



**Н. В. БОГДАНОВИЧ**

**БОЛЬШАЯ  
ЗАЩИТНАЯ  
КНИГА**

**ОТ НЕУДАЧИ,  
ОТ УСТАЛОСТИ,  
ОТ ВРЕДНЫХ ЛЮДЕЙ  
И ПРЕДМЕТОВ**

Санкт-Петербург  
«прайм ЕВРОЗНАК»  
Москва  
«ОЛМА-ПРЕСС»  
2002

ББК 53.31  
УДК 615.874  
Б 48

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Богданович В.**

Б 48 Большая защитная книга — СПб.: «Издательство “ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК”, 2002. — 352 с. (Серия «Великие целители мира».)  
ISBN 5-94946-009-X

На сегодняшний день эта книга является самым полным руководством по защите. Здесь содержится порядка ста техник защиты и восстановления, цель которых — предохранить себя от явных и скрытых форм насильственного информационного, психологического и энергетического воздействия и их разрушительных последствий.

Предлагаемые техники защиты разработаны на основе древних и современных знаний о психике и энергетике человека. Все методики проверены автором, его учениками и пациентами в течение 17 лет практической работы.

**В. Н. Богданович**  
**Большая защитная книга от неудачи, от усталости,**  
**от вредных привычек и предметов**

В оформлении книги использованы иллюстрации автора

ИД № 06220 от 05.11.01

Подписано в печать 11.09.2002. Формат 84 × 108<sup>1/32</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. .

Тираж . Заказ №

«Издательство “ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК”». 195009, Санкт-Петербург,  
ул. Комсомола, д. 41.

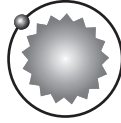
Заказ на печать размещен через «ОЛМА-ПРЕСС Инвест»,  
ИД № 05761 от 04.09.01

Москва, Звездный бульвар, дом 23а, строение 10.

Отпечатано с готовых диапозитивов в полиграфической фирме «Красный пролетарий». 103478,  
Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16.

© Богданович В., 2002  
© Богданович В., иллюстрации  
© «Издательство “ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК”». 2002  
© Серия, оформление,  
«Издательство “ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК”». 2002

ISBN 5-94946-009-X



# Содержание

<b>ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ .....</b>	<b>12</b>
<b>ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ .....</b>	<b>14</b>
О том, какие неприятности доставляет нам жизнь в человеческом обществе .....	14
Отрицательное воздействие со стороны других людей неизбежно .....	15
Эта книга содержит порядка ста техник защиты .....	15
Для кого предназначена эта книга .....	15
В ваших руках — самое полное, мощное и надежное руководство по защите .....	16
<b>ЗАЩИТА И НАПАДЕНИЕ — ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ МЕДАЛИ .....</b>	<b>17</b>
<b>КТО, КАК И ПОЧЕМУ НА НАС НАПАДАЕТ .....</b>	<b>18</b>
<b>Ритуальные нападения .....</b>	<b>19</b>
Ритуальное нападение — довольно редкое явление .....	19
Как распознать ритуальное нападение .....	20
<b>Бытовые нападения .....</b>	<b>21</b>
Как бытовое нападение выглядит в жизни .....	22
Что рассчитывает получить от жертвы агрессор .....	23
Как осуществляется энергетическая подпитка. Понятие и механизм «сглаза» .....	24
<b>Энергетический «вампиризм» как основная причина     бытовых нападений .....</b>	<b>27</b>
Энергетический «вампиризм» — это болезнь .....	27
Как «питаются» «вампиры» .....	27
Какие бывают «вампиры» .....	28
Домашние «вампиры» .....	29
Какими последствиями чреват «вампиризм» и «донорство» .....	30
<b>Примеры бытовых нападений .....</b>	<b>31</b>
«Она меня использует, а я не могу ей отказать» .....	31
«Хотелось по-человечески...» .....	32



Лучшие подруги .....	33
Незатейливая история о Кате и Вите .....	34
Когда «вампир» — собственная мать .....	36
<b>Почему мы позволяем собой манипулировать .....</b>	<b>38</b>
Мы боимся потерь .....	39
Мы боимся оказаться «нехорошими» .....	39
Наличие родового сценария .....	39
Заниженная самооценка .....	40
<b>С нами делают только то, что мы САМИ разрешаем</b>	
<b>с собой делать, или Закон Кармы .....</b>	<b>42</b>
<b>Как установить факт бытового нападения .....</b>	<b>42</b>
Признаки нападения .....	43
Психофизиологические проявления последствий нападения .....	43
<b>Стоит или не стоит позволять себя «использовать»? Решать вам! .....</b>	<b>43</b>
<b>ВИДЫ И ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТЫ.....</b>	<b>46</b>
<b>Как мы защищаемся: естественные механизмы защиты .....</b>	<b>47</b>
Вытеснение .....	47
Замещение .....	51
Рационализация .....	58
Отрицание .....	63
Отчуждение .....	66
Подавление .....	71
Проекция .....	73
Идентификация .....	77
Катарсис .....	87
Сновидение .....	90
Сублимация .....	94
Мы обычно используем сразу несколько видов защиты .....	98
Тест, позволяющий выявить мотивы выстраивания защиты .....	98
<b>КАКИЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ</b>	
<b>В ЭТОЙ КНИГЕ: ВЫБОР ПУТИ.....</b>	<b>103</b>
Защита путем воздействия на агрессивное начало .....	103
Защита путем воздействия на себя .....	104
Постановка защитного блока .....	104
Выбирайте способ защиты в зависимости от того, во что вы верите .....	105
<b>На чем основано психоэнергетическое воздействие .....</b>	<b>105</b>
Понятия биоэнергии и энергетического поля человека .....	105
Принцип психоэнергетической защиты .....	105
<b>Основы магического воздействия .....</b>	<b>106</b>
Магия — это инструмент, наподобие ножа.	
Ножом можно и человека резать, и хлеб нарезать .....	106
Смысл магического ритуала — обретение утраченной гармонии .....	107
Сила магических обрядов .....	107
Магия — самое материалистичное мировоззрение .....	108
К магии следует прибегать с осторожностью .....	109
<b>Что представляет собой психологическая защита .....</b>	<b>109</b>
<b>Напутствие .....</b>	<b>109</b>



<b>ЗАЩИТА ПУТЕМ ПОСТАНОВКИ БЛОКА</b> .....	111
<b>ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА</b> .....	112
<b>Энергетические центры человека</b> .....	112
Функции чакр .....	113
Характеристика чакр .....	113
Как выглядит нападение с энергетической точки зрения.	
Витальные и ментальные нападения .....	116
<b>Заземление — базовое упражнение для постановки защиты</b> .....	117
<b>Методы защиты, используемые во время</b>	
<b>непосредственного контакта с агрессором</b> .....	118
«Экран» .....	118
«Пузырь» .....	119
«Белый воротничок» .....	119
«Выращивание фрукта» .....	120
Улыбка лбом .....	121
«Чаша спокойствия» .....	121
Состояние бойца .....	122
«Магический взгляд» .....	123
Защита с помощью фиксации взгляда .....	124
«Маленький и смешной» .....	125
<b>Методы защиты, основанные на подъеме общего</b>	
<b>уровня энергетики</b> .....	126
«Бинтование» .....	127
«Апельсин» .....	127
«Палитра художника» .....	128
«Хулахуп» .....	129
«Энергия Земли» .....	130
«Смерч» .....	131
Тантрическая защита .....	132
«Бронежилет» .....	132
«Круг силы» .....	133
«Время с нами» .....	135
«Наблюдатель» .....	135
<b>МАГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА</b> .....	138
Успех зависит от степени концентрации на цели .....	138
При изготовлении талисмана важно точное следование ритуалу .....	139
<b>«Защита девятью слогами». Методика учения</b>	
<b>«Пути обретения могущества» (сюгендо)</b> .....	139
Как работает «защита девятью слогами» .....	143
<b>«Ведьмина бутылка». Древнейший народный метод защиты</b> .....	144
<b>Таблицы Изиды. Магические рисунки Древнего Египта</b> .....	145
Раскрасьте три магических рисунка .....	145
Учитывайте свой знак Зодиака .....	146
Как использовать рисунок .....	146
<b>Узелковое письмо. Создание защитного талисмана из текстиля</b> .....	147
Узелок против порчи, наговора, зависти, клеветы и оговора .....	147
Узелок для безопасности на чужой стороне .....	148



Узелок для защиты от недоброжелателей .....	149
<b>«Игра в бисер». Оберег, выстроенный на силе сосредоточенного занятия .....</b>	<b>150</b>
<b>Талисман из камня .....</b>	<b>152</b>
Известняк — камень-охранник .....	152
Мрамор поглощает негатив .....	152
Гранит развивает интеллект .....	152
Кварц дает бодрость .....	152
Надгробный камень дает опасные возможности .....	153
Как выбрать камень-талисман .....	154
Как зарядить камень против порчи и сглаза .....	155
Использование заряженных камней .....	156
<b>Изготовление защитного талисмана из металла и синтетических композитных материалов .....</b>	<b>156</b>
Талисман из композита .....	157
Талисман из металла .....	157
Изготовление талисмана из металла по методике «Вихрь» .....	158
Использование талисманов из композитов и металла .....	158
<b>Защитные пентакли. Особый способ притягивания тонких энергий .....</b>	<b>159</b>
Ритуал изготовления пентакля .....	160
Энергетическая зарядка пентакля на защиту .....	162
<b>Как выяснить, заряжен ли талисман .....</b>	<b>165</b>
Определение степени заряженности талисмана грузиком на нитке (маятником) .....	165
Маятнику ответит «круг эффективности» .....	165
<b>Защита и очищение жилища .....</b>	<b>166</b>
Ритуал очищения жилища .....	168
<b>ЗАЩИТА ПУТЕМ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА АГРЕССИВНОЕ НАЧАЛО .....</b>	<b>170</b>
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА .....</b>	<b>171</b>
<b>Общие правила общения с агрессором .....</b>	<b>171</b>
Отвечайте агрессору достойно .....	172
Избегайте оправданий .....	173
Попробуйте улыбнуться .....	173
Лишний раз не провоцируйте манипуляцию .....	173
К разговору с агрессором можно подготовиться заранее .....	174
<b>Простейший способ защититься от агрессора — избегать его физически .....</b>	<b>174</b>
<b>Техника внешнего согласия, или «Наведение тумана» .....</b>	<b>175</b>
Соглашаясь, не произносите слова «нет» .....	176
Возможные варианты ответов с согласием .....	176
Когда вас ругают, тоже ругайте себя, только еще сильнее .....	177
Что делать, если берут на «слабо», или Не бойся выглядеть трусом, бойся им быть .....	177
<b>Техника «заигранной пластинки» .....</b>	<b>178</b>



<b>Техника английского профессора</b> .....	179
Возможные варианты ответов нападающему .....	180
<b>Невовлечение в неконструктивный диалог</b> .....	180
Основные правила .....	180
<b>Вежливый отказ и отсрочка ответа</b> .....	181
Как сказать «нет» .....	182
Возможные варианты отказа и отсрочки ответа .....	183
<b>Техника бесконечного уточнения, или Сократовский диалог</b> .....	184
Возможные варианты отражения нападения .....	185
Самоуточнение вместо самооправдания .....	186
<b>«Давай разберемся!», или Как превратить манипуляцию в разговор по существу</b> .....	186
Что делать, когда агрессор высказывает утверждение или делает предложение .....	188
Если агрессор обращается к вам с вопросом .....	188
Вопросы, направленные на прояснение позиции агрессора .....	189
Вопросы, направленные на прояснение целей агрессора .....	189
Ответы и сообщения агрессору .....	189
Предложения по существу дела .....	189
Предложения по ограничению области обсуждения .....	190
Пример использования двух вариантов техники информационного диалога .....	190
Обязательно убедитесь, что вы и ваш собеседник правильно понимаете друг друга .....	191
Чего нельзя допускать при использовании техники информационного диалога .....	193
<b>МЕТОДЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОТСОЕДИНЕНИЯ ОТ АГРЕССОРА</b> .....	196
Что такое привязки и связки .....	196
Обрыв привязок почти всегда причиняет страдания .....	196
Как понять, разорвана энергетическая связь с обидчиком или нет .....	197
Если привязка не удаляется .....	197
Методики удаления привязок помогут жертвам «несчастной» любви .....	197
<b>Значение привязок в каждой из чакр</b> .....	198
<b>Как обнаружить и устранить связки и привязки</b> .....	199
<b>«Чердак отношений»</b> .....	199
<b>Отжигание привязок</b> .....	200
<b>Сжигание привязки</b> .....	201
<b>Перекрытие энергетического канала связи с обидчиком</b> .....	201
<b>«Проветривание сердца»: лекарство от несчастной любви</b> .....	202
<b>«Колдовство троекратного воздаяния».</b> <b>Ритуал избавления от отрицательной энергии</b> .....	202
<b>ЗАЩИТА ПУТЕМ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СЕБЯ</b> .....	204
О необходимости работы над собой .....	205

**САМАЯ МОЩНАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА —**

<b>ЗАЩИТА ОТ ЭГРЕГОРА .....</b>	<b>207</b>
Что такое Эгрегор .....	207
Эгрегор и человек .....	208
С какими Эгрегорами мы будем работать .....	208
<b>Базовые методики подключения к Эгрегору .....</b>	<b>209</b>
Как выявить свой Эгрегор .....	209
Как подключиться к религиозному Эгрегору. Базовое упражнение .....	210
Настрой на гуманистический Эгрегор. Базовое упражнение .....	210
«Крест» .....	211
«Ян и инь» .....	211
«Треугольник» .....	212
«Пояс чести» .....	212
<b>Тибетская защита .....</b>	<b>213</b>
<b>Молитва .....</b>	<b>214</b>
Отче наш .....	214
90 псалом .....	214
«Монашеская» защита .....	215
«Стена» .....	215
Комментарии к методике «Стена» .....	217
Почему состояние защищенности и комфорта лучше всего запоминать ассоциативно .....	217
«Эхо» .....	219
<b>МАГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ .....</b>	<b>221</b>
<b>Настройка на магическое воздействие .....</b>	<b>221</b>
Магический день .....	222
Что вам даст магическое мышление .....	223
Графическая модель состояния мага .....	224
Как войти в состояние мага. Базовая методика «Звезда» .....	226
Комментарии к упражнению «Звезда» .....	227
Как овладеть силой слова и увеличить мощь своего Я. Упражнение «Кристаллизация Я» .....	228
Как состояние мага выглядит на практике .....	229
<b>Магические техники защиты .....</b>	<b>230</b>
Магические круги. Базовое упражнение .....	231
Защита Калиостро .....	233
Создание собственной защитной мантры .....	234
Сеанс интимной магии .....	235
«Ритуал справедливости». Быстрейшее исправление хода событий в ситуации неопределенности .....	240
<b>КАК СТАТЬ «НЕПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ» ДЛЯ АГРЕССОРА. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ .....</b>	<b>241</b>
<b>Как сделать себя «помехоустойчивым» .....</b>	<b>241</b>
Тренинг «помехоустойчивости» .....	242
Как применять открытие-закрытие чакр в повседневной жизни .....	242
Методика открытия-закрытия чакр .....	243





