0,9	—	8,4			43
Лимон	87,7	0,9	—	3,6			43
Банан	74,0	1,5	—	22,4			100
Арбуз	89,5	0,5	—	9,2		—	40
Картофель	75,0	2,0	—	21,0		—	94
Капуста бело-локочанная	90,0	1,8	—	5,4		—	30
Капуста цветная	92,0	2,0	—	3,0		—	30
Капуста брюссельская	87,0	4,0	—	6,4		—	43
Баклажан	93,0	1,0	—	2,7			12

Наименование	Вода (%)	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)	Клетчатка (наличие)	Орг.кислоты (наличие)	Ккал (в 100 г)
Огурец	95,0	0,8	—	3,0		—	16
Томат	93,5	0,6	—	4,2			22
Морковь	88,5	1,5	—	8,0		—	39
Свекла	86,5	1,7	—	10,8		—	30
Лук репчатый	86,0	2,5	—	9,2		—	48
Горох сушеный	21,2	23,0	1,0	53,0		—	325
Грецкие орехи	9,0	18,0	59,0	8,7		—	658
Фундук	5,0	13,0	61,0	11,0		—	688
Шампиньоны	92,5	3,0	0,1	3,0			45
Грибы белые	90,5	4,6	0,5	3,0			45
Хлеб ржаной	43,0	6,3	1,3	46,1		—	227
Хлеб пшеничный	37,2	7,9	0,8	52,6		—	255
Крупа гречневая	14,0	12,5	2,5	67,4		—	351

Наименование	Вода (%)	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)	Клетчатка (наличие)	Орг.кислоты (наличие)	Ккал (в 100 г)
Рис	14,0	7,6	1,0	75,8	+	—	351
Макаронные изделия	13,0	11,0	0,9	74,2	+	—	358
Молоко 3,2%	88,5	2,8	3,2	4,7	—	—	58
Сметана	66,	2,1	28,0	3,0	—		160
Творог жирный	65,8	14,0	18,0	1,3	—		226
Творог нежирный	79,0	18,0	0,6	1,5	—		86
Сыр эдамский	45,7	21,0	30,0	2,5	—		380
Сливочное масло	15,4	0,7	84,0	0,7	—	—	781
Подсолнечное масло	0,2	—	99,9	—	—	—	928
Сахар	0,1	—	—	95,5	—	—	410
Мед	18,0	0,3	—	78,0	—	+	320

Содержание линолевой кислоты в основных продуктах питания (в гр. на 100 г)

Продукт	Линолевая кислота, %
Хлеб пшеничный	0,37
Горох сушеный	0,91
Крупа гречневая	1,05
Рис	0,19
Пшено	1,53
Крупа овсяная	2,46
Макаронные изделия	0,41
Мука пшеничная (I сорт)	0,53
Мука пшеничная (II сорт)	0,77
Молоко коровье	0,08
Творог жирный	0,43
Сметана 20% жирности	0,42
Сыр голландский	0,70
Сыр плавленый	0,70
Сливочное масло	0,84
Кукурузное масло	57,00
Оливковое масло	12,00
Подсолнечное масло	29,80
Хлопковое масло	50,80

Содержание некоторых минеральных веществ
в пищевых продуктах
(в мг на 100 г продукта)

Наименование	К	Са	Mg	Р	Fe
Яблоко	248	16	9	11	2,2
Груша	155	19	12	16	2,3
Вишня	256	37	26	30	1,4
Слива	214	28	17	27	2,1
Хурма	200	127	56	42	2,5
Абрикос	305	28	19	26	2,1
Персик	363	20	16	34	4,1
Виноград	255	45	17	22	0,6
Смородина черная	372	36	35	33	1,3
Земляника	161	40	18	23	1,2
Малина	224	40	22	37	1,6
Апельсин	197	34	13	23	0,3
Лимон	163	40	12	22	0,6
Арбуз	64	14	224	7	1,0
Шиповник сушеный	58	66	20	20	28,0
Орехи грецкие	667	61	131	510	2,3

Наименование	К	Са	Mg	Р	Fe
Фундук	717	170	172	299	3,0
Арахис	658	76	182	350	5,0
Картофель	568	10	23	58	0,9
Капуста белокочанная	185	48	16	31	1,0
Капуста цветная	210	26	17	51	1,4
Капуста морская	968	40	171	55	16,0
Огурец	141	23	14	42	0,9
Томат	290	14	20	26	1,4
Морковь	200	51	38	55	1,2
Свекла	288	37	43	43	1,4
Чеснок	260	90	30	140	1,5
Лук репчатый	175	31	14	58	0,8
Лук зеленый	259	121	18	26	1,0
Петрушка (зелень)	340	245	85	95	1,9
Петрушка (корень)	262	86	41	82	1,8
Шпинат	774	106	82	83	3,0
Щавель	500	47	85	90	2,0
Салат	220	77	40	34	0,6

Наименование	К	Са	Mg	Р	Fe
Горошек зеленый	285	26	38	122	0,7
Грибы белые	—	27	—	89	5,2
Хлеб ржаной	67	21	19	87	2,0
Хлеб пшеничный	127	26	35	83	1,6
Крупа гречневая	167	70	98	298	8,0
Рис	54	24	21	97	1,8
Овсяные хлопья	—	52	142	363	7,8
Горох сушеный	731	89	88	226	7,0
Фасоль сушеная	1100	150	103	541	12,4
Макаронные изделия	124	18	16	87	1,2
Молоко 3,2%	146	121	14	91	0,1
Сметана 30%	95	85	7	59	0,3
Творог 18%	112	150	23	217	0,4
Сыр голландский	—	760	—	424	—
Сливочное масло	23	22	3	19	0,2
Подсолнечное масло	—	—	—	—	—
Сахар	3	2	Следы	Следы	0,3
Мед	25	4	2	6	0,2

Содержание лизина, метионина
и триптофана — незаменимых аминокислот
в некоторых продуктах питания,
в мг на 100 г продукта

Продукт питания	Лизин	Метионин	Триптофан
Картофель	140	30	30
Капуста белокочанная	60	20	10
Морковь	40	10	10
Свекла	90	30	10
Горох, фасоль	1600	260	260
Чечевица	1215	170	284
Соя	1826	927	714
Хлеб ржаной	190	60	70
Хлеб пшеничный	230	140	100
Мука пшеничная (I сорт)	290	160	120
Крупа гречневая	630	260	180
Рис	260	130	80
Пшено	360	270	180
Крупа овсяная	420	140	160
Макаронные изделия	250	190	130

Продукт питания	Лизин	Метнионин	Триптофан
Молоко, кефир	220	80	40
Творог нежирный	1450	480	180
Творог жирный	1010	380	210
Сыр голландский	1750	870	790
Сыр плавленый	1110	500	500



Глава пятая

Осознанные сновидения



Я приходишь люблю ночами,
 Когда все спят, при лунном свете
 К друзьям в окно, чтоб не встречали
 И думали, что это ветер...