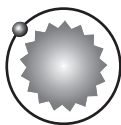
<b>Укрепление позиций своего Я. Методика «Девиз» .....</b>	<b>243</b>
Первый этап: поиск девиза .....	244
Второй этап: «ношение» девиза .....	245
<b>Наращивание внутренней силы.....</b>	<b>245</b>
<b>«Эхо бытия». Прием защиты от магов, хулиганов и неприятных людей .....</b>	<b>247</b>
<b>«Вехи». Новый взгляд на агрессора .....</b>	<b>248</b>
<b>Исследование проекций. Методика, позволяющая разобраться в своих чувствах к агрессору .....</b>	<b>249</b>
<b>«Утраченные иллюзии». Трансформация Картины Мира .....</b>	<b>250</b>
<b>Три самостоятельных тренинга на отработку умения быть услышанным .....</b>	<b>250</b>
Тренинг на выработку умения аргументировать свое мнение .....	251
Тренинг на выработку способности видеть проблему с разных сторон .....	252
<b>«Письмо протеста». Тренинг на выработку способности высказывать свои желания .....</b>	<b>253</b>
<b>ПУТЬ ПРОЩЕНИЯ .....</b>	<b>254</b>
Чистое сердце, чистый ум и умение прощать .....	254
Понятия победы, мщения и добра .....	255
Что значит — простить по-настоящему .....	256
<b>Внутренняя улыбка — даосский метод всепрощения.....</b>	<b>258</b>
Техника внутренней улыбки .....	259
Применение техники внутренней улыбки .....	259
Практика внутренней улыбки дает потрясающие результаты .....	260
<b>Прощение — это ощущение единства с миром .....</b>	<b>260</b>
Упражнение «Поток» .....	260
<b>ГЛАВА ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ АСТРАЛЬНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ ...</b>	<b>263</b>
<b>В чем опасность духовно-мистических практик .....</b>	<b>264</b>
<b>Астральный «театр магии» и его обитатели .....</b>	<b>265</b>
<b>Типы проникновения астрального плана на физический .....</b>	<b>267</b>
«Истончение завесы» .....	267
«Разрыв завесы» .....	268
<b>Какие меры безопасности можно принять .....</b>	<b>269</b>
Как грамотно входить в медитацию .....	270
Упражнение, позволяющее научиться контролировать себя во время медитаций и астральных путешествий .....	270
<b>Как избавиться от беспредметного страха и повышенной тревожности .....</b>	<b>271</b>
Как научиться отсматривать свои состояния .....	272
Разотождествление со своим состоянием: одинокая прогулка по лесу в безлунную ночь .....	272
Победить страх невозможно, но его можно правильно использовать .....	273
<b>ЕЩЕ РАЗ ОБО ВСЕМ, НО КРАТКО .....</b>	<b>274</b>
Алгоритм защиты .....	274
Как поступать в ряде конкретных случаев .....	274



Защита Таумлера .....	275
После отражения нападения отношения с агрессором могут дать трещину .....	281
«Брак» с подружкой .....	281
«Вечная и незабвенная любовь» .....	283
<b>СНЯТИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ НЕГАТИВНОГО ЭНЕРГО- ИНФОРМАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ .....</b>	<b>287</b>
<b>ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ .....</b>	<b>289</b>
«Второе рождение» .....	290
Зарядка энергией стихий .....	290
Зарядка энергией Земли .....	290
Зарядка энергией Воды .....	290
Зарядка энергией Огня .....	291
Зарядка энергией Ветра .....	291
Зарядка энергией Космоса .....	291
Зафиксируйте наполнение вашего организма энергией .....	291
Энергия света .....	292
Пушистые целители наши .....	293
За энергией — к растениям .....	295
Как провести энергообмен с деревом .....	296
Свойства энергии деревьев .....	297
Свободная энергетическая работа с деревом .....	298
Энергетика комнатных растений .....	299
Самый простой и доступный всем способ восстановиться .....	301
Старинная знахарская методика: снятие негативной энергетики яйцом .....	302
Снятие негативной энергетики при помощи волшебных снадобий тибетских монахов .....	303
Рецепт первый: чесночная микстура .....	303
Рецепт второй: чесночная клюква .....	304
Снятие негативной энергетики при помощи травяного настоя .....	304
Отливка воском (помощь ближнему) .....	305
Важное предупреждение .....	306
Дополнительные методы защиты .....	307
<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ РАБОТА .....</b>	<b>309</b>
«Выталкивание груза с души» .....	309
«Волчок» .....	310
«Заброшенное место» .....	310
Наполнение энергией цвета .....	311
«Свечение» .....	311
«Огненный цветок» .....	313
Исходное положение .....	313
Первый этап .....	313
Второй этап .....	313
Третий этап .....	314
Четвертый этап .....	314



<b>Еще раз о страхе</b> .....	315
Испытывать страх — это нормально .....	315
Лучший способ избавиться от страха — поговорить о нем .....	316
Неспособность говорить о своем страхе усугубляет страх .....	317
Замените страх Солнцем .....	318
Массаж области пупка .....	319
<b>Работа с чакрами</b> .....	319
Чистка чакр. Вариант первый .....	320
Чистка чакр. Вариант второй .....	320
Чистка чакр. Вариант третий .....	321
Чистка энергетического канала .....	321
Целителю на заметку .....	322
 <b>ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НАКОПИВШИХСЯ РАЗРУШИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ С ПОМОЩЬЮ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО</b> .....	
Где «располагаются» негативные эмоции в теле .....	323
Признаки наличия в теле зажатых эмоций .....	324
<b>Как высвободить подавленные эмоции</b> .....	324
Брюшное дыхание .....	325
Брюшной смех .....	325
<b>Как восстановить эмоциональное равновесие</b> .....	326
«Арка Лоуэна» .....	326
«Кольцо Лоуэна» .....	326
Прогиб таза .....	327
«Велосипед» и брыкание .....	327
Работа с полотенцем .....	327
 <b>ПСИХОТЕХНИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗРУШЕНИЕ ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ С НЕГАТИВНЫМИ СОБЫТИЯМИ</b> .....	
«Растрескивание». Крайчайший способ разрушения негативного восприятия событий и людей .....	328
<b>Отделение своего поведения от внешних обстоятельств и поведения других людей</b> .....	330
<b>Отделение своих чувств от своего поведения</b> .....	331
«Кинозал». Отработка проблемной ситуации раз и навсегда .....	331
Комментарии к методике «Кинозал» .....	332
<b>Выход из проблемной ситуации методом «Жареного петуха»</b> .....	332
«Заброшенный сад» .....	333
«Отпущение грехов» .....	335
«Силы заговора» .....	335
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	338
 <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	
	341



## ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

Изучение любого предмета, любой специальности всегда начинается с подробного инструктажа по технике безопасности. Искусство жить и выживать в человеческом обществе — это самый серьезный предмет. Ведь контакты с другими людьми кроме «роскоши человеческого общения» причиняют нам немало неприятностей. Даже если мы не желаем окружающим ничего дурного, одним только фактом своего существования мы уже кому-то мешаем. Вот почему пособие по безопасности жизни среди людей сейчас так важно! Именно этим мотивом — дать людям технику безопасности — и было вызвано появление трех моих книг: «Психоэнергетическая защита», «Защитная книга. Магия», «Отражение психологических ударов».

Вскоре после выхода в свет этих книг, я получил множество писем от читателей. Выяснилось, что книги не сняли актуальности темы защиты, а наоборот подогрели интерес к ней. Едва ли не каждое письмо заканчивалось просьбой осветить тему защиты более широко в одной большой книге. Поэтому, идя навстречу пожеланиям читателей, я решил издать эту книгу. На сегодняшний день она является самым полным руководством по защите. Здесь содержится порядка ста техник защиты и восстановления, цель которых — предохранить себя от явных и скрытых форм насильственного информационного, психологического и энергетического воздействия и их разрушительных для здоровья и психики последствий. Предлагаемые техники защиты разработаны на основе древних и современных знаний о психике и энергетике человека. Все методики проверены мной, моими учениками и пациентами в течение 17 лет практической работы.

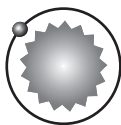


Если бы такая книга встретилась мне в начале моего пути, я был бы счастлив. Скольких ошибок, расставленных ловушек и просто мирно лежащих «граблей» можно было бы избежать! Сколько «шишек» зажило бы намного быстрее и с большей пользой для моего развития. Буду очень рад, если эта книга окажется вам такой же полезной, какой могла бы стать для меня много-много лет назад!

*P.S. Если в книге вам что-то активно не понравится, вызовет сильное раздражение, выведет из себя, взбесит, имейте в виду, что оно так и задумано. Это не более, чем тренинг для укрепления устойчивости.*

Удачи и сил!





## ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

### *О том, какие неприятности доставляет нам жизнь в человеческом обществе*

Окружающий мир в целом и населяющие его люди — в частности — доставляют нам немало неприятностей. Каждому из нас не раз приходилось сталкиваться с так называемыми манипуляторами — людьми, которые навязывали свое общество (товары, услуги, детей, собак, советы), «доставали» пустыми разговорами и бесконечными жалобами на свое горькое житье-бытье, стремились руководить нами и жить нашей жизнью, не отвечая при этом за последствия своих действий, «лезли» и «плевали» в душу, унижали, сбрасывали свое эмоциональное напряжение, хамили, вымещали свои комплексы, переносили с себя на нас ответственность. Вспомним самое банальное: звонок, и из трубки — поток жалоб, водопад проблем. Мы послушно идем на поводу у рыдающего голоса и самоотверженно заявляем: «Ну ладно, давай я...» И все — мышеловка захлопнулась! Мы делаем что-то в ущерб своему времени, своим интересам, проблемам и делам, после чего, как правило, получаем упрек-истеричку: «Ну кто тебя просил?!» Все заканчивается очередным зарокотом: «Чтобы я еще раз...», а потом... снова наступаем на «грабли».

В приведенный список следует добавить политическую пропаганду накануне выборов, финансовые пирамиды, участие в деятельности лохотронов и прочие «атрибуты» современной жизни российского человека. Плюс не так давно появившиеся напасти — сглаз, порча, колдуны, приворот, венец безбрачия...



## *Отрицательное воздействие со стороны других людей неизбежно*

При контактах с другими людьми отрицательное воздействие с их стороны неизбежно. Даже если человек бьет себя в грудь и сыплет заверениями типа «Я никому не желаю ничего плохого!», одним только фактом своего существования он уже кому-то мешает. Вы торопитесь, опаздываете на работу или свидание, а человек, идущий в метро впереди вас, тащится как черепаха, задерживает ваш ход и, естественно, вызывает злость. Соседи сверлят дырку в стене. Даже если они делают это днем, гудение электродрели все равно бесит, потому что мешает смотреть телевизор и разговаривать по телефону. А уж о домашних делах и говорить не приходится: более всего раздражают именно они, хотя бы потому, что постоянно находятся рядом. Как ни стремимся мы достичь ощущения комфорта и безопасности, в наше внутреннее пространство постоянно кто-то вторгается и этот комфорт нарушает. Такова жизнь.

### *Эта книга содержит порядка ста техник защиты*

В этой книге я предлагаю около ста техник защиты и восстановления, цель которых — предохранить себя от явных и скрытых форм насильственного информационного, психологического и энергетического воздействия и их разрушительных для здоровья и психики последствий — чувства вины, агрессии, обиды, страха, смятения, отчаяния. Приемы защиты не дадут вовлечься в игры, при помощи которых из вас «вытягивают» обещания, провоцируют на поступки, заставляют принимать участие в чуждых и неприятных вам мероприятиях.

Вы будете жить самостоятельно, отвечать за себя и за то, что находите для себя нужным, а не за то, чего ждут и требуют от вас другие, не спрашивая у вас на то согласия\*. Можно сказать, что эта книга о свободе — свободе внутренней и свободе от массы ненужных вещей, не позволяющих жить так, как бы вы хотели, и активно проявлять себя в жизни. Освоив техники защиты, вы поверите в себя, почувствуете себя значимыми и востребованными, а окружающий мир не будет представляться вам враждебным и полным опасностей.

### *Для кого предназначена эта книга*

Книга пригодится не только «обычным» людям, но и тем, кто взял на себя благородную миссию помогать другим: психологам,

\* Что-то типа:

— Ты должен...

— Кому должен?

— Слово есть такое — «должен»!



целителям, массажистам, врачам, особенно при работе с тяжело-больными. Рано или поздно любой человек, занимающийся лечением, обращает внимание на свои ощущения после проведенного сеанса или процедуры. Чаще всего это ощущения неприятные. Те, кто знаком с биоэнергетикой, обычно в таких случаях говорят: «схватил», «хватанул», и после второго или третьего раза начинают читать специальную литературу, попадающуюся на глаза и в руки. Кстати замечу, что в подобной литературе обычно даются общие принципы подхода к постановке защиты и минимум практических методик.

Полезные рекомендации найдут здесь и любители помедитировать, «погулять» в Астрале, пообщаться с представителями мира иного, а также все те, кто чувствует себя неуютно и некомфортно в этом мире — боится жизни, будущего, окружающих, самих себя, одиночества, темноты...

***В ваших руках — самое полное, мощное и надежное  
руководство по защите***

Книга, которую вы держите в руках, является самым полным из известных на сегодняшний день руководств по защите. Она заменит вам десятки других, где на один только поиск приемов защиты нужно потратить кучу времени и усилий, не говоря уже о том, что прочитанное, возможно, придется додумывать и старательно примеривать на себя и свою конкретную ситуацию.

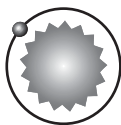
Давая вам в руки мощные психоэнергетические технологии, я уверен, что вы будете использовать их во благо, а не во вред. (Когда вы одалживаете соседу топор, вы считаете, что он будет применять его по назначению (дача, поход, ремонт), а не начнет этим же вечером с маниакальным выражением лица охотиться с ним на блондинок.) Если я и открываю какие-то секреты, то надеюсь, что с их помощью вы сможете стать счастливее и сделаете свою жизнь более гармоничной.





**ЗАЩИТА  
И НАПАДЕНИЕ —  
ДВЕ СТОРОНЫ  
ОДНОЙ МЕДАЛИ**





## КТО, КАК И ПОЧЕМУ НА НАС НАПАДАЕТ

*Все люди — братья, и старшие бьют младших.*

*В. Годгивз, «Реальность в ладони»*

Защита — это состояние человека в виде естественного противостояния окружающей агрессивной, с его точки зрения, среде. Человек начинает защищаться, когда поступающая извне информация идет вразрез с его представлением о себе и окружающем мире. Тема защиты почти всегда напрямую связана с нападением, поэтому с нападений мы и начнем.

Мы живем в гуще энергий и информации, а значит — в той или иной степени подвержены их воздействию. Причем воздействие это чаще всего идет вовсе не со стороны расплодившихся ныне «хулиганствующих» магов (экстрасенсов, колдунов, НЛЮ). Наибольшее беспокойство причиняет ближайшее (дистанционно или генетически) окружение. В магазине — обхамили, в транспорте — ткнули портфелем и порвали дорогие колготки, коллега в ответ на вежливую просьбу огрызнулся, любимый человек не так посмотрел, родители в очередной раз «надавили» и не дали поступить по-своему, у метро пристал «дистрибьютор-лохотрон», в магазине вы замешкались у кассы с кошельком и, что называется, «спинным мозгом» почувствовали гнев стоящего сзади человека, после чего у вас страшно разболелась голова... И таких «ударов» в течение дня мы испытываем десятки и сотни. Это — жизнь. Естественно, до нас доходит далеко не каждый «удар» — большую часть мы автоматически пропускаем мимо себя, — а только тот, который находит в нас родственные, синхронные вибрации. Только в этом случае он достигает цели:



сначала создает нарушения на энергетическом уровне, далее, по закону резонанса, — доминанту (очаг возбуждения или торможения в головном мозге), после чего проявляется в виде невроза, истероидного состояния, лавины неудач, груды «внезапно» появившихся проблем или болезни физического тела.