Наталья Савенко

Эта глава является результатом двухлетней работы с осознанными сновидениями, она для тех, кто долгие месяцы и годы штудировал книги и не добился результатов.

Я сделал выжимку из всего того, что узнал и опробовал сам, чтобы получить эффективную методику выхода в осознанное сновидение.

Краткий словарь:

ОС — осознанное сновидение.

ХС — хакеры сновидений (группа людей, которые одни из самых первых стали заниматься изучением ОС и добились фантастических результатов).

Трикс — хитрость, уловка.

Не буду утомлять вас изложением теории.

Наша цель — в как можно более сжатые сроки научиться видеть осознанные сны.

Начнем.

«Картография»

1. Задача номер один — развить сновиденную память.

(Поделите память на сновиденную и на реальную, т.к. в реальности мы не помним о снах, потому что они остаются в памяти сновиденной. А во сне не помним о реальности, т.к. действует память другая. Поэтому важно сразу после пробуждения записать сон, пока активны обе стороны памяти. Если расшифровывать сновиденную память, забытые сны потихоньку будут всплывать, а снявшиеся сны будут хорошо запоминаться.)

Мы будем использовать старый трюк ХС — картографирование.

Пойдите в любой магазин канцтоваров, походите вдоль прилавка посмотрите на дневники/книжки для записей, выберите себе книжку, которая больше всех понравится.

Будет ощущение — «О! Это она». Это будет ваш дневник снов.

Лучше держать книгу рядом с кроватью, потому что поначалу вы будете часто забывать сны и вам будет их лень записывать (сны нам снятся каждую ночь, просто мы не все помним). Вам нужно будет записывать свои сны в дневник снов, нумеровать каждый свой сон. Можно просто писать маленький, буквально в 2—3 строки, конспект, пометать (план) сна о том, что снилось, ключевые слова и события, основные части, элементы, а вечером уже расшифровывать и записывать весь сон целиком.

Самое главное — при записи очередного сна делайте акцент на местности, т.е. где именно происходит сон. Вам приснился туристический поход в горы, а потом темная башня в незнакомом лесу? Важно как можно подробнее

описать горы: какие они были? Может быть, рядом было озеро? Это было днем? Зимой или летом? Где был лес? В какой части леса была башня? Какая она? Вспомните как можно больше деталей ландшафта.

После того, как у вас накопится достаточно снов, начните наносить их на карту.

Центром вашей карты (сновиденного мира) является ваш Дом. Где бы вы ни выросли и ни побывали, на карте есть только один город — совокупность всех виденных вами городов. Простой пример — мой друг вырос в Нижнем Новгороде, потом перебрался в Алма-Ату; у него на сновиденной карте улицы Нижнего Новгорода плавно переплетаются с улицами Алма-Аты.

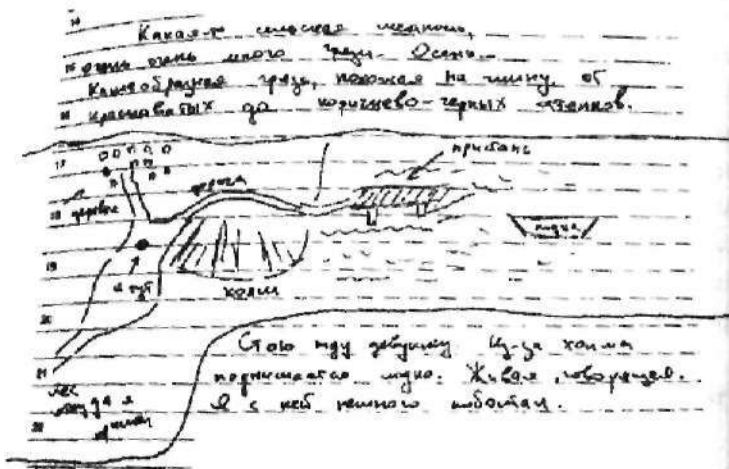
Начинаем наносить на карту места снов интуитивно, так, как вам кажется, как ощущается.

Часто бывает, что местность меняется, это — так называемые места и зоны трансформации, не пугайтесь этого.

Как я рисовал свою карту:

«К тому времени у меня было около 40—50 описаний снов, я сгреб их в кучу и сказал себе: «Пусть это будет моей картой. Это все, что у меня есть, и если появится что-то новое, я буду прибавлять это новое к старому. Ну и что, если все пока не так? Потом исправлю. Это же моя карта, и я в ней главный! Да, мой дом тоже превращался во все мыслимые и немыслимые строения. Но я всегда знал, что это мой дом. На карте есть школа и она же — подводный грот. Но я знаю (не умом, а сердцем; внутренним знанием!), что это школа. Какая разница, что дом стал не таким — он все равно мой дом. Пусть пейзаж какого-то места, которое вы считаете, к примеру, дачей, изменился. Но вы внутренне знаете, что это дача».

Обстановка может слегка изменяться, но атмосфера та же, а именно по атмосфере мы и определяем, где мы находимся. Все объекты на карте распределяются соответственно удаленности от Дома (можно и по сторонам света).



Делайте рисунки к вашим снам и давайте к ним как можно больше пояснений, ведь через пару месяцев вы будете смотреть на рисунок будто первый раз в жизни — так быстро все забывается.

Рядом с кратким планом/наброском опишите сюжет сна.

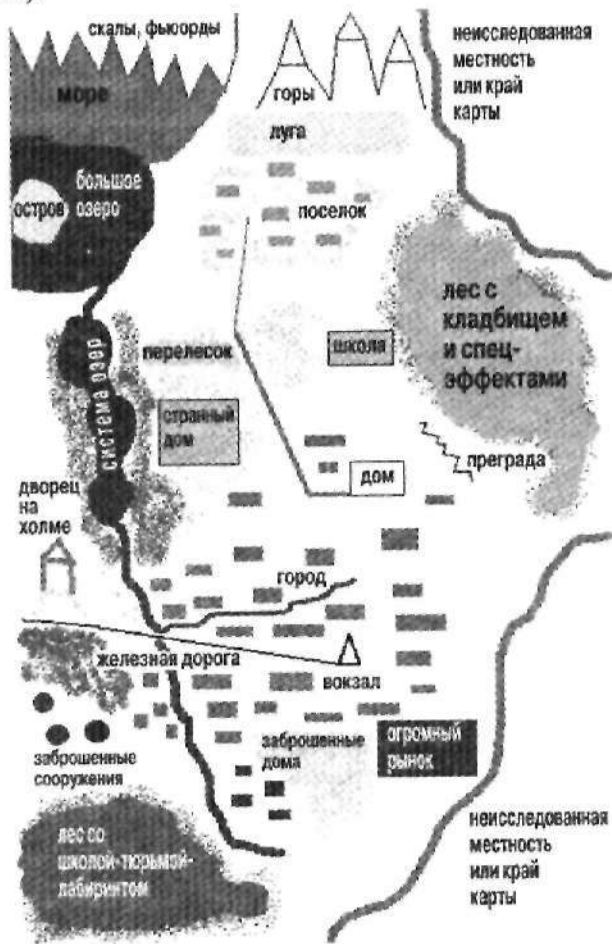
Если вы хотите результат, и быстро — пишите как можно подробнее и сразу.

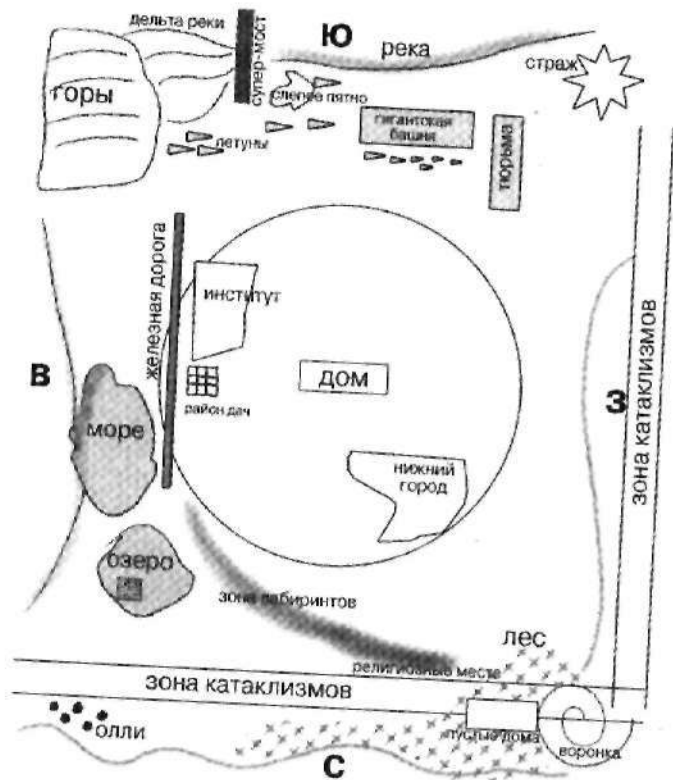
Нужно понимать, зачем эта практика. Мы расшатываем свою сновиденную память для легкого запоминания снов, для вспоминания забытых и кое-чего еще.

Мы ставим чайник на плиту и наблюдаем за пузырьками, сначала это один-два, потом сотня, тысяча... они сливаются... в конце концов чайник закипит, и вода сольется в один бурлящий пузырь, но это уже другая история...

Картографирование — очень мощный трикс, это золотой ключик к осознанным снам, но он требует очень большого усердия. Нужно постоянно записывать сны, вспоминать места, в которых мы были... писать, вспоминать, анализировать...

Примеры карт (можете сравнить потом вашу карту с этими):





Картографировать можно и на бумаге, а можно и на компьютере в какой-нибудь графической программе — в ней легче удалять и перемещать объекты.

Найдите способ, который будет удобен вам.

2. Задача номер два — развить память реальную.

Если во сне вы поймете, что спите и что это — сон, вы осознаете себя, и это будет совершенно другой уровень, цвета и возможности... но это уже другая история.

Нам нужно понять, где мы: во сне или в реальности, спим мы или нет.

Когда мы спим, наше сознание принимает все за чистую

монету: так... я римский легионер, идущий на штурм египетских пирамид... сознание не удивляется, мол, «какой к черту Рим?!», все правильно и верно, никаких сомнений. Внесением этих сомнений мы и займемся. Итак, по порядку.

Бывало, уйдя из магазина, вы уже дома вспоминали о том, что не купили, к примеру, сметану. А бывало и вспоминали... Если вспоминали, значит, у вас хорошо развита перспективная память. Перспективная память (от лат. prospectus — вид, обзор) — память на намерения — кроме запоминания самой информации, требуется запомнить и время, когда она должна быть затребована. Забыв само намерение вспомнить, индивид тем не менее может вспомнить эту информацию по требованию извне. Да, вот так мудрено это звучит со стороны науки.

Упражнение «Тир»

Для развития перспективной памяти.

Придумываем себе на каждый день 4 цели (предмет, событие, действие), которые должны «поразить», т.е. увидеть, или встретить, или ощутить в реальности.

Пример:

Я вижу лужу.

Я слышу смех.

Я открываю дверь.

Я отдаю деньги.

За день вам нужно «поразить» все цели. «О! Я же сейчас слышал смех, это — моя цель, я вспомнил об этом, значит, я попал в цель!»

Составляйте себе на каждый день список целей, с утра или вечером, на завтрашний день.

Если к концу недели вы пропускаете и «бьете мимо»

большинства целей, значит, начинайте все заново, до тех пор, пока вы не сможете «поражать» почти все цели.

Создайте свой список целей на каждый день, учитывайте «процент попаданий» и смотрите, как развивается ваша память. Регулярно выполняйте это упражнение.

Оно даст вам так нужную и так необходимую крупицу сомнения, и даже не одну. Ложась спать, ставьте себе цель — «Если я во сне буду летать (убегать, плавать, стрелять, увижу оленя), то я пойму, что это сон и осознаю это». «Сейчас я лягу спать, и, когда засну, я осознаю себя». Формулировки и вопросы могут быть совершенно разными — тренируйтесь, фантазируйте, работайте над этим. Данное упражнение имеет тесную связь со следующим.

Упражнение «Тест на реальность»

Классикой является упражнение, когда вы постоянно задаете себе вопрос: «Это сон или реальность?»

Минусы:

— часто забываем о том, что нужно тестировать увиденное;

— когда спим, мы можем протестировать снящееся на реальность и получить ответ — мол, все реально («ага, я — римский легионер, да, все верно, это — реальность»).

Выход из положения:

Ставим будильник на мобильном телефоне, на работе, где угодно, — с промежутком в 1 час. Каждый час, когда он звонит, смотрим на время, делаем тест: «Это сон или реальность?»

Итак, зазвонил будильник, решаем обязательные ТРИ вопроса:

1. Это сон или реальность?

2. Какое сегодня число?

3. Что было вчера?

Этих трех вопросов вполне достаточно для теста. Именно трех!

Когда я только начинал свой путь к осознанному сну, у меня были многократные случаи ошибочного тестирования. Сон: «Ага, я лечу на работу... это сон или реальность? Ну конечно же, реальность! Я по вторникам всегда летаю на работу». Пришлось список вопросов в тесте увеличить до трех.