Таким образом, нападение (оно же — манипуляция, эмоциональный шантаж, «наезд») можно определить как внезапную атаку на психику с целью приневолить человека к каким-либо действиям и/или сбросить собственное внутреннее напряжение, неважно, откуда это напряжение возникло.

Нападение может быть как сознательным, так и бессознательным, хотя, принципиально, человеку, который подвергся такому воздействию, в этот момент абсолютно безразлично, специально или нечаянно на него напали (если вам на голову свалился кирпич, то не имеет значения, сам он упал или его сбросили намеренно). Важен сам факт нападения — внедрение чужой негативной энергетики в организм, называемое в народе «сглазом» и «порчей».

Нападения подразделяются на ритуальные — оккультные, магические и бытовые — от зависти или злости (неважно, сознательные они или бессознательные), при недостатке собственной энергии (энергетический вампиризм), с целью заставить человека играть по своим правилам.

## Ритуальные нападения

Ритуальное нападение, как правило, оказывается возможным лишь тогда, когда жертва (мага, волхва, колдуна) разделяет свойственную агрессору систему верований. Например, на тех, кто верит в народные методы воздействия, подействует наговор, «сглаз», «черный глаз», «порча», «проклятье»; на оккультистов — «демоны», «лярвы», «астральные сущности», «астральные трубы», «астральные шнуры», «инвольтация»; на «биоэнергетиков» — «лучи», «пучки энергий», «вихри», «воронки», разряды отрицательной энергии и информации; на приверженцев строгой науки — психотронное воздействие на расстоянии. Причем, чтобы осуществить нападение, упомянутые агрессоры воздействуют прежде всего на низшие программы нашего сознания и подсознания — Гордость, Зависть, Страх и их многочисленные производные, которые проявляются сразу после воздействия — унижают, злят, пугают, незаслуженно хвалят, льстят, вызывают жалость и чувство вины и т. д.

### *Ритуальное нападение — довольно редкое явление*

Ритуальное нападение встречается довольно редко. Так, из десяти человек, обращающихся ко мне с подозрением, что их «сгла-



зили», истинный сглаз оказывается только у одного, а на двенадцать истинных сглазов, приходится всего лишь один ритуальный. Вообще, очень большая часть ритуальных нападений существует только в воображении жертвы. Жертву предварительно специально об этом уведомляют, а затем просто срабатывает эффект плацебо — самовнушение и «самосглаз». Однако «зацепить» человека можно лишь на том, что для него значимо («Дети будут болеть!», «Муж уйдет!») Как правило, беглого взгляда на будущую жертву бывает достаточно, чтобы определить, какая «зацепка» сработает в данном случае. А дальше колдун может уже ничего не делать, жертва все выполнит сама: слова западут в подсознание и будут действовать уже за счет индивидуальных страхов, заниженной самооценки, негативного отношения к жизни и т. д.

### *Как распознать ритуальное нападение*

Характерным признаком ритуального воздействия является ведение жертвой интенсивного внутреннего монолога после общения с агрессором. При этом мысли удивительно легко облакаются в слова и звучат в голове. Если такое «общение» длится достаточно долго, человек, как правило, не слишком удивляется, когда с ним начинают разговаривать некие голоса и верит чему угодно — в то, что с ним беседует Бог, Высший Учитель, инопланетяне и т. д.

Еще одно проявление ритуального нападения — появление в сознании жертвы удивительно ярких образов. Это могут быть четкие воспоминания давно минувших событий, непонятные картинки или, скажем, образ вашего начальника, который вдруг заявляет, что вы срочно должны приехать на встречу с ним, а связывается он с вами таким способом, потому что поблизости нет телефона. Человек также может вдруг начать ощущать незримое присутствие кого-то рядом с собой, испытывает неопределенное чувство общей измененности, меняется восприятие времени, пространства, собственной личности, появляется сильная чувствительность к внешним раздражителям. Часто подобные ощущения сопровождаются чувством страха, подавленности и безысходности.

Одним словом, реакция человека на ритуальные нападения может быть разной. У вас, вероятно, возникнет вопрос, как в таком случае отличить следствие нападения от психического заболевания. Здесь большое значение имеет внимательный анализ своего состояния. Если вы предполагаете у себя наличие психических расстройств, то еще не все потеряно. Душевнобольной не способен на анализ, все происходящее с ним, как правило, воспринимается им как норма. Если же вы уверены, что это не болезнь, попробуйте выбрать иной путь, который потребует от вас определенного муже-



ства и работы над собой, путь, который я и предлагаю на страницах этой книги.

## Бытовые нападения

Но все же чаще всего мы подвергаемся нападениям бытовым. Чтобы вы сразу поняли, о чем идет речь, приведу типичный день из жизни жертвы.

...Пока Аня варила кофе и резала бутерброды на завтрак, она прослушала блок рекламы с обязательным набором: кариес, прокладки с «крылышками», стиральный порошок, перхоть, бритвы с тройным лезвием... После чего с отвращением посмотрев на обустройство собственной кухни, пошла будить семью... Кофе получился жидким, дочка хандрила по поводу того, что у ее Барби нет «бойфренда» Кена. «А где деньги взять?» — риторически спросила мать и получила дежурную порцию утренней истерики, после чего пообещала его купить. Дочь тут же успокоилась. Муж что-то буркнул, уткнувшись в телевизор, по которому показывали красоток, демонстрирующих мобильные телефоны на тощих животах. Аня невольно сравнила свой и их, вздохнула и пошла собираться. Вдогонку неслось: «Хлеба не забудь купить!..» На улице ее взгляд утыкался в рекламу «лучших товаров из Европы». Казалось, что других в природе не существует... На работе напарника все еще не было. Около одиннадцати он все же отзвонился и жалобным голосом сказал, что его залили верхние жильцы, и он не мог позвонить, так как все это время стоял с тазом в руках под потолком. Аня помнила, что его заливают уже в пятый раз за квартал, и что он живет на последнем этаже, но его все равно было жалко. И его расчет на эту эмоцию бил без промаха... Домой добралась к девяти. В голове одно желание — помыться и спать. «Хлеба ты, конечно, не принесла», — констатировал муж, пришедший домой в шесть вечера. «А где Кен?» — поинтересовалась дочь. «Господи! Как мне все это надоело!» — заорала Аня и скрылась в ванной. Дочь тут же мирно засопела, а муж, поняв, что сегодня выполнения супружеских обязанностей от жены не дождешься, обиделся и ушел в другую комнату, где врубил футбол по «спутниковому». Ане потребовался еще час на то, чтобы унять обиду, успокоить мужа, убраться и лечь. Муж захрапел, а Аня все еще прокручивала день: «Вот бы мне кто чего-нибудь хорошего сделал!» И уже засыпая, с отчаянием подумала: «За что?!»

Знакомо, не правда ли? Если не по собственному опыту, то по опыту друзей и знакомых.



### *Как бытовое нападение выглядит в жизни*

Выражается бытовое нападение, как правило, в следующих формах:

- Запугивание и угрозы: «Если ты не дашь мне того, что я хочу, тебе же будет хуже», «Если ты этого не сделаешь, то я пойду и напьюсь, так как мне ничего больше не остается (утром покончу с собой, уйду от тебя, не буду давать тебе денег, отниму у тебя твою любимую игрушку, не разрешу играть на компьютере)».

- Навязывание своих убеждений, советов, услуг, образа жизни (часто в качестве компенсации собственного комплекса неполноценности): «Я бы на твоём месте сделала бы так-то и так-то...», «Я же хочу, как лучше...», «Я старше (умнее, опытнее) и знаю, как правильно...», «Нормальные люди поступают так...»

- Ущемление человеческого достоинства: «Будь человеком, сделай то-то и то-то...», «Ты — не мужчина!», «Если бы ты была настоящей женщиной (хорошей матерью, любящей дочкой)...», «Если бы не ты, у нас был бы идеальный брак...»

- Откровенная глупость типа «стой там — иди сюда». Здесь можно привести такой пример: дама жалуется бывшему супругу на отсутствие денег, а когда он приходит в выходные к детям и предлагает деньги, она отвечает: «Мне от тебя подачек не надо!»

- Принуждение (прямое или косвенное) по типу «Я за тебя свои текущие дела делать не буду!»

- Вызывание чувства вины: «Ты меня только огорчать умеешь!», «Если бы ты меня действительно любил...» Сюда же относятся демонстративные обмороки и имитация болезни.

- Ехидные замечания, подколки: «Слабо Вольдемару искупаться в фонтане?», «Какое на тебе чудесное платье... А что, твоего размера не было?», «И как мы обходились без сопливых?», «Где уж нам уж выйти замуж!», «Это не для средних умов».

- Назойливые просьбы: «Ну что ты, жадный что ли? Дай, а?..»

- Несправедливые требования: «Если бы ты была мальчиком...», «Если бы ты был генеральным директором...»

- Жалобы, имеющие в основе желания типа: «Как хочется, чтобы кто-то за меня все сделал, а я бы не был после этого ничего должен», «Как хочется, чтобы все шло по-моему, а я бы была тут ни при чем, если закончится плохо». В таких случаях манипулятор-нападающий **ФОРМАЛЬНО** ни о чем вас не просит, только намекает, и жалуется на свою несчастную жизнь («У меня столько дел, я так от всего устала... А еще нужно сходить туда-то и туда-то, да вот не с кем оставить ребенка... Кстати, а ты не могла бы с ним посидеть?»). В итоге вы соглашаетесь, а потом оказываетесь виноватыми за то, что вы все сделали не так, как манипулятор себе представлял.



- Хамство, прямая агрессия, оскорбления, что является показателем дефицита аргументации.



*Выстраивание защиты по принципу «как получится» — верный путь в тупик.  
Слишком сложен окружающий мир.*

### ***Что рассчитывает получить от жертвы агрессор***

Агрессор (манипулятор) расценивает жертву не как равного себе партнера, а как предмет, который помогает или препятствует достижению личных целей, и обычно рассчитывает:

- получить в ответ эмоционально-энергетическую подпитку;
- получить от жертвы пользу, в том числе материальную;
- заставить человека совершить какой-либо поступок или отказаться от него.

Два последних пункта понятны, и вопросов вызывать не должны, а вот на эмоционально-энергетическом выбросе мы остановимся подольше, поскольку именно потребность в энергетической под-



питке в большинстве случаев и заставляет человека «наезжать» на окружающих.



*Чаще всего в жизни мы имеем дело с нападениями бытовыми. Главное для агрессора — одноmomentно чего-то добиться. Чаще всего задействуется страх. Причем страх, в первую очередь... агрессора, а уже потом и жертвы. Но нам от этого не легче.*

### ***Как осуществляется энергетическая подпитка.***

#### ***Понятие и механизм «сглаза»***

Человек является сложной структурой. Сложной не только биохимически или психологически. Ему еще присуща некая энергоинформационная составляющая, которая объединяет его сложность в триединство Тело — Дух — Душа. Вся эта конструкция нуждается в энергоинформационном обмене с окружающим миром во всем многообразии проявлений.

Если мы осознанно отдаем или берем что-то (энергию, чувства, эмоции, деньги), то нам на помощь приходят законы страны, психологии, физиологии и биохимии. Если же мы то же самое делаем неосознанно, а это 95% случаев, в дело вступают законы более общие и более индифферентные к нашим желаниям. Они невидимы и неощутимы, как азот в воздухе, и такие же вездесущие. Это законы энергетики\*, точнее энергоинформационного обмена всего сущего.

\* Эта наука находится в стадии образования, поэтому терминология насквозь ненаучная.





Возьмем, к примеру, такой бытовой термин, как «сглаз». «Сглаз» есть не что иное, как чуждая энергоинформационная структура, постоянно находящаяся рядом с нами и не дающая возможности чего-то захотеть, пожелать, чем-то поинтересоваться, осмелиться что-то сделать. Имеется два вида сглаза.

Первый — это неумышленный энергоинформационный удар, нанесенный в результате неконтролируемого эмоционального всплеска. Допустим, у человека плохое настроение, он с кем-то поссорился. Он начинает переживать, и в его мозге возникает энергетический комок, который человек держит внутри себя. Чем больше он переживает, тем плотнее и тверже становится комок. Вдруг кто-то привлек его внимание. Человек расслабился, посмотрел на того, кто его отвлек от грустных мыслей. Произошел визуальный контакт и возник некий коридор, по которому комок перелетел к новому объекту, «ударил» его и деформировал его энергетическую оболочку.

Второй вид сглаза представляет из себя целенаправленное энергоинформационное воздействие одного человека на другого. Например, завистливый человек постоянно испытывает неудовлетворение, нехватку чего-то и в силу непонимания причины собственного дискомфорта ищет ее в материальном недостатке. Поэтому когда он встречает кого-то более удовлетворенного, нежели он сам, у него возникает сильное биомагнитное притяжение. Энергетическая «воронка» его неудовлетворенности начинает всасывать энергию другого человека, пока пустота, вызывающая дискомфорт, не заполнится. В результате человек, которому завидуют, теряет энергию, ослабевает и в силу деформации защитной биополевой оболочки становится подверженным заболеваниям.

Поскольку неудовлетворенных всем в жизни людей много, такое воздействие встречается очень часто. Выход один — надо защищаться. Защита, в ее самых общих проявлениях, одна: не бояться хотеть делать, действовать, преодолевать внутреннее сопротивление (см. с. 103).

«Сглаз» — это пассивное скачивание энергии. Активное скачивание, с точки зрения биоэнергетики, — это «вампиризм». «Вампиру»\* необходима постоянная энергетическая подпитка, постоянное внимание к его персоне, к его делам и свершениям. Когда он чувствует недостаток внимания, он начинает нервничать и требовать внимания до тех пор, пока другой человек не ослабнет, и от

---

\* Название достаточно условное! Не нужно думать, что раз «вампир», значит и бессмертие, и клыки, и кровь на ужин, и осиновый кол поутру. «Вампир» — это термин и не более!



него не пойдет свободный отток энергии. Тогда «вампир» на какое-то время успокоится. Но поскольку он сам является растратчиком и вырабатывать свою собственную энергию не умеет, ему требуется все больше чужой. А чужая долго не удерживается, поэтому чувство энергетического голода заставляет «вампиричь» все чаще и активнее.

С психологической точки зрения, налицо обычный «наезд» хамоватого человека, который убежден, что его дела и личность превыше всего. И вы должны жизнь положить, чтобы это понять и осознать. Узнаваемо? Что ж, выдающийся душевед М. Горький сказал: «В человеческом обществе, в отличие от животного, слабые пожирают сильных». А теперь — об энергетическом «вампиризме» подробно.



*Нападение «невзначай». Агрессор даже не подозревает о том, что он кого-то задел и задел весьма серьезно!*

## **Энергетический «вампиризм» как основная причина бытовых нападений**

Человеку присуща способность отдавать свою и брать чужую энергию. Мы интуитивно чувствуем, с кем нам комфортно, с кем — просто хорошо, с кем — нехорошо, а с кем — плохо и отвратительно. Последние две категории — чаще всего и есть те самые «вампи-



ры», на которых привычный арсенал средств борьбы с ними — чеснок, осиновый кол, серебряная пуля, ветка омелы — действуют слабо. Ведь эти «вампиры» сосут не кровь, а энергию, а значит, и чувства, и эмоции, и здоровье, и жизнь, они — энергетические.