Запомните:

1. Картография.

2. Тренировка проспективной памяти.

3. Тестирование на реальность.

Эти три важных упражнения при усердном выполнении дадут результат за две недели.

Методика достижения в ОС

Как за три дня научиться входить в ОС и делать это по желанию.

1. Легли вечером спать и заснули. Запомните, никогда не пытайтесь войти в ОС вечером перед сном. Это — утопия для всех, кроме йога, который думал об этом весь день. Об этом писал и Лаберж. Поэтому ложимся и засыпаем. Но сны запоминаем и пишем! Тренируемся!

2. Проснулись в 5—6 утра, можно по будильнику. Пошли и умылись, чтобы взбодриться. Нет, это не техника прерванного сна! Взбодрились? Легли на правый бок и делайте 1—2 минуты (не больше!, а то не уснете) гипервентиляцию легких или просто очень глубоко и быстро дышите

без пауз после вдоха и выдоха. Со временем вы установите своё время, но оно не будет больше 2 минут. Я делаю всего 30 вдохов-выдохов. Вдох-выдох — это один раз.

3. Ложитесь и засыпаете. Все! Через пять минут вы вошли в ОС. Без всяких наворотов. Вот здесь и может пригодиться трюк «Это сон или реальность?» или любой другой, чтобы понять, что вы в ОС, и не потерять осознание, а усилить его. Но вы сразу понимаете, что спите!

В первый раз, возможно, не получится, т.к. велико возбуждение и ожидание. Может получиться в пятый-шестой раз, но это не пять недель! Вам не надо ходить и что-то там бормотать под нос и мучить себя, что-то рисовать и делать. У меня получилось на второй раз и потом стало постоянным. Но не забывайте, что я легко запоминал 6—7 снов за ночь. Дело не в количестве, подчеркну, а в том, что у меня был высокий уровень внимательности во сне, так как я постоянно помнил: надо записать этот сон.

Объясню, почему работает методика.

1. Легли и заснули. За пять-шесть часов организм отдохнет и наберется сил. Лаберж писал, что ОСы в основном случаются под утро. Организм отдыхает.

2. Умылись. Это для того, чтобы тут же не свалиться в сон обратно. Немного взбодрились. Но тело, тело все расслабленно, мозг работает «на той стороне». Вы — в проночном состоянии.

3. Дышите. Тем самым вы перенасыщаете мозг кислородом и «возбуждаете» сознание.

4. Просто начинаете засыпать. Тело же расслаблено! Мозг уснул очень быстро, потому что он «на той стороне» — во сне! Ведь вы бодрствовали всего 2—3 минуты. И не дали ему проснуться. Уснул, да не совсем! Вы дали ему энергию — кислород, который не позволил мозгу полностью отключиться. Точнее, не мозгу, а сознанию. Или той части мозга, которая ведаёт сознанием.

5. В результате мозг уснул очень быстро, так как тело расслаблено и не даёт никакого напряжения, а сознание осталось включенным. Начинается сон, и тут оп!, сбой программы: сознание включено за счет накачанного в мозг кислорода. Вы — в ОСе.

Жесткий способ достижения ОС

Хочу поделиться нестандартным способом выхода в ОС для новичков, который был рожден на свет моим разумом..

Идея: на прошлой неделе первый раз вышел в ОС, хотя пытался это сделать не меньше двух месяцев. Решил проблему логически, используя теорию вероятности и знания о мозге человека и снах (как о физическом явлении). Использую пример для легкого понимания: в корзине 100 шариков, 95 из них белые и 5 — красные. С закрытыми глазами вытаскиваем из корзины эти шарики, с надеждой, что это будет красный. В данном случае красные шарики — это ОС, белые — обычный сон. Вероятность угадывания очень мала.... Но по мере того, как в корзине будет все меньше и меньше шариков, наши шансы на удачу увеличиваются. Этот способ я решил использовать на практике, увеличив количество увиденных снов в короткий промежуток времени.

Практика: берем будильник с очень противным сигналом, у которого есть недостаток: один раз выключил, а он через 3 минуты опять звонит.

Ставим его на часов эдак 4—5 утра.

1. Будильник звонит, выключаем его так, чтобы он перезвонил через 3 минуты.

2. Засыпаем, будильник опять звонит — повторяем процедуру (так можно делать в течение 1—1,5 часа). Продолжительность зависит от того, как сильно вы хотите спать, как вас раздражает будильник, насколько вы сдержанны и нужно ли вам куда-то идти.

Итог: Опишу опять же свой опыт — за полтора часа уснул 30 раз, увиденных снов было около 20, Осознанных Снов — 2. Выходу в ОС помогло, наверное, и то, что меня уже «достал» этот будильник, и когда я его выключал, то думал о том, что сейчас усну опять, а когда начинался сон, говорил себе: «Вот, я уже уснул».

Противопоказания: если на этот день намечены важные встречи или запланированы физические нагрузки — откажитесь от эксперимента. Но вот перед ним лучше не высыпаться как следует, чтобы можно было быстро засыпать.

Советы:

1. Сразу замечу, что после такого способа весь день пройдет под впечатлением, что вы всю ночь вагоны разгружали, так что лучше попробовать это в выходные.

2. Можно увеличить повторы до 5 минут, что даст больше времени на сон.

Способ много информации не несет и, на мой взгляд, не очень гуманный, но даст понять, почувствовать и прикоснуться к этому неизведанному тем, у кого ничего не

получается или кто очень спешит попробовать... Думаю, это можно назвать демоверсией ОС, так как это, по сути, пробный и очень короткий вход в него.

Я таким способом пользовался. Результаты есть, но он действительно подходит только для того, чтобы «помочь ножки в воде перед большим погружением».

(Впервые этот способ был написан в Интернете человеком под ником Ru4)

Давным-давно, когда мир еще был молод, одинокому старцу-шаману, жившему высоко в горах, привиделся Учитель Мудрости, представивший в обличье паука. Он поднял ивовый обруч старца, на который были прицеплены перья, конский хвост, бусы, и начал плести паутину.

Учитель рассказывал старому шаману о циклах жизни, о том, что мы начинаем жизнь детьми, взрослеем, старимся и снова становимся как дети, завершая цикл.

В каждый момент жизни мы сталкиваемся с множеством сил: некоторые из них несут вред, другие, напротив, могут оказывать помощь.

Он говорил, продолжая плести паутину, а закончив, протянул обруч старцу со словами: «Эта паутинка — идеальный круг с дырой в центре. Если ты доверишься Великому Духу, паутинка будет ловить добрые идеи, а злые будут проходить сквозь дыру. Используй паутину, чтобы помочь своему народу достичь цели, черпая из источника идей, видений и снов».

Старый шаман передал видение своему народу. С тех пор Ловец снов вешают над постелью, чтобы

добрые силы попадали в паутину жизни, а зло про-
скальзывало сквозь дыру в середине. Говорят, что
Ловец снов имеет силу, повелевающую судьбой.

Ловец снов



Что он собой представляет? Такой девайс: кольцо (сантиметров 30, бывает больше, бывает меньше), внутри которого сплетено что-то вроде паутины из ниток, украшенной бусинами. Вся конструкция украшена перьями. Считается, что ловит сны.

Ловец снов — великолепный инструмент, если уметь им пользоваться.

Во-первых, необходимо производить настройку ловца для того, чтобы он мог работать.

Самыми эффективными ловцами становятся те, которые либо были правильно(!) изготовлены самостоятельно или же изготовлены мастером специально для вас (причем оплата за эту услугу должна иметь место ВСЕГДА — чего бы ни пожелал мастер, в ином случае от ловца лучше отказаться).

Купленный Ловец снов — далеко не лучший вариант. Его, во-первых, нужно чистить (ловец не только способствует избавлению от нежелательных сновидений, но и, наоборот, может привести к обязательному их появлению) и настраивать. В магазине ловец собирает все мыслеформы покупателей и может превратить свою матрицу в такую клоаку, которая не даст ему работать или он будет работать с отрицательным результатом. Желательно у купленного ловца сменить центральную бусинку (в ней лежит сама, так скажем, душа ловца).

Функционально ловец может:

- а) отгонять нежелательные сновидения;
- б) способствовать ОС. Сны с ловцом станут более яркими и запоминающимися, вследствие чего осознание во сне происходит легче;
- в) позволять прикреплять к матрице ловца нужную информацию (уже виденные сны, сны, которые хотелось бы увидеть);
- д) помочь убрать все сновидения (когда нужно выспаться за пару часов).

В результате продолжительной работы ловец исчерпывает свой ресурс и перестает работать. Этот недостаток устраняется чисткой ловца (нужно его хотя бы в проточной воде подержать часов 6, после чего высушить на солн-

це или в лунном свете, в зависимости от поляризации, которую бы вы хотели ему задать).

Изготовить свой ловец можно, но порой далеко не с первой попытки. Лучше заранее узнать, что к чему, прежде чем взяться за изготовление. Неплохо совместить использование ловца с повязкой для сновидений. Это дает лучший результат (спасибо Меллезару).

Для изготовления Ловца снов нам потребуются:

1. Деревянный обруч (например, внутренняя половина пальцев для вышивания) диаметром 15 см (в идеале обруч, являющийся собственно ловушкой (фиксатором снов) нужно делать из ивы);

2. Шнур диаметром 2 мм, 12 м;

3. Прочные толстые нитки;

4. Бусины (опционально)

(Сторожи, не пропускающие в ловушку (и в целом в сны) кошмары, лучше сделать из рябины);

5. 3—4 пера;

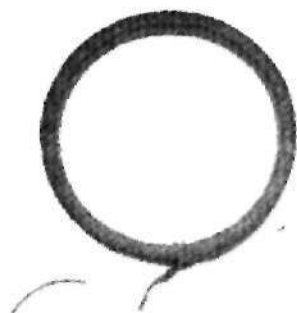
6. Прозрачный быстросохнущий клей;

7. Ножницы.



Шаг 1.

Чтобы зафиксировать шнур, завяжите его вокруг обруча, оставив конец длиной 15 см. Возьмите другой конец шнура и обмотайте его вокруг обруча. Следите, чтобы шнур туго натягивался и плотно ложился. Вместо шнура можно использовать тесьму, количество которой зависит от ее ширины.



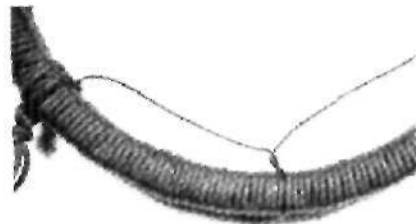
Шаг 2.

Таким образом обмотайте весь обруч. Концы крепко завяжите.



Шаг 3.

Рядом с узлом от шнура крепко привяжите нить.



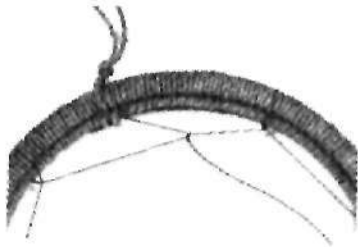
Шаг 4.

Через 3—4 см от начала сделайте полуузел вокруг обруча. То есть оберните нить вокруг обруча и проденьте ее в образовавшуюся петлю. Затяните.



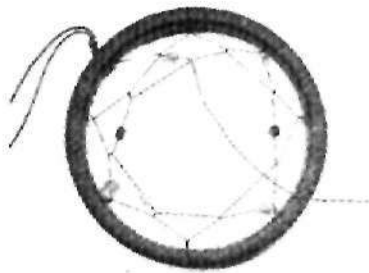
Шаг 5.

Сделайте такие же полуузлы на равных расстояниях по всему обручу. Расстояние между концом и началом должно быть немного меньше.



Шаг 6.

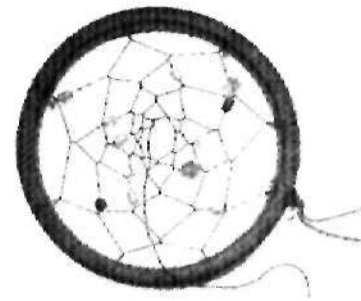
Теперь опять сделайте полуузел, но на этот раз оберните нить не вокруг обруча, а вокруг самой же нити, натянутой так, как показано в шаге 4.



Шаг 7.

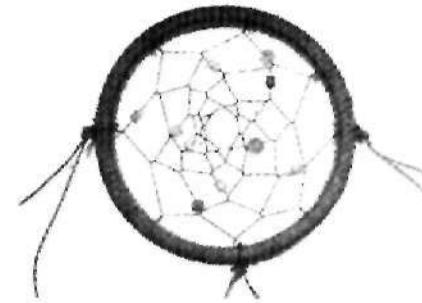
Повторяйте шаг 6 по кругу.

206



Шаг 8.

Таким образом, идя по кругу и уменьшая расстояния между узлами, сплетите паутинку. Последний узел должен быть полноценным. Обрежьте концы нитки близко к узлу и смажьте узел тонким слоем клея.



Шаг 9.

В шаге 2 мы оставили 15-сантиметровые хвостики шнура. Теперь отрежьте дважды по 30 см шнура и завяжите отрезки шнуров как на картинке.