### *Энергетический «вампиризм» — это болезнь*

Основные причины возникновения подобного рода феномена — потеря гармонии в энергообмене с окружающим миром и нежелание увеличивать свой энергетический потенциал любыми иными способами, кроме как использование энергии других людей. «Вампиризм» — это болезнь, и болезнь опасная — в первую очередь тем, что выйти из нее, выздороветь должен САМ человек. Помочь ему в этом не может почти никто. Подумайте сами: кто за «вампира» поднимет его духовный и энергетический потенциал, кто его быстро «повзрослеет», найдет ему цель и место в жизни? Никто. Можно только помочь выявить суть проблемы, помочь осознать ее, да и то лишь в том случае, если «вампиру» это надо и он будет что-то делать. Суть проста, как перпендикуляр: когда плохо — не до того, что НАДО, когда хорошо — ЗАЧЕМ?

### *Как «питаются» «вампиры»*

Разумеется, далеко не все «вампиры» отдают себе отчет в том, что они делают. Чаще всего они опытным путем выявляют ситуации и людей, в которых и с которыми им комфортно, откуда они выходят как бы «зарядившись», отдохнув и «посветлев». Некоторые, например, устраивают в «час пик» скандал в переполненном транспорте или в другом месте большого скопления народа. (Результат? Психологически «вампир» еще раз утвердился в том, что на него могут обращать внимание и разговаривать о том, о чем он хочет, что он небызраличен людям, даже если они его от души и далеко «послали», а энергетически — получил подпитку от тех, кого смог вовлечь в общение или вызвать на скандал.) Другие поступают более разумно: ходят в музеи и храмы и пытаются там «взять» энергию от картин, подпитаться от святых икон или, на худой конец, от посетителей. Если же они не получают того, за чем пришли, то стараются вызвать у себя искусственный подъем путем скандала по поводу нарушения социально признаваемых норм: «Не так стоишь в храме!», «Кто же так, ирод несчастный, крестится!?!» «Да чтоб тебя стукнуло за такое выражение лица у иконы Богородицы!» «Не подходите близко к картине! Вас много, а она одна!» «Что вы здесь себе позволяете? Какая работа в музее может быть с картиной? Убирайтесь, а не то милицию вызову!» — вот далеко не полный перечень «наездов» и способов «кровопускания», имеющих в арсенале «вампира».



### *Какие бывают «вампиры»*

По форме поведения «вампиров» можно разделить на три большие группы: активно-агрессивные, агрессивно-плачущие и пассивно-таинственные.

Активно-агрессивные «вампиры» — это самые обычные «трамвайные» хамы, которых мы принимаем за невоспитанных людей. На самом же деле хамское поведение чаще всего складывается инстинктивно. Человек просто следует влечению своих потребностей, не осознавая энергетического смысла своих действий. Такие люди интуитивно чувствуют, в какое место нужно «ударить» собеседника, чтобы тот эмоционально завелся и начал выплескивать энергию. Как правило, хамство создает иллюзорное чувство вины у «донора»: «ты должен», «ты обязан», причем «должен» глобально и всем, начиная с детства, — родителям, жене, врачам, юристам, учителям, вагоновожатым, сантехникам, продавцам (список можно продолжать еще и еще). Кроме того, «донору» зачастую навязывается ощущение, что как только он «отдаст долг», он может быть свободным, — иллюзия, подобная морковке, подвешенной перед носом у осла. Массу возможностей для активно-агрессивных «вампиров» предоставляет система образования. Всем нам не понаслышке знакомы преподаватели, обожающие пугать учеников экзаменами, зачетами, контрольными и прочей зависимостью от них. В результате ученики постоянно боятся и чувствуют себя виноватыми. Как раз эта категория «вампиров» скандалит в очередях, транспорте и других общественных местах. Более глобальные «вампиры» — СМИ с их «страшилками» и «пугалками».

Пассивно-таинственная группа любит интриговать, недоговаривать, мучить загадками, тайнами, секретами. Они умеют умалчивать мелочи так, что утаенное в воображении окружающих разрастается до вселенских размеров. Доведя тем самым «донора» до соответствующего состояния, они вытягивают из него энергию или переходят в другое, промежуточное состояние, условно обозначаемое «И это за все, что я для тебя сделал...», создающее у «донора» комплекс вины.

Агрессивно-плачущие «вампиры» (они же «зануды») требуют внимания и сострадания к своей персоне. Находясь в компании, они не участвуют в общем разговоре, а только бросают мрачные взгляды из угла. Их всегда жалко. Их вид — немой упрек в том, что они такие несчастные, одинокие, всеми покинутые. Это создает комплекс вины у присутствующих, и заставляет людей добрых и совестливых обращать на «зануд» преувеличенное внимание, даже заискивать перед ними. Как правило, «зануды» жалуются на плохое материальное положение, неудавшуюся личную жизнь, слабое здоровье, бо-



лезни — существующие и выдуманные, больных родственников, отвратительную судьбу, зависимость в третьем браке от мужа от первого брака, на все, что угодно, лишь бы в голосе было побольше жалобных нот, а желание разжалобить окружающих было максимальным. Такие «вампиры» истинных своих свойств не осознают, за исключением тех, которые разбираются в эзотерике и потому, наверное, формально понимают причины своего состояния и всю нехорошесть своего качества. Агрессивно-плачущие «вампиры», как правило, не обидчивы. Даже если их откровенно выставить за дверь, они все равно снова придут за очередной порцией энергии и будут довольны даже минимальным проявлением внимания к своей личности. Правда, впрок их «накачать» энергией нельзя, поскольку из-за нарушения естественного энергообмена с окружающей средой полученную энергию они долго удержать не могут.

К этой же категории «вампиров» относятся «прилипалы», «паникеры» и «болтуны», утомляющие и раздражающие нас несущественными и малозначащими подробностями своего быта.

### *Домашние «вампиры»*

До сих пор мы говорили об откровенно неприятных людях. Но ведь нередко «вампирами» могут быть близкие и знакомые — муж, сестра, дочь, друг, любовник... Вспоминается случай. Пляж. Лето. Молодая мама и дочь-шестилетка, которая выпрашивает девятую порцию мороженого. Мать сообщает ей ровно и спокойно, без истерики: «Ты свое уже на сегодня съела. Не ной. Тебе все равно меня из себя не вывести». Ребенок в течение часа на одной ноте подвывал, не сходя с места: «Мааааааама, ну мааааааама... Мааааааама, ну же мааааааама...», пока наконец мать не выдержала и резко и громко «рвякнула». Тут же эта «мелочь» удовлетворенно заявила: «Ну вот, а ты говорила, что не выведу» и с визгом убежала купаться. Точно так же ведут себя домашние «вампиры».

А вот другой пример — рассказ одной из моих пациенток: «Моя подруга днюет и ночует в нашем доме. Я постоянно плохо себя чувствую. Она «съедает» мое время, мои нервы, отпугивает приятелей, и силы мои убывают прямо на глазах. После ее визита я чувствую себя так плохо, как будто на мне воду возили. Но почему-то не могу указать ей на дверь». Этот тип как раз и называется «прилипалой». У «прилипал» потрясающий талант: от них очень сложно избавиться. Поначалу «прилипалы», как правило, обаятельны и привлекательны, но вскоре «донор» начинает чувствовать себя как будто оплетенным невидимыми путями, поскольку вся его энергетика сосредотачивается на нуждах, проблемах и заботах «прилипалы». Чтобы лучше запомнилось и усвоилось, приведу фразу, великолепно



но характеризующую «прилипал»: «И поехала она за ним в Сибирь... И испортила ему всю каторгу».

### *Какими последствиями чреваты «вампиризм» и «донорство»*

За свою природную особенность и непохожесть на других, «вампирам» приходится платить. Привычка жить за счет чужой энергетики приводит к нарушениям:

- в энергетических структурах (ведь кроме энергии «вампиры» снимают и чуждую для них информацию с чужими тревогами, заботами, страхами);
- в эмоциональной сфере (резкие перемены настроения, непредсказуемые скачки мыслей, зависимость от окружающих людей);



*Агрессор себя со стороны не видит и не понимает, как ни странно, того, что он хочет по-настоящему. Ему важнее всего добиться сиюминутной цели, а потом — хоть Потоп:  
«Надо жить, прощая людям наше мнение о них».*

- на физическом уровне (имеется весь набор хворей, определяемых нервно-сосудистой патологией, а также неврозом «во весь рост»).

«Доноры» реагируют на отток от них энергии весьма разнообразно: внезапными истериками, вспышками злости, агрессией (в



том числе не на тех, кто с них снял основную массу энергии, а кто оказался под рукой), неврастением, отчуждением, нарушением основных принципов межличностного общения (так как они боятся, что новый знакомый тоже окажется «вампиром»), сексуальными отклонениями, принятием алкоголя и транквилизаторов, реже — наркотиков. Эти реакции помогают им держаться какое-то время «на плаву» и предохраняются от новых «потребителей». Такая стимуляция помогает обычно плохо, так как подрывает энергетическую систему «донора», не учит его соответствующим образом реагировать на негатив, а главное — препятствует самореализации.

## Примеры бытовых нападений

Люди, ставшие жертвами бытовых нападений, очень часто обращаются ко мне за консультацией. Приведу несколько примеров из собственной практики.

### *«Она меня использует, а я не могу ей отказать»*

Как только Мила узнала, что Ольга получила крупную сумму и собирается «пустить» ее на «шмотки», она тут же набилась в сопровождающие. Когда подруги попали в магазин, Мила пустилась в нудные и тоскливые рассуждения о том, что жизнь у нее собачья, что все вещи, которые ей нравятся, стоят больше, чем она может потратить, что муж дурак и зарабатывает мало, а завести любовника ей не позволяет воспитание. В подтверждение она взяла приглянувшиеся сапожки и, сквозь слезу во взоре, запричитала, что как раз такие ей и нужны, но у нее все равно не хватит, а зарплата не скоро, да и занять-то не у кого, и отдать сразу не может, в лучшем случае частями. Ольга почувствовала себя виноватой в том, что она хороший специалист и ей хорошо платят, протянула недостающие деньги и быстренько заспешила на выход. Хотя она и не купила того, что собиралась, ее грела мысль о том, что подруге не придется ходить босой.

Через пару дней Мила и Ольга опять встретились, и «страдалица» радостно поведала, что вчера устроила себе маленький праздник: повела себя в театр, купив билет в первый ряд с рук с переплатой, потом накормила себя в уютном кафе, а домой отправилась на такси. В ответ на робкую реплику Ольги: «Но ведь ты говорила, что у тебя ни копейки лишней нет...» подруга изумленно вытаращилась: «Ну нельзя же себя лишать маленьких радостей! От этого бывает изжога и радикулит». Ощущение у Оли было не самое приятное: «Она меня использует, а я не могу ей отказать».



### «Хотелось по-человечески...»

А вот письмо из Соединенных Штатов (там тоже читают мои книги).

*«Несколько лет назад, я (Вероника) с семьей эмигрировала в США. Мне удалось быстро поймать «попутный ветер» — закончить колледж и получить хорошую работу. На одной из вечеринок я познакомилась со своей бывшей соотечественницей Юлей. Юля тоже была эмигранткой, жила с мужем и не работала. Мы стали созваниваться, и постепенно приятельские отношения переросли в дружбу.*

*Однажды Юля пришла ко мне в слезах: «Я ушла от мужа... Он дурак, страшный скупердайд и зануда». Кроме как ко мне, уйти ей было решительно некуда: родители остались в Москве, а в Америке ее единственным близким другом была я. И мы зажили очень странной жизнью. Утром я уходила на работу, а Юля носилась по своим бракоразводным делам. Положение у нее было незавидное: муж отказался содержать ее, работу она найти не могла, а того, что ей причиталось по закону, было катастрофически мало. Я сдуру открыла подруге кредитную карту — чтобы та не чувствовала себя чужой на празднике жизни. Мои родители были в шоке, они стали подозревать, что их единственная дочь — лесбиянка. Их намеки я игнорировала. Я была стопроцентной гетеросексуалкой и говорила, что просто не могу бросить Юльку в беде и выгнать ее, пока та не найдет работу. А Юле хронически не везло: в одном месте ей отказали, в другом платили мало, а в третьем были жесткие условия. И неизвестно, чем бы все закончилось, если бы мои родители не наняли детектива (хотели убедиться в том, что их дочь не лесбиянка). В итоге выяснилось, что Юля постоянно играет в казино (Лас-Вегас от нас в паре сотен миль), конечно же, используя мои деньги... Вот так. А все из-за того, что я была добренькой, а не доброй. Не смогла сразу поставить дружбу «в рамки». Хотелось по-человечески...»*

### Лучшие подруги

*Все, кого ты благодетельствовал, придут к тебе завтра и снова станут в очередь. И если ты им откажешь, они же тебя и возненавидят, и будут помнить не то, что ты для них сделал, а то, чего ты для них не сделал.*

В. Токарева, «Талисман»

В отношениях Вали и Тани не фигурировали деньги. Они знали друг друга со школы, и между ними было все: и душевные разговоры до утра, и ссоры, и слезные примирения. Таня искренне счи-





тала, что дружба — это прежде всего взаимовыручка, и внушила эту мысль Вале. Она все время просила Валю то забрать сынишку из сада, то посидеть у нее дома в ожидании электрика, то съездить с ней к зубному (одна она боялась). Добрая Валя всегда была готова поддержать подругу. Как же, Танька так много работает, живет одна с ребенком, да и к зубному, действительно, одной идти страшно. А ей что? Ей не трудно. Ведь они — лучшие подруги.

Однажды Валя сидела в Таниной квартире с ее маленьким сыном и варила ему кашу. Таня где-то налаживала личную жизнь (ведь мальчику нужен отец), Валя тоже собиралась на свидание. Подруга обещала вернуться в пять, и Валя договорилась со своим приятелем, Кириллом, на половину шестого. В итоге Танька вернулась в десять и вместо оправдания замурлыкала: «Ой, Валюша, извини, ну ты ведь сама говорила — у тебя с ним ничего серьезно-



*Слишком часто агрессорами выступают наши родные и близкие, которые, не умея или не имея возможности решить все по-хорошему, пытаются заставить нас что-то делать, как-то жить не цивилизованным путем (договор), а варварски — нажимом, агрессией, насилием.*



го. А я замуж собираюсь. Ты же моя лучшая подруга, ты должна понять». Валя понимать не хотела, она раскричалась и расплакалась, в результате чего Таня наорала на нее, обозвала «бешеной психичкой» и выпроводила, громко хлопнув дверью.

### *Незатейливая история о Кате и Вите*

Екатерину и Виктора, двух конструкторов, уволили из НИИ по сокращению с интервалом в два месяца. Специальность у каждого из них была специфическая и к гражданской жизни вряд ли применимая (что-то связанное с использованием лазера в оборонной промышленности). Но жизнь продолжается, и жить как-то надо. Пока энтузиазм еще был, они накупили газет с объявлениями о вакансиях, стали обзванивать работодателей и очень быстро выяснили, что везде берут только до тридцати пяти лет (им уже за эту отметку перевалило), а знание ПК и английского теперь обязательно даже для уборщицы.

— Смотри, Витя, — сказала жена, — сколько нам встречалось объявлений о том, что требуются электрогазосварщики. Может быть, ты попросишь в центре занятости, чтобы тебя направили на эти курсы? Будет специальность.

— Вот и иди сама на эти курсы, — вяло отреагировал муж.

— Меня не возьмут, а то я пошла бы, — ответила Катя.

— Наклей себе усы, тогда, может быть, возьмут, — хихикал муж.