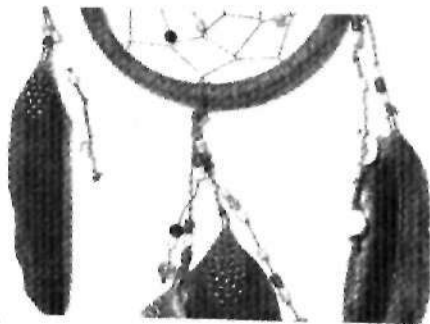
Шаг 10.

На шнур нанижите бусинки. Один конец привяжите к перышку. (Если у вас перышко без крепления, просто сложите рядом конец шнура и перышко и крепко обмотай-

207



те их тонкой проволокой или ниткой.) На другой конец можете нанизать большую бусину. Чтобы бусины не соскальзывали вниз, завяжите узелки.



Шаг 11.

Повторите то же самое с другими отрезками шнура. Внизу можно привязать нитку и нанизать на нее мелкие бусинки.

Шаг 12.

Отрежьте еще один кусочек шнура. Проденьте его сквозь обруч сверху и свяжите концы. Поверните шнур так, чтобы узел был снизу. Сложите получившуюся петлю

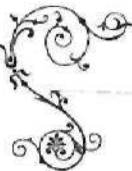


пополам и сделайте узел вплотную к обручу. На сложенную пополам петлю нанижите бусинку с большим отверстием. Сделайте еще один узел после бусинки.



Шаг 13.

Ловец снов готов.



Заключение

В этой книге я дал емкую информацию для размышления и немногочисленные, но невероятно мощные и важные упражнения, которые на вид покажутся вам несущественными, но на самом деле станут жизненно необходимыми. Вы имеете шанс понять и научиться тому, чего желали, и притом не потерять себя. В последней главе я показываю вам то, что должно перевернуть все ваше отношение к вашим желаниям и устремлениям, так как, если вы не увидели всего, что требуется в предыдущих главах, вам необходима подобная помощь теперь.

Мир меняется. Сейчас — многократно быстрее, чем раньше, и будет меняться еще быстрее. Об этом сейчас пишут все, но каждый интерпретирует по-своему. Религиозные люди пишут о Великом Суде, приверженцы научного подхода говорят о Квантовом Скачке. Многие пишут об эзотерическом понятии смены Юг и о карме, которую сейчас срочно нужно «отработать» каждому в отдельности и всему человечеству, как единому организму. Ну и понятно, что для отработки кармы мы выбираем два варианта — осознать или пострадать. При этом необходимость более важного осознания компенсируется более сильными страданиями, а судя по основной массе, страдать придется много и всем. Не за себя, так за других, по-

тому что ваше Высшее Я вполне могло без вашего ведома решиться на эту жертву.

Притом все говорят о Возрождении и Очищении после ЭТОГО. Крайней датой называют 2012 год — начало 2013, но уточняют, что это «Как пойдет» и, возможно, наш календарь неверно вычислен, а событие произойдет по Космическому календарю.

В общем, для паникеров самое время кричать: «Караул!» И уже кричат, на каждом углу. А некоторые бросаются спасать «заблудшие души» и начинают проповедовать о Дobre и Свете и о том, что самое время начать преобразоваться. Часто подтекстом идет угроза — «Не преобразитесь — погибнете!». Иногда такой подтекст зарыт очень глубоко и действует тем эффективнее. Люди начинают искать спасения... или впадают в фатализм, усиливая панику остальных.

Каждый теперь найдет себе дело! Политики, военные, сектанты... Мир меняется настолько энергично, что эту волну может использовать любой по своему желанию. Но и отдача от нее будет такой силы, что шанса исправить сделанное еще долго не предоставится. Сейчас, в эти годы, вы принимаете одно из последних ваших решений.

Все есть Свет. Бог есть Любовь? — Так говорят. Единство проявляется через гравитацию. Волны Света различных вибраций формируют наше восприятие. На какие вибрации настроено ваше существо, таким вы и будете воспринимать Мир. Есть разные вибрации, и вы выбираете те, которые хотите ощущать. Вы можете уйти далеко вниз или бесконечно возвыситься... Приблизитесь ли вы к Богу? Узнаете ли вы Любовь? Увидите ли Свет?

Войдя в медитацию, получаешь очень сильные переживания такого характера, что трудно удержаться и не назвать это Божественной Любовью. Трудно удержаться

от того, чтобы начать наслаждаться пребыванием в этом состоянии. Трудно удержаться и не начать учить людей, что это — Цель!

Когда видишь единство мира и людей в нем — разве не хочется рассказать, как это прекрасно? Всегда есть равновесие. Для прекрасного будет альтернатива? Значит ли это, что достигнутое возвышение — только внутренность чего-то большего? Вы хотите иметь самоцелью достигнуть блаженства и просветления? Вы только создадите сильную настройку на приятные вам вибрации Мира...

Я к тому все это пишу, чтобы вы понимали — любое учение имеет цель, она равнозначна настройке на что-то одно, но упускает остальное. Двигаясь к чему-то итоговому, вы просто перемещаетесь от одного Мира к другому. Поэтому рассматривайте данные ниже упражнения как способ получить больше информации и опыта, а не как средство достижения Цели. Сами решите, хотите ли вы остаться и наслаждаться этим состоянием или пойдете еще куда-то. Я не считаю Благодать большим достижением, но ее нужно прочувствовать на себе, чтобы сделать вывод самому.

Не давайте себя убедить! Ничему не верьте. Время веры прошло, и теперь решение надо принимать вам, опираясь на достигнутый вами опыт и знания. Свалить ответственность на кого-то теперь не получится! Поэтому стремитесь много знать и учитесь пониманию вещей. Все ошибаются, но каждый теперь сам будет отвечать за свои ошибки и решения. Чем больше вы узнаете, тем больше у вас шансов Увидеть Свое решение. Не верьте никому! Каждый, кто учит вас, преследует СВОЮ цель. Человек без цели не будет действовать.

Трудно будет тем, кто всегда считал, что думать — это удел избранных, а его дело — руками махать или чи-

тать заученные молитвы. Вас все обманывают. Почти никому в этом мире не нужно, чтобы вы знали многое и понимали суть происходящего теперь. Бездумных легче контролировать. Даже самые искренние попытки что-то вам рассказать будут преследоваться. И самое эффективное, что сейчас делается для того, чтобы закрыть от вас информацию, — перенасыщение информацией. Вам дают столько информации, что вы не успеваете ее обработать. В таком состоянии вам никогда не разобраться в противоречивых данных, которые вам умело подсовывают, закрывая или замусоривая информацию.

Себе тоже не верьте — вы можете быть зомби, находящимся под пси-воздействием. Когда вы освободитесь от него, вы сами почувствуете, что можете начинать думать. До этих пор не впадайте в крайности и лучше вообще не принимайте лишнюю информацию.

Это в первую очередь касается общения по телефону (особенно по мобильному), телевидения, музыки, радио. Плохо даже находиться близко к городу, но с этим придется смириться. Слушайте естественные звуки природы — воду, ветер, огонь. Землю сейчас слушать неудобно без тренировки.

Старайтесь поменьше разговаривать и вообще контактировать с другими людьми. Срочно возьмите под наблюдение ваш эмоциональный фон. Для этого используйте упражнения из предыдущих книг. Далее займитесь ментальным фоном. Вы сможете восстановить свою социальную активность в некоторой степени на ином уровне взаимоотношений позже, но сейчас нужны крайние меры — растягивать процесс уже некогда.

Старайтесь быть в осознании каждую минуту. Купите таймер с пикалкой (именно с пикалкой, а не зуммером, чтобы звук был максимально ненавязчивый и еле замет-

ный). Настройте его так, чтобы каждые 10 минут он давал короткий тихий сигнал, а сами настройтесь на постоянное осознание. Каждый раз, когда таймер подаст сигнал — остановитесь, замрите, уберите все мысли, расслабьтесь, несколько раз спокойно и глубоко вдохните. При этом ощутите, как вы замерли и вышли из Мира, который продолжает «крутиться» и «бежать». Несколько секунд посмотрите на Мир извне и возвращайтесь, напомнив себе, что вы должны оставаться в осознании.

Каждый раз, когда вы что-то собираетесь сделать, четко сформулируйте (не проговаривая про себя, а на уровне мысли), почему вы хотите (вынуждены, собираетесь и пр.) это сделать. Далее перенесите внимание на ваш внутренний ответ на этот вопрос и точно так же спросите себя — для чего вам это нужно? И так далее, пока не исчерпаете свою возможность подниматься к сути вашего существования. Смотрите также упражнения из предыдущих двух книг — они помогут.

Вам может начать казаться, что ничто не имеет смысла, но вы будете параллельно выполнять другие перечисленные в этой книге упражнения, и это состояние через несколько недель начнет меняться. Сами увидите как.

И напоследок еще две техники.

Солнечная Улыбка

Следующая техника перенесена из практических занятий, проводимых одним из участников нашей группы на закрытом форуме. По оценкам обучающихся, это одна из самых сильных и эффективных техник, помогающая на всех уровнях. У некоторых эффект начал проявляться спустя 2—3 месяца из-за специфики сознания, но, если

выполнять искренне, пройдет время и эффект получит каждый. Раскройте себя и будьте свободны в ощущениях.

Утром, когда вы только-только возвращаетесь в сознание, но еще частично спите, не открывая глаз, ощутите в себе радость зарождающегося дня. Мысленно поймите эту идею и прочувствуйте ее. Не шевелитесь! — вы еще спите. Далее вам нужно, удерживая идею радости, начать ощущать эмоции радости, почувствовать, как по телу разливается приятное тепло, все пространство вокруг вас наполняется этим теплом и вашей радостью. Хорошо ощутите это. Далее начните мысленно проговаривать про себя медленно несколько раз: «Я счастлив... я спокоен... уравновешен... мое тело... наполнено здоровьем... силой... оно бодрое... полно... жизни... Я уверен в себе... в своих силах... я желаю всем добра... такого же спокойствия... этот день... принесет мне новые возможности... реализовать мой потенциал...» Проговорите это медленно минимум три раза, мысленно увеличивая «громкость» формулировок и одновременно удерживая эмоциональную радость, наполненность теплом и саму идею вашего хорошего самочувствия. Проговаривая установку, ощущайте то, что говорите. Улыбнитесь всем телом и в это время откройте глаза и потянитесь в постели.

Используйте данную технику **БУКВАЛЬНО**. Не выбрасывайте из нее ни одного этапа, каким бы незначительным он вам ни показался.

Единственное, если вам трудно сразу запомнить установку, ее можно немного менять, сохраняя правило — не использовать отрицания, как например: «Я не болею». Надо говорить: «Я здоров» и т.п. И говорить нужно в настоящем времени.

Улыбаясь на самом деле (в повседневной жизни), четко ощущайте, что улыбается все ваше тело, каждый орган

представьте с «ротиком», который счастливо улыбается и просто светится от счастья. Этот легкий теплый свет пронизывает все ваше тело и спокойно выходит в пространство вокруг вас, наполняя его теплом и уютом.

Изучив такой способ улыбаться, старайтесь каждый день полноценно и добросовестно выполнять не менее 60 таких улыбок. Где бы вы ни находились, вокруг себя ощущайте свет, который идет из вас и наполняет пространство теплом и вашей внутренней любовью. Очень хорошо заканчивать такой улыбкой каждое упражнение. Особенно выходить из Замирания. Не стремитесь сделать все 60 улыбок в один заход. Постарайтесь распределить их на весь день. Улыбка должна быть искренней и пронизывать все ваше существо.

Пройдет время, и вы заметите, что Солнечная Улыбка стала вашей сущностью. Переходите к следующему шагу. Выполняйте пранаямы, данные в предыдущей книге (для удобства повторяю их здесь в приложении). Выполняйте их, удерживая Солнечную Улыбку. Делайте ежедневно вечером две любые пранаямы по полчаса и затем — на свое усмотрение, 15 и более минут — «Полное дыхание йогов».

Медитация «Звезды»

Медитация «Звезды» выполняется вечером после обычной медитации или вместо нее, если вы чувствуете, что так будет лучше. Для этой главы я дам расширенный вариант этой медитации, вначале повторив описание, данное в предыдущей главе.

Сделайте «Вход» (см. предыдущие главы). Затем создайте вокруг себя абсолютно темное объемное пространство. Теперь увидите вокруг Звезды. Они яркие, из них

льется свет. Летите к Звездам и купайтесь в их свете... Это еще называется «Звездные ванны».

Такой вариант был дан в предыдущей книге, потому что она знакомила вас с энергией и учила очищать ваше поле. Теперь добавлю, что нужно делать дальше, чтобы развить ваш Дух.

Когда вы будете купаться в свете Звезд, он будет ощущаться для вас чистой и ровной Любовью, которая льется не к кому-то конкретно, а просто существует вокруг... Она есть и не требует себя признавать. Это очень похоже на многократно усиленную Солнечную Улыбку Звезды — вы поймете, если научились делать ее правильно. Теперь вам нужно улыбнуться Звездам в ответ, также спокойно и ровно, без навязчивости или трепета. Вы — равные, вы — тоже Звезда. Обратите на это внимание, ощутите, что вы — тоже Звезда и светите вместе с ними. Будьте Звездой... Вы заливаete пространство ровным и спокойным, мягким белым Светом. Золотистый оттенок Солнечной Улыбки сменяется невероятно белым свечением, которое даже ощущается как плотная материя, пронизывающая Вселенную.