Через несколько дней на рынке Катя увидела за прилавком свою знакомую еще со студенческих лет. Та рассказала, что, попав в безработные, устроилась торговать.

— Нравится? — спросила Катя.

— Конечно, нет! Но деньги-то нужны. Выбирать не приходится.

Катя повздыхала и покивала, а потом, безрезультатно позвонив и сходяв еще в пару десятков мест, снова пошла на рынок.

— Ладно, я поговорю с хозяином, — пообещала приятельница.

Катю резануло слово «хозяин», но еще больше не понравился он сам — толстый усатый Ашот. Условия, на которых он ее нанимал, Кате тоже не понравились. Однако на следующий день, обмирая от страха, что обсчитается, и от стыда за завышенные цены на товар, она уже стояла за прилавком.

— Зря ты это, — сказал вечером муж, бодро поедая груши, принесенные Катей, — мы бы и так с голоду не умерли. Как-нибудь прожили бы.

Теперь Катя до вечера торговала на рынке, а Витя встречал из школы сына Стасика, кормил его обедом и все такое прочее. Искать работу он больше не пытался, объявив, что ждет начала занятий на курсах менеджеров. «Какой из него менеджер! — думала она, видя,



как лихо полуграмотный Ашот крутит дела. — Этому на курсах не учат, с этим надо родиться!..» Супруги решили, что Катя будет торговать на рынке, пока Витя не закончит курсы и не устроится на работу. Тогда можно будет подумать о курсах и трудоустройстве для нее.

Получив пособие по безработице, Витя обычно не доносил денег до дома: покупал себе то туфли, то рубашку, то дорогой галстук.

— Мне важно быть хорошо одетым, — объяснял он, и Катя соглашалась, тем более что ей-то самой на рынке можно было стоять в чем угодно — главное, чтобы тепло было, и ноги не промокали. Ей даже лучше одеваться как-нибудь понепривлекательнее, чтобы Ашот со всякими намеками не лез. Говорят, все продавщицы у него в гостях побывали, одна Катя упрямится.

Наконец Витя закончил курсы, получил сертификат и стал искать работу. Но оказалось, что его красивый сертификат — пустышка. Опыта нет, связей нет, да и возраст не самый хороший. А главное, Витя не удосужился выяснить, котируется ли этот сертификат где-либо, кроме стен учебного заведения, которое его выдает. В договоре, который он заключил, пункта о трудоустройстве тоже не было. Побегав по разным местам, Виктор решил, что с английским он обязательно куда-нибудь устроится, но денег на курсы не было, и он лежал все время на диване, а рядом на столике магнитофон твердил английские фразы. Катя не знала — действительно ли он занимается языком или просто обманывает этим то ли ее, то ли себя. Думая об этом, она теряла оптимизм.

— Что грустишь, красавица? — спросил ее однажды Ашот. — Расскажи, вдруг я смогу помочь?

И Катя поведала о своей беде.

— Есть у меня работа для твоего мужа. Друг мой тут свое дело разворачивает. Большое дело, серьезное. Ему как раз менеджер нужен. Желающих много, но мне друг не откажет. Так помочь тебе?

— Да, конечно, — обрадовалась Катя.

— Но за это надо заплатить.

— Сколько?

— Нисколько. В гости ко мне приходи иногда. Но не редко. Вот и вся плата, красавица. А нет, так и тебе придется скоро другую работу искать. Только на нашем рынке никто не берет тех, кого я выгнал. Понимаешь?

— Понимаю.

— Так придешь ко мне?

— Приду.

Известие о том, что Ашот нашел для него прекрасную работу, муж воспринял без всякой радости:

— Не нравится мне твой Ашот, и никаких дел я с ним иметь не хочу!



— Он же тебе не с ним предлагает работать, а с его другом. Сходи, поговори.

Кате долго пришлось уговаривать Витю, и она все время боялась, что он поймет причину ее настойчивости. Наконец Витя согласился пойти на переговоры, и Катя радостно начала объяснять ему, где находится офис.

— Это что ли тот дом, где всегда был вырезвитель? — спросил муж. — Ну уж нет! Туда я не пойду. Там еще прежняя аура не выветрилась. Дискомфортное место, да и удачи в нем не будет еще пару лет, пока дурная аура не рассеется. Нам об этом на курсах говорили. Да и сама еще увидишь.

«Какая еще тебе аура? О какой ауре можно думать, когда ты уже не получаешь даже пособия по безработице?» Но таких слов она никогда бы вслух не сказала и потому спросила:

— А на рынке у меня хорошая аура?

— Наверное, хорошая, раз ты уже год туда таскаешься, — ответил муж и включил магнитофон с английским, показывая, что ему надоело тратить время на этот разговор...

Такая вот незатейливая история о Кате и Вите и о том, что Катя, боясь остаться одной, не смогла потребовать от мужа то, что он должен был сам понимать. Плюс гипертрофированное чувство ответственности за то, что можно, и за то, что нельзя. А сколько еще таких семей и историй!

### *Когда «вампир» — собственная мать*

*Ты помнишь мою мамочку?  
Думаю, общение с ней и сделало нас с тобой  
хорошими колдунами:  
надо же было как-то спасти свою шкуру...*

*М. Фрай, «Лабиринт»*

Но хуже всего, когда «вампиром» является собственная мать. Это порочный круг. Родительский «вампиризм» проявляется рано, буквально с первых дней жизни ребенка. Мать остервенело принимается за его воспитание, которое идет либо по пути принуждения, либо в условиях повышенной моральной ответственности. Основные «воспитательные» слова — «должен» и «нельзя». Сначала все выглядит благополучно: ребенок послушно исполняет волю матери, осознанно или неосознанно стремясь уйти из-под ее опеки, а иногда и вовсе идеализирует мать, не замечая ее «вампиризма» и закрывая глаза на ад, творящийся в собственной душе. Наиболее сильно родительский «вампиризм» проявляется тогда, когда ребенок начинает взрослеть и настаивать на своем.



Возьмем, к примеру, историю Гали. Ей мать с детства внушала, что она осталась одна только потому, что у нее была дочь. В зрелом возрасте Галина поняла, что с таким характером — капризным, властным и неискренним, мать не имела шансов на длительные отношения с кем бы то ни было. Каждый день Галя выслушивала упреки в виде жалоб-монологов, заканчивающихся: «Но у меня есть ты и нам больше никто не нужен. Ведь правда?» или «Тебя так, как я, никто в мире любить не будет!», или «Да они (он, она) тобой пользуются! Знаю я их! В глаза одно, а за глаза другое». После чего следовала просьба пожалеть, убраться, сходить в магазин, куда-то не пойти, с кем-то не видаться, посидеть дома и снова выполнять ее просьбы. Когда Галя в двадцать лет уехала учиться в другой город, у нее было ощущение, что она «предала ту, которая ради нее всем пожертвовала в жизни». После чего мать сделала вывод: «Ну ладно, я привыкну. Развлекайся, а я поскучаю по-стариковски». Но в том, КАК она отпустила Галю учиться, была данайская хитрость. Она хотела дочери успехов, денег, статуса и знала, что нить, связующая их, прочна.

Первый брак был ошибкой. Галя быстро это поняла, как только увидела выражение лица матери после первого совместного визита. Это была неприкрытая жалость. После того как она узнала, что Галя беременна, ее первыми словами были: «Ну вот, теперь хлебнешь шилом патоки. Узнаешь, что почем». И Галя это узнала: муж погуливал, денег было мало, ребенок периодически болел. Когда включилась мама, она начала ПОМОГАТЬ. И от этой помощи стало еще хуже. Она оставила Галю без мужа, без единого претендента на руку и в полной зависимости от себя. Галя тем временем сделала карьеру и увидела в своей дочери уменьшенную копию бабушки, нежелание обеих, чтобы она была с кем-то, и в ответ на любые попытки отстоять себя — яростную реакцию: «Ты хочешь лишить ребенка единственного близкого ей человека — бабушки!» Плюс звонки начальству: «Простите за беспокойство, но я так волнуюсь, она у меня такая...» Плюс общение с соседями: «Мне так жаль с вами расставаться. А моя дочь настаивает, чтобы я уехала» (кстати, к себе домой).

Итак, Галя стала жертвой последовательных компромиссов и неумения вовремя сказать матери: «Да, мама, спасибо за все, а теперь я продолжаю жить дальше. Если будет нужна помощь, то обязательно мне скажи. Я ради тебя готова на все. Все, я свободна». На Галино счастье, в ее жизни появился мужчина, обладающий решительным характером. Он не стал ставить ультиматумов: «Выбирай: или она, или я». Он понял, что Галя не в состоянии выбрать, и сам выбрал оптимальный вариант: приехал в компании друзей с такими лицами, что ее мать собралась сама и на предоставленной ей машине уехала к себе домой. Установил регламент — в день один



обязательный звонок, и все. Надо сказать, что ситуация нормализовалась надолго и всерьез...

## Почему мы позволяем собой манипулировать

Итак, мы выяснили, что происходит при нападении. Но по каким же болевым точкам бьет агрессор? Почему мы, даже осознавая, что нас откровенно «используют», продолжаем поддаваться на эмоциональный шантаж? На это есть четыре основных причины.



*Примерно так выглядит наш страх (неважно чего). Страх, как правило, иррационален и прячется под маску любого явления, чувства, состояния.*

### **Мы боимся потерь**

Мы боимся потерь, боимся потерять дорогих людей, друзей, гарантированное или предполагаемое будущее, отношения, тень дружеского расположения... Нам легче «встать на уши» или «на задние лапки», чем представить, как за этими людьми закроется дверь навсегда. Мы не хотим быть отвергнутыми. Но почему мы этого так боимся? Ответ прост: мы боимся своих страхов, точнее одного, но очень глубокого — остаться одному. Однако известно, и нам самим



в том числе, что люди, которые умеют не поддаваться на эмоциональный шантаж, вовремя ответить своим близким отказом, страдают от страхов гораздо реже.

### *Мы боимся оказаться «нехорошими»*

Мы боимся быть «нехорошими». Нехорошими в глазах других людей: плохая мать, негодная работница, непонятливый покупатель, бестолковый клиент в сберкассе, нерадивая жена, непочтительная невестка... Ведь «хорошая» невестка должна оказывать знаки внимания старой и много повидавшей женщине; «хорошая» жена должна угождать мужу, всегда быть нарядной, веселой, беззаботной, здоровой, жизнерадостной... Поэтому, когда нам предлагают что-то неприятное, неприемлемое, нежелательное, нам проще считать, что это Урок, воспитание в виде испытания нашего отношения к тому, кто его навязал. «Если ты меня любишь, тогда...» — вот нехитрая фраза, выключающая защитные механизмы.

А далее — быть «употребляемой» есть почетная обязанность и долг хорошей жены, сотрудницы, невестки, матери... Отсюда же вырос миф о высокой самоотверженной, жертвенной и самозабвенной любви, которой никогда не бывает, кроме как в мифах и воображении. В то же время нам известно, что люди, умеющие сказать «нет» навязанному стилю поведения, способны спокойно пережить свое МНИМОЕ несовершенство. «Да. Я не отличная любовница, не совершенная мать, не самоотверженная дочь. Я — есть Я!» Очень хорошо об этом сказал Авраам Линкольн: «Мой жизненный опыт убедил меня, что люди, не имеющие недостатков, имеют очень мало достоинств». Д. Свифт добавил: «Можно не бояться ничего, если точно знать, что бояться можно всего».

### *Наличие родового сценария*

Мы знаем, как нужно, можно и должно вести себя, когда нас что-то не устраивает. Но внутренний «родитель» (установки родителей, родительский наказ) говорит: «Нельзя. Примирись. Смирись. Уступи». Чем сильнее раздражение, тем сильнее комплекс внутренней вины и хочется что-то сделать, чтобы загладить ее. Сделать за свой счет и, разумеется, что-то хорошее. Занять для него «под себя» большие деньги, купить дочери четвертые джинсы, сыну — дорогущее «лего», полчаса поговорить со свекровью о том, куда она могла задевать программу телепередач за прошлую неделю. Вполне закономерный итог: накопление внутреннего раздражения и эмоциональный взрыв. Взорвавшись, мы обнаруживаем, что ничего не изменилось: вина внутри осталась, но к ней прибавилась еще одна — за свое «неправильное» поведение.



В жизни родовой сценарий может выглядеть следующим образом. Ко мне за консультацией обратилась молодая женщина с жалобами на постоянные головные боли, раздражительность и несдержанность. Основную задачу, стоящую перед ней, она сформулировала так: «Хочу научиться держать себя в руках, быть спокойной и уравновешенной». Свое состояние она объясняла плохими жилищными условиями. Она «вынуждена» была жить с мужем, двумя детьми (4 и 6 лет), мамой и бабушкой в двухкомнатной квартире. Обстановка — как на учениях, проводимых в условиях, максимально приближенных к боевым. Мать и бабушка — обе обладают тяжелым и вспыльчивым характером, постоянно идут на конфликты, предъявляя претензии ее мужу. На вопрос о возможности изменения жилищных условий при помощи обмена женщина ответила, что ее мать и бабушка — КАЖДАЯ имеет по... двухкомнатной квартире, но не живут там с тех пор, как она родила первую девочку! Вот он — родовой сценарий, цепочка: прабабушка — бабушка — дочь — внучка... И что характерно для подобных случаев: у дочери нет никакого желания изменить ситуацию. Она просто хочет более спокойно воспринимать ее. Более того, она «...не мыслит жизни без мамы и бабушки», и ее просьба научить ее «спокойному восприятию» только через неделю трансформировалась в «пусть они будут поспокойнее»!

### *Заниженная самооценка*

Человеку с заниженной самооценкой очень хочется быть нужным, необходимым, востребованным, но это желание обычно завуалировано под альтруизм. По сути — нам нравится, когда мы нужны, что без нас не будет ничего ни стоять, ни лежать, ни двигаться. Давление на нас ощущается как сладкая боль: мы значимы для других, которые без нас... И мы таем... Дочь: «Ты же все у меня понимаешь...» и убегает, оставляя вас с двумя внуками, негуляной собакой и дочкой подруги. Свекровь вздыхает: «Одна ты меня понимаешь...» и наваливает на вас груз проблем неудавшейся жизни. И мы горды! Да, да, горды: мы внимательны, душевны, мы преисполнены альтруизма и мы ХОРОШИЕ, потому что к плохим не подходят с просьбами.

И вновь возникает вопрос, который нужно задавать уже самому себе: а почему же у нас так занижена самооценка, что ее надо подкреплять столь нерациональным способом? Ведь мы знаем людей, спокойно отказывающихся выполнять даже самые настойчивые просьбы. И ничего — чувствуют себя вполне удовлетворительно. И самооценка не страдает.

Для первичного тренинга привожу текст-настройку. Ее полезно применять до, во время или после агрессии:





Когда нас учит жизни кто-то,  
Я весь немею:  
Житейский опыт идиота  
Я сам имею!