Через некоторое время, которое может быть довольно продолжительным, потому что вам понравится мир Звезд, обратите свое внимание на Землю. Ваш Свет нужен ей, потому что вы — ее Звезда в первую очередь! Подумайте об этом всем вашим существом. Вы почувствуете это.

Вы увидите Землю и людей на ней, увидите их души, сможете разговаривать с ними. Вы только своим присутствием, своим вниманием будете согревать и очищать Землю. Потому что вы — Звезда! — источник очищающего Белого Света!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава первая. ПЕРВЫЕ ШАГИ	3
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	5
Что мешает развитию	6
Система занятий	8
Элементы базовой подготовки	11
Упражнение «Вход»	12
Расслабление	12
Общие рекомендации	12
«Выход» из упражнений	13
Основная техника расслабления	14
Остановка внутреннего диалога (далее — ВД)	18
Упражнение «База»	18
Упражнение «Лепка»	19
Упражнение «Чистый взгляд»	20
Упражнение «Мотивация»	21
Упражнение «Обнуление» (переход в «нулевое состояние»)	24
Внутренний Диалог	26
Упражнение «Вышибание»	28
Упражнение «Затухание»	28
Упражнение «Преграда»	29
Упражнение «Перезагрузка»	31
Замечание	32
Концентрация	32
Упражнение «Статуя»	34
Подготовка к концентрации	35

Упражнение «Хрустальный отсчет»	35
Упражнение «Вращение»	35
Упражнение «Палитра»	36
Упражнение «Многомерность»	36
Упражнение «Часы»	38
Упражнение «Куб»	38
Упражнение «Свеча»	38
Упражнение «Полиморфизм»	39
Упражнение «Сложный полиморфизм»	40
Упражнение «Яблоко»	40
Упражнение «Внутренний взгляд»	41
Упражнение «Помехи»	41
Созерцание	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ОБЩИЕ СОВЕТЫ	43
Физические тренировки	43
Дыхание	44
Упражнение «Полное дыхание»	45
Упражнение «Ритмичное дыхание»	46
Магический взгляд	47
Укрепление и тренировка глаз	47
Упражнение «Точка»	47
Развитие неподвижного и твердого взгляда	48
Упражнение «Зайчик»	48
Развитие пронидательного магнетического взгляда	49
Упражнение «Взгляд в себя»	49
Упражнение «Живой взгляд»	50
Заключение первой главы	51
Глава вторая. ЭНЕРГЕТИКА	52
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	52
Введение	52
Углубленная концентрация внимания	53

Комплекс упражнений «Скала»	54
Упражнение «Фильтр»	55
Упражнение «Постижение»	57
Упражнение «Самоосознание»	59
Упражнение «Фантазия»	59
Управление эмоциями и мыслями	60
Упражнение «Разрыв»	62
Упражнение «Бортовой журнал»	62
Комплекс упражнений «Воля»	65
Ощущение энергии	66
Комплекс упражнений «Прогонка»	67
Прокачка	74
Техника «Око Возрождения»	75
Техника «Центральные Потоки»	75
Техника «Песочные часы»	76
Техника «Полное дыхание йогов»	78
Техника «Шакти»	78
Техника «Пранаяма»	80
Техника «Центрального столба»	86
Прочие техники прокачки	91
Итог. Порядок занятий второго этапа	91
ПРИЛОЖЕНИЯ	93
Описание эмоциональных состояний	93
Принцип и техники самовнушения	97
Техники очищения	101
Техника «Очищающий вихрь»	101
Техника «Огненный шар»	103
Другие техники очищения	103
Медитация «Звезды»	103
Неконтактный ассирийский массаж	103
Упражнение «Ключ»	104
Выпаривание головы	104

Чакры и энергетическое строение человека (По материалам сайта http://akamar.narod.ru)	105
Что такое чакры	105
Активация чакр	140
Комплекс упражнений «Раскрытие»	142
Упражнение «Вихри»	147
<i>Глава третья. ВИДЕНИЕ АУРЫ</i>	149
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	149
Упражнение 1. Классический вариант	151
Упражнение 1. После доработки	152
Упражнение 2	155
Упражнение 2. После модификации	157
Упражнение 3. Классический вариант	157
Упражнение 3. После доработки	158
ПРИЛОЖЕНИЕ	159
Гимнастика для глаз	159
<i>Глава четвертая. ПИТАНИЕ МАГА</i>	161
Первый этап	162
Действие 1	162
Действие 2	163
Второй этап	165
Действие 1	165
Действие 2	166
Третий этап	169
Таблица сочетаемости продуктов	170
Тонкости и секреты	172
ПРИЛОЖЕНИЯ	176
Среднесуточная потребность взрослого человека	176
Содержание некоторых витаминов в пищевых продуктах (в мг на 100 г продукта)	176

Химический состав и калорийность основных продуктов питания	180
Содержание линолевой кислоты в основных продуктах питания (в гр. на 100 г)	183
Содержание некоторых минеральных веществ в пищевых продуктах (в мг на 100 г продукта)	184
Содержание лизина, метионина и триптофана — незаменимых аминокислот в некоторых продуктах питания, в мг на 100 г продукта	187
Глава пятая. ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ	189
«Картография»	190
Упражнение «Тир»	195
Упражнение «Тест на реальность»	196
Методика достижения в ОС	197
Жесткий способ достижения ОС	199
Ловец снов	202
Заключение	210
Солнечная Улыбка	214
Медитация «Звезды»	216

Фиери

КАК СТАТЬ МАГОМ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ОБУЧЕНИЮ СОВРЕМЕННОЙ МАГИИ

Ответственный редактор *Н. Иванова*
Художественный редактор *В. Терещенко*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *О. Шувалова*
Корректор *Р. Годгильдиева*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 16.06.2008.
Формат 84×108 1/32. Гарнитура «Академия».
Печать офсетная. Бумага тип. Усл. печ. л. 11,76.
Тираж 3000 экз. Заказ № 8255.

Отпечатано с предоставленных диапозитивов
в ОАО «Тульская типография». 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо»
зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет»**
E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales:

International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders.
foreignseller@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении,
обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118.**
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.

Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А.

Тел. (863) 220-19-34.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е».

Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.

Тел. (343) 378-49-45.

В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9.

Тел./факс: (044) 501-91-19.

Во Львове: ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2.

Тел./факс (032) 245-00-19.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153.

Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а.

Тел./факс (7272) 251-59-90/91. gm.eksmo_almaty@arna.kz

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел. 937-95-81.

Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12, тел. 346-99-95.

Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:

«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

**По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»
обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.**