*Вот так человека раздрают противоречия и люди, которые их вызывают. Каждому надо, чтобы мы были не самими собой, а теми, с кем им удобно, комфортно и приятно.*

*Эти люди именуются манипуляторами. Как не вспомнить Б. Шоу: «Библия учит нас любить врагов. Библия учит нас любить ближних. Наверное, потому что это одни и те же люди». Едко и очень похоже на правду. Это всегда стоит иметь в виду.*

## **С нами делают только то, что мы САМИ разрешаем с собой делать, или Закон Кармы**

Быть может, фраза, вынесенная в заголовок, кому-то не понравится. Тем не менее она является базовой не только для понимания причин нападений (психологических манипуляций, энергетического «вампиризма»), но и для осознания себя и своего места в этом мире. Во Вселенной все подчинено причинно-следственному закону — закону Кармы, согласно которому за добрые дела человек, независимо



от того, верит он в это или нет, получает добро, а за злые платой становятся неприятности и болезни. Деяния не суммируются и не нейтрализуются — плоды хороших и плохих дел мы вкушаем по отдельности. Отрицательная Карма проявляется в деструктивном, несоответствующем обстоятельствам поведении. (Все это совсем не значит, что жизнь каждого из нас строго предопределена. Меняя свои мысли и поступки в лучшую сторону, мы облегчаем свою Карму, а значит — добиваемся в своей жизни того, чего желаем.)

Мир, который нас окружает, целиком и полностью отражает наше внутреннее состояние и очень чутко реагирует на все происходящие в нас изменения. Поэтому, если на человека совершили нападение, значит, он сам его и спровоцировал. Более того: ему указали слабое место, ту эмоцию, ту низшую программу, с которой ему наиболее актуально работать в настоящее время. И в тандеме «донор-вампир» всегда виноваты ОБА: один — в том, что не может прожить без энергетической подпитки, второй — в том, что не желает понимать, почему его используют в качестве аккумулятора, а вместе — в том, что никак не хотят менять существующее положение. На эту тему существует теория, называемая теорией виктимности, в рамках которой жертва на уровне подсознания (психоэнергетики) сама провоцирует нападение.

## Как установить факт бытового нападения

*Женщины, как дети, любят говорить «нет».  
Мужчины, как дети, принимают это всерьез.*

Конечно же, не стоит думать, что если человек вас о чем-то просит, рассказывает о своих проблемах, значит, он непременно «вампирит» или, преследуя какие-то свои цели, пытается вами манипулировать. Зачастую человек нападает просто потому, что не умеет общаться иначе, потому что он сам вас боится (нападение, как они сами утверждают, — лучшая защита) или от неумения благодарить (вместо «спасибо», например: «Мог бы еще чего-нибудь сделать!» или «Ну и что, у тебя же новая жена — богачка!»).

### *Признаки нападения*

Вы стали жертвой бытового нападения, если:

- уступив мужу, маме, папе, подруге, вы долго и складно объясняете себе, почему это было единственным из всех возможных решений;
- в момент уступки у вас возникает чувство бессилия, вплоть до физической слабости;
- есть ощущение, что это с вами уже было, повторялось неоднократно и переживалось так же тягостно;



- появляется масса фантазий на тему: «Как было бы здорово отказать и все сделать по-своему»;
- появляются мысли о том, что если вы откажете, то будет «то-то, то-то и то-то»;
- выполняя желания близких и родных, вы злитесь на себя, на них и на всех вообще, вплоть до истерики\*.

### *Психофизиологические проявления последствий нападения*

Нападение, особенно, если его совершил «вампир», может также проявиться в виде кратковременного ухудшения здоровья или непонятных физических и психических ощущений — состояния паники, возбуждения, страха, тревоги, депрессии, немотивированной агрессии. Сюда относятся и навязчивые страхи (страх заболеть какой-то страшной болезнью, страх открытых пространств, страх закрытых помещений и т. д.), навязчивые желания (желание убить любимого человека, броситься под поезд, выпрыгнуть из окна и пр.), навязчивое ощущение, что за вами кто-то постоянно наблюдает и комментирует ваши действия, что какие-то люди, предметы или явления имеют к вам какое-то скрытое отношение, чего на самом деле нет.

### **Стоит или не стоит позволять себя «использовать»? Решать вам!**

Постоянно позволяя себя «использовать», мы копим обиды — на людей, на жизнь, на весь мир. После «вынужденных» уступок и «вытащенных» из нас согласий мы теряем терпение и взрываемся, как «сто тысяч тонн тротила». Причем реакция может быть абсолютно неадекватной последней просьбе. Это всего лишь «горящая спичка, поднесенная к бочке с порохом». Но цель у агрессоров (манипуляторов, «вампиров») одна: сделать вас таким, каким хочется им. Хочется «сейчас», без оглядки на «потом». По сути, все это решение сиюминутных проблемок. Нечто вроде:

Я пришел домой в новой шляпе.

— Ты похож сейчас на Марлона Брандо! — отметила дочь.

Я разделся и закурил трубку.

— Ты похож на Эренбурга! — не удержался шурин.

Я загасил трубку и стал поливать цветы.

— Ты похож на Мичурина! — заулыбался тесть.

---

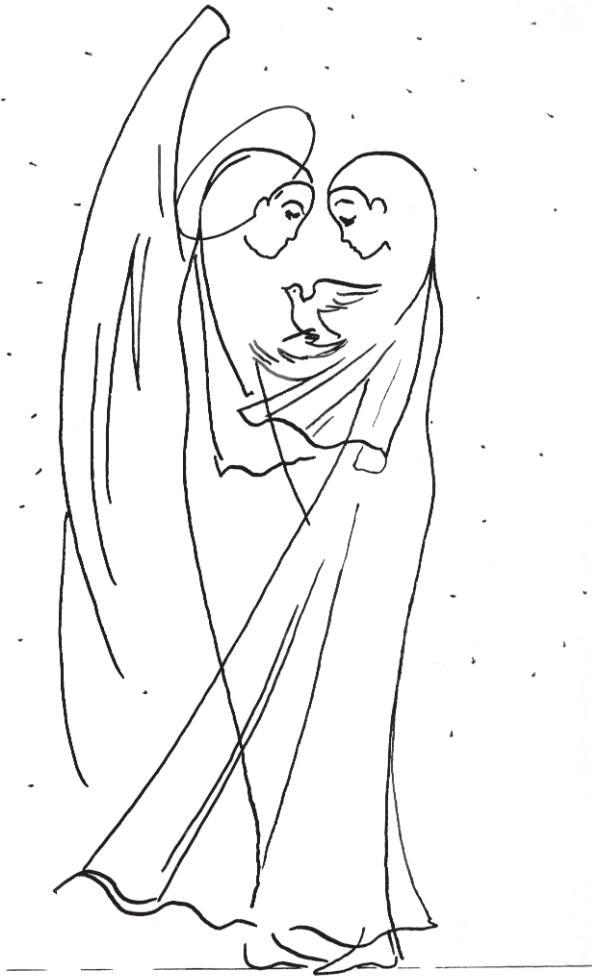
\* Обратная сторона медали: если вам в ответ на что-то выдают неадекватную истерику, посмотрите на свое поведение по отношению к этому человеку: не являетесь ли вы по отношению к нему агрессором?



Я повязался передником и пошел варить пельмени.  
— Ты похож на Варвару Степановну с первого этажа! — захихикала теща.

Я отшвырнул кастрюлю и затопал ногами.  
— Как ты похож на самого себя! — вздрогнула жена.

Те, кто нас доводит, чувствуют себя вполне комфортно, так как чем больше эмоциональных взрывов, тем больше у нас чувство вины. (Из каких только глубин подсознания у нас взялось убеждение, что сердиться «просто так» на близких нельзя, а можно только тогда взорваться, когда есть социально признаваемый и приемлемый повод, когда доведут «до ручки»?..) И так — до бесконечно-



*Идеал защиты — спокойная уверенность в том, что «все хорошо», поцелуй тихого ангела.*



сти. Если потребности агрессоров кто-то готов удовлетворять, они радостно этим пользуются (будь то деньги, вещи, доброжелательные уши, общение или услуги). Сначала осторожно «прощупывают почву» и, не получая отпора, становятся более решительными. Прошу обратить внимание на то, что к их совести взывать совершенно бесполезно: она у них спокойно спит. Агрессор, особенно если он «вампир», чаще всего уверен, что, раз люди ему помогают и принимают его проблемы близко к сердцу, значит, **ИМ САМИМ ЭТО ПРИЯТНО И НУЖНО**. А иначе стали бы они это делать?

Логично? Так что, узнав себя в роли жертвы, не бросайтесь делать поспешные выводы. Задумайтесь, тяготит вас это положение или нет. Лучшим индикатором послужит то, как вы рассматриваете свои «добрые дела». Если вы их никак особенно не рассматриваете, и вам кажется, что ваши отношения с агрессором вполне стоят денег, времени и душевных сил, вам вряд ли нужны какие-то перемены. Но если каждый раз вы думаете: «Какого черта я все это делаю? И кто она (он, они) мне такая?», ситуацию нужно срочно менять.

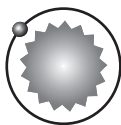
Я ни в коем случае не отговариваю вас поддаваться эмоциональному шантажу. Поступайте так, как считаете нужным. Но имейте в виду, что **АГРЕССОР СДЕЛАЕТ ВСЕ ДЛЯ ВАШЕГО СЧАСТЬЯ ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ВЫ ОСТАНЕТЕСЬ НЕСЧАСТНЫМ**. Идя у него на поводу, вы:

- становитесь несвободными, зависимыми;
- не живете своей жизнью (за вас живут другие — муж, жена, родители, подруга...);
- поступая по чужому совету, совершаете чужие ошибки, а вот платите за них, как за свои. Чужой опыт есть чужой опыт, он **НЕ ВАШ\***.

Как прекратить такие отношения? Инициативу надо брать в свои руки. Никто, кроме вас самих, не даст вам освобождения. Агрессор, тем более «вампир», **НИКОГДА САМ НЕ ОСТАНОВИТСЯ**. Но ни в коем случае не ввязывайтесь в диалог или скандал с ним: высока вероятность того, что он окажется сильнее вас и в ругани, и в диалоге, и в логике, и физически. Более того, на его стороне ваша вина, неумение структурировать свои потребности и наглость. Существуют более мирные варианты отражения нападений, о которых мы как раз и будем говорить во всех последующих главах.

---

\* На эту тему вспоминается случай. Беседуют двое мужчин. Один из них, основываясь на собственном жизненном опыте, утверждает: «Чем больше человеку дают, тем больше ему хочется». А другой в ответ спрашивает: «А вам никогда не давали восемь с конфискацией?» Так-то. Смотри что дают и как.



## ВИДЫ И ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТЫ

Большинство из нас, став жертвой психоэнергетической атаки, чувствует себя дискомфортно. Это происходит потому, что поступившая из внешней среды информация начинает идти вразрез с нашим представлением о мире (Картиной Мира). Мы находимся в относительном психологическом комфорте, пока информация, поступающая из окружающей среды, более или менее согласуется с нашим видением мира. Как только проявляется разногласие, возникает внутреннее напряжение, которое включает системы защитных механизмов. Отреагировать на неприемлемую для себя информацию человек может самыми разнообразными способами, которые сводятся к трем основным направлениям:

- снижение значимости поступающей информации или ее «подгонка» под свое представление о себе и окружающем мире (воздействие на агрессивное начало);
- изменение самого себя, которое в свою очередь приводит к кардинальному изменению восприятия поступающей информации (воздействие на себя);
- пресечение потока новой информации, вызвавшей внутреннее напряжение (постановка защитного блока).

Защита, кроме недопущения резких, глубинных нарушений личностной Модели Мира, выступает как система стабилизации личности. Благотворное влияние защиты проявляется в устранении или сведении к минимуму таких эмоций, как страх, ущемленное самолюбие, тревожность, угрызения совести, жалость, зависть, которые неизбежно испытываются при рассогласовании привыч-



ных представлений с новой непривычно-неприятной информацией.

## Как мы защищаемся: естественные механизмы защиты

Естественная защита осуществляется при помощи нехитрых, но хитроумно спрятанных и замаскированных приемов. Выбор приема защиты, как правило, лежит на подсознательном уровне. Эти приемы можно условно разделить на регрессивные (воздействие на агрессивное начало), пассивные (постановка защитного блока) и прогрессивные (изменение себя). К регрессивным формам защиты относится вытеснение, замещение, рационализация; к пассивным — отрицание, отчуждение, подавление, проекция; к прогрессивным — идентификация, катарсис, сновидение и сублимация. Чтобы вы смогли лучше разобраться в себе, понять, какие естественные типы защиты вы используете, а в дальнейшем определиться с выбором сознательных способов защиты, рассмотрим перечисленные выше формы защиты по порядку.

### *Вытеснение*

*Зачем былое ворошить?  
Тебе так легче, что ли жить?  
Вот тебе пиво, еда, вино...  
А что когда-то было —  
то было давно.*

*Ю. Ким*

Как явствует из названия, защита представляет собой вытеснение, сглаживание внутреннего конфликта путем активного забывания (выключения, выбрасывания) какой-то части информации, ее фрагмента неприятного для личной Картины Мира. Основным условием вытеснения является сравнение происходящего с каким-то идеалом, а точнее — идеальным, желательным ходом событий. Например, с вечера скандал — крик, угрозы, претензии, обиды истинные и надуманные, оскорбления... А утром вспоминается, что вчера было что-то неприятное, но что конкретно, толком не вспомнить — сработала защита. Она выкинула из памяти случившееся как недостойное поведение (с точки зрения идеального поведения при конфликте). Осталась только часть более-менее пристойных и приемлемых действий. Кроме события может быть вытеснен и мотив конфликта. Так что у людей, которым присуще использовать этот способ защиты, бессмысленно выяснять, что произошло накануне: сказать не смогут. Об этом неплохо помнить их партнерам,



для которых «ушат грязи», вылитый на них во время выяснения отношений, остается актуальным в течение многих лет... Что-то вроде описанного Ю. Кимом:

*Вчера, конечно, мы с Нероном — у-тю-тю-тю-тю...  
И Рим сожгли, и Карфаген уделали дотла.  
Там был какой-то малый — он нес галиматью,  
Так мы его живьем к столбу гвоздями... М-да.  
Зачем былое ворошить?  
Кому так легче будет жить?*

Итак, чтобы избежать переживаний, связанных с конкретным воспоминанием, его просто исключают из сознания, забывают. И эта забывчивость представляет собой благодатный материал для анализа. Обращая внимание на постоянную рассеянность, забывчивость, упорное игнорирование чего-либо или кого-либо, можно выявить их общую закономерность и направленность. Подчеркиваю еще раз, вытеснение происходит бессознательно и практически бесконтрольно. Контролю поддаются только проявления. Их мы замечаем и анализируем. Так, направляясь на нелюбимую работу, регулярно проезжают «свои» остановки, забывают знакомую дорогу к уже нелюбимому человеку, оставляют подарки в транспорте, не вспоминают об обещаниях, клятвах и заверениях... Кто-то в упор не видит определенных знаков дорожного движения, не слышит добрых слов в свой адрес или конкретных замечаний.

Следует отметить, что вытеснение — это не освобождение от груза ненужных переживаний, событий, состояний, а постоянное, изматывающее психику удержание их внутри себя. События и переживания, «упакованные» в подсознание, сохраняют эмоциональный, а главное, энергетический потенциал и стремятся к выходу наружу. Однако любая их попытка пробиться в сознание ассоциируется со страхом и тревожностью. А так как психика не терпит пустоты, эти беспричинные страхи начинают обретать какие-то реалии. Более того, даже то, что есть хорошего в жизни, интерпретируется как некая «взятка судьбы», подслащенная пилюля: «Это пока затишье, но вот-вот жизнь начнется по-прежнему». И точно, начинается. Положительное легко может стать отрицательным. Любовь превращается в ревность, страх потери любимого человека или вообще оборачивается ненавистью. Надежда может превратиться в грезы и мечтания о невозможном, вера — в предрассудок, ритуал — в бессильное согласие с удобными и привычными бессмыслицами. Чисто интеллектуальные эмоции, стремление к прекрас-





ному, к познанию, смешиваясь с другими, оборачиваются спесью, тщеславием, самовлюбленностью, эгоизмом.

Тема страдания напрямую связана с темой избавления от него. Причем неизвестно, что сделать тяжелее. Человек — существо, по определению, «страдательное». Он самовлюбленно думает, что страдания ниспосланы ему лично Богом в наказание или для поучения и может даже испугаться, услышав о возможности избавления от них. Страдания (Кармические долги) привычны, с ними ясно что делать: страдать, страдать и еще раз страдать. А что прикажете страдальцу делать с радостью, счастьем и тем, что будет вместо страданий? К сожалению, у многих, слишком многих людей нет ничего, кроме страданий. Они составляют смысл их жизни...

На прием пришла неряшливо одетая моложавая дама с вопросом о том, что ей делать со своей дочерью, которая считает, что у нее некрасивое лицо. Дочь во всем обвиняет мать: за то, что нет отца, что мама вовремя не позаботилась о подборе для себя красивого сексуального партнера, что нет спонсора для дальнейших пластических операций (она сделала их уже пять).

Из-за постоянных истерик, которые закатывает дочь, в собственном доме мать чувствует себя неуютно. Да и не так часто ей приходится там бывать.

По настоянию дочери мать работает на трех работах, чтобы заработать на следующую пластическую операцию. Дочь безвылазно сидит дома. Естественно, это не способствует улучшению цвета ее лица. Синева под глазами, нарушение обмена веществ, гинекологические заболевания... Все это не улучшает ее настроение, и круг замыкается. Мать пришла с просьбой повлиять на дочь, чтобы «она стала поспокойнее». Заметьте, речь даже не шла о кардинальном разрешении конфликта! Речь шла только о снятии тревоги. Симптома. Вся шизофреничность ситуации остается как бы «за кадром». Но нормально ли, что двадцатилетняя девушка, вполне миловидно выглядящая и без пластических операций, заставляет работать на себя мать? Нормально ли, что сорокалетняя мать, вырастившая дочь, и дальше абсолютно во всем обеспечивает ее, а не занимается собой, своим досугом, личной жизнью? Поразительно, что ни матери, ни дочери даже не приходит в голову, что у каждой из них есть не только обязанности по отношению друг к другу, но и права, в которые включено, в том числе, и право на самостоятельность. Вот это как раз и забыто. Забыто, так как желание стать самостоятельным автоматически подразумевает, что самостоятельность предполагается и у партнера. Следовательно, в этом случае каждый отвечает за себя, и дальнейшие взаимоотношения строятся на



взаимном доверии и благожелательности друг к другу. Но тогда не будет привычных страданий... Вспомним еще раз, что из двух зол мы выбираем привычное.

Помимо уже сказанного нужно иметь в виду следующее: вытесненному из сознания закрыт путь к реализации, но «забытые» события накапливаются, «объединяются», суммируют энергопотенциал (подобное тянется к подобному) и начинают провоцировать повышение общей эмоциональности, заставляющей человека менять логику поведения. Так возникает особая, аффектная логика — логика крайностей в оценке действительности. Типичным примером может служить стремление отца путем чрезмерных физических нагрузок и закаливания сделать из сына «настоящего мужчину». Нередко это объясняется вытесненными из сознания отца сомнениями в собственной мужественности. Столь же типично и поведение родителей, желающих, чтобы их дитя сделало то, что они в свое время сделать не смогли. Не смогли не по объективным причинам, а по субъективным, из-за заниженного уровня притязаний: «Я так не смогу...»

Типично для такого вида защиты и вытеснение тягостных для человека сведений, связанных с одиночеством, утратой, страхом старости, смерти. Каждый человек знает, что умрет, но все же никто не верит в свою смерть. Это противоречие — основа множества проблем, и оно же — корень здорового мировосприятия.

Однако при использовании вытеснения, как основной формы защиты, ситуации иногда доходят до печального абсурда. Так, известный врач-онколог добрался до своей истории болезни, рассмотрел рентгеновские снимки, УЗИ, анализы, протокол операции и... почувствовал себя гораздо легче. Он, как объяснял потом всем, увидел там воспаление легких, а не рак печени с метастазами в легкие, селезенку и кишечник. Так он и скончался, веря, что улучшение состояния и выздоровление вот-вот наступят.

Вытеснение может принимать очень разнообразные формы, особенно в тех случаях, когда происходит частично, и в сознании остается невытесненным отношение к истинному мотиву поступка. Трансформируясь, оно проявляется в виде повышенной тревожности, которая приводит к неприятным проявлениям:

- «писчий спазм» в случаях, когда надо что-то написать, противоречащее внутренним убеждениям и ценностям;
- судороги и спазм в руках при нежелании разыгрывать гаммы на виолончели «из-под палки»;
- постоянное хождение вокруг порученного дела, когда занимаешься всем, чем угодно, кроме самого дела; более того, как только сам понимаешь, что происходит, тут же возникают неотложные дела в другом конце города;



— аллергия на какое-то помещение, в котором происходит действие, к которому человек не расположен (рассеянность, импотенция, фригидность).

Повышенная тревожность, страхи, невротичность, возникающие в результате неполного вытеснения, приводят чаще всего к подключению защитных механизмов другой природы, но крайне редко — прогрессивных. В лучшем случае подключаются пассивные формы. Впрочем, их уже проще перевести в прогрессивные, и таким образом снять остроту конфликта, если, конечно, к происходящему подключится осознание. Осознание ситуации является необходимым, но недостаточным условием для снятия психологического барьера и мало что стоит, если оно не трансформировано во внутренний опыт. Истина в данном контексте постигается не интеллектуально, а через чувственный опыт. Она должна быть пережита, осознана и принята глубоко и сущностно. Тогда уже можно говорить об отработке Кармической программы навсегда.

### *Замещение*

*Если Фортуна повернулась к вам спиной, то это уже Судьба.  
Неоднократно виденное*

Так называется психологическая защита, которая обозначает перенос действия, изначально направленного на недостижимое, на иной объект — доступный. Тем самым разряжается напряжение, созданное неудовлетворенной потребностью. Механизм замещения выступает как защита тогда, когда реализация замещающей деятельности хотя бы отчасти помогает разрешить часть недостижимой проблемы. По сути, это переадресация реакции с того, чего хочется, на то, что доступно в настоящий момент.

Если желаемый путь оказывается закрытым, то отвергаемое желание ищет и находит иной выход. Эти случаи мы наблюдаем регулярно вокруг, а часто и у себя: плюнуть с досады, хлопнуть дверью, стукнуть кулаком по столу, топнуть ногой, сорваться на крик... Аналогично действует смещение агрессии на «козла отпущения». С субъекта на объект. С начальника на костяшку домино, с мужа на посуду, с любимого на телефон, с тревожной ситуации на работе на детей, с жены на любовницу...

Заместители служат некими громоотводами в ситуации, когда человек не способен найти желаемый выход. Основная трудность состоит в переориентации с недопустимых действий на допустимые. Ограничение определяется тем, что наибольшее удовлетворение от замещающего действия наступает в том случае, когда их мотивы близки или располагаются на одном направлении.



Традициям замещения очень много лет. Начало, видимо, в кумиротворении. Выбирается некий «козел отпущения», скажем, идол, отвечающий за рыбную ловлю или охоту. Есть улов (добыча) — помазать губы идола кровью; нет добычи — побить палкой. В более позднее время: «Я Тебе — свечку, Ты мне — удачу. Я заказываю Тебе службу, Ты мне обеспечиваешь посмертное спасение». И не надо делать ничего душеспасительного. «Зачем? Все будет сделано и без меня. Я об этом уже позаботился!»



*Так выглядит так называемый «козел отпущения»: «Ты виноват уж тем, что хочется мне кушать...» Именно так, между прочим, выглядим мы в глазах агрессора.*

Обычай казнить гонца с дурной вестью также берет свое начало в замещении. Сейчас нравы смягчились, но, тем не менее, если вы кому-то сообщаете что-то тревожное или неприятное, готовьтесь к тому, что вам выскажут массу неприятных вещей. Или вот еще пример. Есть обидчик, которого хочется «разорвать на части-кусочки-тряпочки», но нельзя. Значит, можно отреагировать близко — обругать, стукнуть ни в чем не повинную жену, дочь, кошку. Другой очень распространенный в человеческом обществе вид замещения наблюдается в следующем случае: исчерпал аргументацию — заткни рот оппоненту, закричи на него в ярости, обвини его в чем-либо («А что лысый может понимать в музыке?»). В большинстве случаев — срabатывает. Не менее распространены и такие формы замещения:



— нет детей, внуков, но есть неизрасходованное желание быть кому-то нужным: начинают кормить всех собак и кошек в своей округе или собирают их по всему району в свою квартиру;

— нет желания или возможности наладить взаимоотношения: заводят друга, купленного за деньги — жиголо (собака, телевизор).

Когда реализовать желаемое невозможно, возникает чувство бессилия, обиды, неуверенности, тревоги, беспомощности, что вполне может перейти в стремление к разрушению. Такие «странные» формы замещения имеют тенденцию к повышению частоты проявлений во время стрессов, в кризисы, в состояния внутренней неуравновешенности.

При замещении поступок носит случайный характер. Это объясняется тем, что человеку важно отреагировать сразу, получитьсиюминутную разрядку-облегчение. Любопытно, что объектом агрессии такого рассерженного человека может быть все что угодно — от подвернувшейся под ноги картонной коробки до самого себя (суицид). Кроме того, замещение в ряде случаев может иметь вид «ухода куда-то» — в любовь, работу, религию, секту, дружбу, хобби и т. д. Так рождаются трудоголики, которые даже на руководящих постах умудряются делать все самостоятельно.

Реакция на событие, да и на человека, носит характер в высшей степени эмоциональный. Эмоция перекрывает ситуацию информационного дефицита. Если будущее не гарантировано, не определено, о нем мало информации, то единственный способ завершить цикл сброса внутреннего напряжения — опереться на эмоцию. Информационный голод также замещается эмоциональностью — отсюда истерики, сплетни, бесконечные разговоры об одном и том же... Этим и страшно замыкание себя в четырех стенах без значимого для нас информационного канала связи с внешним миром. Эмоция — это тоже замещение, только несколько иного плана.

Сюда же относится стремление стать «матерью больного ребенка». Помимо того, что из ребенка делают профессионального больного, у женщины налицо уход от реальной жизни с ее радостями и бедами в болезнь ребенка, которая в начальный момент не настолько серьезна. С одной стороны, это социально уважаемо, признаваемо и вызывает сочувствие окружающих: «Настоящая мать!» С другой стороны, под этой эгидой можно с легкостью забросить усилия:

— по поддержанию себя в хорошей физической форме («Некогда!»);

— по поддержанию дружеских связей («Недосуг!»);

— по выявлению объекта любви («Да вы что? У меня же БОЛЬНОЙ ребенок!»);

— по повышению квалификации на производстве («Какая работа? У меня тут такое дома!..»)



Вполне реально при частичном замещении обращение к новым ценностям. Так, нередко мужчины, для которых теплые чувства к работе или машине значительно сильнее, чем любовь к жене, детям, к «любимой». Работа (машина) для них единственно значимый объект любви. Без них — жизнь не в жизнь.

Любопытно и закономерно еще и то, что в случае, если приложенные усилия не привели к желаемой разрядке, человек обращает агрессию на то, к чему он изначально стремился. Это узнаваемо по пословице «За что боролся, на то и напоролся». Сначала — «Перемены! Мы ждем перемен!» Дождались. «Да зачем мне нужны эти перемены?!» — коллективная истерика, адресованная тем, кто помог достичь перемен.

При замещении очень большую роль играют ритуалы — жесты, слова, обороты, частое употребление синонимов, навязчивые действия. Ритуалы позволяют человеку удовлетворить сущностное желание окольным путем. Тревожные импульсы, связанные с воспоминаниями, уступают место какому-либо действию. Так, при тягостном разговоре кто-то вдруг начинает разбирать вещи, убираться, срочно что-то делать... Разговоры «в дверях» — тоже из этой серии, как и решение серьезных проблем мимоходом, на бегу. Нечто подобное наблюдается и при неумении извиниться за нанесенную обиду, за непонимание, черствость, грубость. В этих случаях начинается все «издалека», не по делу, типа: «Вот тут у меня вопрос. Не мог ли бы ты мне подсказать, как поступить?» Вместо того, чтобы прямо признаться: «Я был неправ, не потому что я хотел зла, а потому, что я не знал, как себя вести и правильно поступить в этой ситуации».

Нередко замена недостижимого объекта или предмета осуществляется их переводом на иной план: из мира физических реалий в мир грез и иллюзий. Всякий раз, когда действительность разочаровывает, чего-то не дает, мы пытаемся уйти в мир фантазий, где можно без труда достичь всего. В грезах все реально, и любая мечта — свершившийся факт. Так уходят в магию, оккультизм, секту, движение «эмбернутых» или «толкнутих».\* Разумеется, степень вовлеченности в мир иллюзий у ушедших туда неравнозначна. Жизнь является Великим Учителем и заставляет «попутно» решать массу сопутствующих Кармических задач. В этой форме защиты и кроется секрет популярности книг в стиле «фэнтези». Достижение истинной цели заменяется грандиозными замыслами, которые помогают человеку освободиться от чувства неполноценности, вызыва-

\* Имеются в виду объединения, под знаменами которых группируются почитатели Р. Желязны («Хроники Эмбера») или Дж. Р. Толкиена («Властелин колец»).



ют ощущение значимости и мотивированное нахальство. В качестве иллюстрации приведу цитату из «Рассказов» В. Пьецуха: «...Особенно хорошо у нас с витанием в облаках. Скажем, человек только что от скуки разобрал очень нужный сарайчик, объяснил соседу, почему мы победили в Отечественной войне 1812 года, отходил жену кухонным полотенцем, но вот он уже сидит у себя на крылечке, тихонько улыбается погожему дню и вдруг говорит: «Религию новую придумать, что ли?»»

Иногда подобные фантазии и грезы могут быть весьма опасны для психики и дальнейшего развития человека. Так, Сальвадор Дали имел старшего брата, умершего до его рождения, в честь которого его и назвали. Его экстравагантные выходки во многом определялись желанием доказать всем, а родителям в первую очередь,





что он не такой, каким мог бы быть старший брат. Что ОН есть особая ЛИЧНОСТЬ.

В случае ухода в выдуманный мир человек тратит так много энергии, что начинает впоследствии ощущать свои грезы как полноценную реальность. Более того, он начинает себя вести так, как будто это реальность. Юноша, прочитав «Семь принцев Эмбера», считает себя принцем Рэндомом, заброшенным в эту реальность происками врагов, и в силу этих причин ему надлежит маскироваться, работать технологом и ожидать того светлого дня, когда он может проявить себя в истинном виде. Реальны и любые другие роли, маски, наряды и личины — от светлого эльфа Эктелиона II, гнома Грора, принца Эрика Стальная Длань до Заслуженного Наставника Нашей реальности и даже почитаемого едва ли не всем человечеством Христа («Белое братство» все еще у нас на слуху). Так что фантазии и мечты не так уж и безопасны. Внедряя в сознание определенные образы, мы синхронизируемся с тем, что за ними стоит, и делаем первый шаг к реальному «перевоплощению», к осуществлению наших фантазий на деле. Предпринимая какие-то действия по упреждению «чего-то», мы провоцируем его возникновение и проявление. Это в «психотерапевтической» практике с блеском использовал Ходжа Насреддин:

*— Когда вы будете повторять слова молитвы, ни один из вас, ни тем более сам Джафар, не должен думать об обезьяне!.. с хвостом, красным задом, отвратительной мордой, желтыми клыками...*

*— Поняли!..*

*И вот на лице одного Ходжа Насреддин заметил тревогу и смущение; второй родственник начал кашлять, третий — путать слова, четвертый — трясти головой, точно бы стараясь отогнать навязчивое видение, а через минуту и сам Джафар беспокойно заворочался под одеялом: обезьяна... стояла перед умственным взором и даже дразнилась... Джафар заскрипел под одеялом зубами, ибо его обезьяна начала проделывать совсем уж непристойные штуки.*

В наше время наиболее типично бегство в работу, бегство, порожденное потребностью занять себя тем, что точно умеешь. Стремление все время делать хоть «что-то» происходит не от избытка идей, внутренних сил и желания созидать, не от уверенности в своих силах, а от отчаянной попытки заместить, заглушить внутреннюю тревожность... Другим видом замещения может быть «уход в болезнь». В этом случае боли носят блуждающий характер, а жалобы — ноющий. Человек начинает демонстрировать при каждом





удобном случае беспокойство по поводу «стремительно ухудшающегося здоровья», утверждая, что «все остальное не главное, главное — здоровье». Подобное бегство не только вызывает настоящее заболевание, но и усугубляет проблемы общения.

Часто, для того чтобы уклониться от травмирующего фактора, человек вдруг неожиданно меняет стиль своего поведения — уходит из семьи, бросает любимого, работу, изолируется от друзей. Скорее всего, происходит замещение по типу: «пусть я сам себе сделаю плохо, чем мне плохо сделает кто-то другой». Если стоящая перед взрослым человеком задача слишком трудна или не оформлена в конкретные формы, и ему трудно «сохранить лицо», он замещает взрослое, достойное поведение низшим, как бы детским — истерикой, криком, бросанием на пол предметов, разрывом отношений на уровне: «Я не буду с тобой играть, раз так!», капризами, безответственным поведением: «Сами во всем виноваты, а я здесь ни при чем!», «Мне ничего от вас не надо!», «Да заberi ты это и подавись!» Человек словно «сваливается в детство» с его ребячливостью, непосредственностью, отсутствием стыда, формально понимаемыми правилами общественного поведения тогда, когда его психика в силу незрелости не выдерживает тяжести груза взросления, ответственности, свободы. Свободы не «от...», а свободы «для». Детские формы поведения в данном случае не только носят демонстрационный характер, но и маскируют несостоятельность взрослого на вид человека во «взрослой» жизни, замещают действие и удовлетворение результатом на внешнее проявление неудовольствия, того, что он не может себе позволить сразу, на уровне: «А я хочу!»

Очень часто такая форма защиты закладывается в раннем детстве исподволь, мелочами, по чуть-чуть, и вся дальнейшая жизнь только закрепляет ее. Начинается примерно так: «Ах, какой камень плохой! Давай его побьем! Пусть знает, как Кукусика ронять на землю!» Чуть позже: «Ты — пятерки, а я тебе — поездку в Финляндию». Потом: «Я хорошая и молодая. Мне же это нужно сейчас, пока мне восемнадцать. Через три года я уже буду старухой! А ты, мать, и так зажила на этом свете. Тебе уже тридцать девять. Зачем тебе такие красивые вещи?» Потом обращение к экстрасенсу: «Сделайте так, чтобы она меня любила, уважала, ценила и хорошо относилась к тому, что я ей говорю! Но так, чтобы она об этом не знала!»

А жизнь все не ладится и не ладится. Внешний антураж замещает внутреннее содержание. Красивые туалеты призваны замещать внутреннюю несостоятельность, отсутствие зрелости и уверенности в себе. Но пока такое замещение не осознается сердцем, оно будет только источником новых проблем, долгов, зависти к тем, кто



имеет «незаслуженно» то, чего нет в распоряжении. Кстати, мания покупать ненужное — тоже замещение: «У меня всего много, значит у меня все хорошо!» При замещении может иметь место и хвастовство: «Да, меня бросали. Но, зато, какие...»

Защита по типу замещения осуществляется под девизом: «Я не могу этого, зато я могу другое». Что-то вроде: «Я не могу хорошо выполнять свои обязанности мужа и отца в семье, зато я хорошо могу разрушать стены и устанавливать сантехнику». Логической связи между этими явлениями лучше не искать. Ее нет. Есть только замещение.

### *Рационализация*

*Не надо все понимать с полуслова,  
дайте договорить.*

*В. Куприянов*

Под этим термином понимается защита, связанная с осознанием и использованием только той части поступающей и воспринимаемой информации в свете которой, собственное поведение, эмоции, чувства выглядят контролируемыми и непротиворечащими собственной Картине Мира. Неприемлемое удаляется из сознания, переделывается, трансформируется в удобные формы, игнорируется и после этого употребляется по мере необходимости и востребованности. Особенно это хорошо видно в целительской практике. Дашь задание, довольно тяжелое, но ведущее к осознанию причин кризиса и... человек исчезает. Спустя месяц появляется и начинает объяснять, что в связи с приездом родственников из Екатеринбурга, годовым отчетом, праздником Пасхи и прочими сверхважными причинами он не смог ничего сделать. На самом деле причина отсрочки — страх того, что человек будет меняться. Отсюда и «объяснялки», которые позволяют ему выглядеть разумным и уверенным в могуществе своего разума в этом непостоянном мире.

При этом виде защиты люди используют любые доводы для оправдания своих личностных или общественно неприемлемых качеств, желаний, эмоций, действий. Особенностью рационализации является попытка создать гармонию между желаемым и действительным. Но гармония создается как бы вдогонку, после случившегося, и цель ее — предотвратить переживания по поводу пострадавшего самоуважения. Решение принимается подсознательно, без учета подлинных мотивов. Но когда поступок уже совершен, человек закрывает глаза на истинный мотив, на расхождение между причиной и следствием и берет на себя задачу найти оправдание для себя. Попутно он убеждает себя и других в том, что он действо-



вал разумно, в соответствии с исходными данными. Быть разумным — чрезвычайно удобная позиция, она дает возможность выдумать вескую причину, когда чего-нибудь очень хочется или не хочется.

Неоправданно большое значение при применении этой формы защиты имеет терминология, жестко заданная система. Например, говоришь:

- Станьте на сутки кошкой.
- Зачем?
- Ну, хорошо. Анималотрансформируйтесь.
- А как это лучше сделать?

Иррациональность этого вида защиты заключается в одном: верны и логичны ментальные построения, неверна отправная точка. Объявленный мотив деятельности не является подлинным, а лишь подкрепляет личные эмоциональные предубеждения. Например. «Хоть я и на 100% уверена, как должен вести себя муж, он, не возражая, избегает меня. А я хочу, как лучше ему». (Ему! Потому что МНЕ так удобно и спокойно.) Или еще: «Я сделал для вас так много, а теперь вправе требовать от вас всего, чего захочу». Аналогично скрывается деловая несостоятельность: «Если бы у меня прошли боли в спине, тогда я бы смог полностью отдать себя работе». И венец всего: «У нас все было бы хорошо, если бы ты изменился так, как хочу я!» Здесь очевидно: добрые советы о том, что другого не изменить, что меняться надо самому, что лучше всего принять человека таким, каков он есть, — обречены на неудачу. Все плохо потому, что не идет так, как хочу Я.

Система подобного рода защиты может проявляться по-разному. Скажем, человек в депрессии. Сам Бог велел другим говорить ему изредка утешительные слова. Этого партнер делать не умеет, но признаться себе боится. Тогда выстраивается стройная логическая система: «Так как было как бы официально объявлено о депрессии, это как бы предполагает минимальное общение. Кроме того, у меня у самого плохое настроение, и в утешители я не гожусь...» Партнер привык из плохого состояния выкарабкиваться с помощью других, но сам помощь в данном случае оказать не смог и не захотел.

Конечный «продукт» такой защиты представляет собой смесь ложной информации с мозаичными вкраплениями объективной реальности. Ложная информация — в виде трансформированных мотивов, предубеждений, стереотипов, предрассудков; истина — в виде интерпретации очевидных фактов. То, что рассудку удастся извлечь из этого коктейля, и переходит в сознание, вербализируется и портит жизнь носителю этой защиты и его окружению. Так что желательно различать истинный мотив и логические «объяс-



нялки». Ведь взрослый, умный, кое-что повидавший человек редко признается в ответ на вопрос о мотиве своих действий: «Не знаю». Чаще всего он, не имея в действительности понятия о мотиве, выдумывает что-то социально значимое, одобряемое. Так, собственное бездействие оправдывается «смутным временем». Неумение найти силы признать себя виноватым в скандале, оправдывают по типу: «А как иначе?» Неумение найти общий язык с людьми оправдывают тем, что нельзя доверять кому попало, или тем, что «не так воспитаны» или грехами в третьем перевоплощении, когда человек был синдиком в Кардифе... Сюда же относятся объяснения целесообразности трусливого поступка, оправдание слишком гибкого, убажачающего поведения.

Вот что писал про рационализацию Ярослав Гашек: «Из показаний арестованного совершенно ясно вытекает, что только неимение при себе аппарата помешало ему сфотографировать железнодорожные строения, и вообще места, имеющие стратегическое значение. Не подлежит сомнению, что свои намерения он привел бы в исполнение, если бы вышеупомянутый фотографический аппарат, которого у него не было, был бы под рукой. Только благодаря тому, что аппарата при нем не оказалось, никаких снимков обнаружено у него не было».

Чаще всего несчастные люди связывают свои неприятности с «текущим историческим моментом». Именно в такие «смутные времена» возникает сильное искушение найти виновников, на которых можно было бы взвалить ответственность за происходящее вообще, и за собственную неустроенность и несчастья в частности. Также под рационализацией может скрываться повышенное желание прикрыться своим взрослым (перед детьми) или чужим авторитетом. Отложение дел «на потом» — тоже своего рода «объяснялки»: «Вот вырастут дети...», «Вот сошью себе костюм...», «Вот купим квартиру...» Далее — вырастают, шьют, покупают и... ничего. Точнее «сшили», «купили», а выясняется, что дело не в костюме и не в квартире, а во взаимоотношениях. Но так как это, самое важное, не понимается, а желание делать что-то разумно есть, действие переносят «на потом».

Рационализация — это всегда формальное самооправдание и самопрощение. Но субъективная убежденность в собственной правоте и искренности еще не служит критерием правдивости. Так, причиной скандала в семье может быть неясность во взаимоотношениях, но в дальнейшем будет выдвигаться мотив не вынесенного вовремя помойного ведра, неубранной постели, убеждение в необходимости борьбы за чистоту и порядок в доме. Рациональное объяснение самому себе, что ты плох, нехорош, гадок, очень опасно. Мо-



жет сформироваться позиция: «Я и так плох, но от «этого» хуже не стану» или «Я плох, и у меня никогда ничего не получится!»

В случае, если объяснение не находится сразу, начинается серия мелких провокаций, которые заканчиваются к удовольствию провокатора. Вот пример диалога:

— Я же говорил об этом уже давно! И ждал этого давно. И наконец-то ты проявила свое истинное лицо! Что ты себе позволяешь?

— Ты же говорил, что не ревнив!

— А ты что вытворяешь буквально на глазах?

— Ага! Ты мне врал! И врал всегда!! Мне еще мама об этом в детстве говорила!

Это — спустя пять лет совместной жизни! Согласитесь, очень узнаваемо. Достаточно взглянуть по сторонам или в зеркало\*.

Кроме того, при включении механизма рационализации, как правило, выключается эмпатия, наступает как бы эмоциональная глухота. Тогда к страдающему человеку не подходят с сочувствием. К нему подходят с вопросами: «Что случилось? Почему тебе плохо? Возьми себя в руки. У других тоже бывало и ничего, живы. Заканчивай страдать, а то мне от этого нехорошо. Более того — мне от этого плохо. Прекращай!» Уверенность в глазах, неумение понять, нежелание сочувствовать, недовольство происходящим, желание, чтобы это как можно быстрее прошло... Но ведь бывает и так (правда нечасто, а так хочется именно их, а не холодных логичных слов):

*Есть минуты, когда не тревожит*

*Роковая нас жизни гроза.*

*Кто-то на плечи руки положит,*

*Кто-то ясно заглянет в глаза...*

*И мгновенно житейское канет,*

*Словно в темную пропасть без дна...*

Все это касается насущных проявлений сочувствия, творчества во взаимоотношениях. Ведь величайшая ошибка во всех видах межличностных отношений — это уверенность в собственной правоте: «Я так вижу. Я же лучше знаю. У меня есть уже кое-какой опыт. Я не хочу повторять то, что я уже прожил в прошлом». При этом как-то и само собой отбрасывается неоспоримый факт, что ситуации редко повторяются. Как правило, они похожи, но вместе с тем и различны по сути. Хотя внешнее сходство подчас настолько бросается в глаза, что остальное уже не замечается. Вспоминается случай из практики. За помощью обратился пациент, у которого не сложились взаимоотношения с женщиной. Что ж, дело житейское. По-

\* Обычно забывается (игнорируется, выбрасывается, не берется на заметку) тот факт, что имеется восемь (!) разных типов мышления и соответственно, логик.



знакомили с другой. Вроде, все хорошо, но наш пациент-рационалист обратил внимание на некоторые сходные детали в биографии этих женщин. У обеих за плечами два брака. Второй брак заключался дважды: расходились — сходились — расходились. У обеих сыновья примерно одного возраста. У обеих однокомнатная квартира и не сохранилось никаких взаимоотношений с бывшими «родственниками». На фоне этих, надо признать, впечатляющих совпадений, наш пациент упустил главное: дамы все-таки разные. То, что у них одинаковые факты биографии, конечно, о чем-то говорит. Но о чем — неизвестно. А вот различия бросаются в глаза: одна — типичный этик (идеалист), другая — сенсорик (материалист). Соответственно, наш пациент, типичный рационалист по складу характера, должен был по-разному строить и взаимоотношения с каждой из женщин. Но вместо того, чтобы разобраться в тонкостях этих взаимоотношений, он обратил внимание лишь на внешнюю сторону дела, на детали, частности, которые бросаются в глаза... Что же ему больше надо — поддерживать взаимоотношения или разбираться в совпадениях?

Повторю еще раз: рационализация — это поиск ложных обоснований своим действиям, желаниям, чувствам, поиск, который дает прочную основу иллюзии того, что все происходящее под контролем, действия — разумны, а поведение — достойно. Скажем так: рационализация — процесс, превращающий нужду — в добродетель, вынужденное — в желаемое, ненужное — в необходимое, а также плохое в хорошее. Но путем регрессии, подстройки, а не путем смены ценностных ориентиров. Это как раз и отличает рационализацию от сублимации или идентификации. Самый распространенный пример такой подстройки — «Игра в алкоголика» (Э. Берн), когда пьяница объясняет свое пристрастие к алкоголю, используя мотивы и формулировки, приемлемые для окружающих пьющего и его самого. Именно это позволяет пьянице представить себя жертвой неблагоприятного воплощения, тяжелого детства, воспитания, неблагоприятного окружения, времени и т. д. Но главное — подобные объяснения помогают ему чувствовать себя, несмотря ни на что, правым. Аналогично выглядят и нападки на лиц противоположного пола.

В основе коллективной или индивидуальной рационализации лежат: неудовлетворенность собой и своим поведением, потребность в уходе от ответственности, уклонении от тяжести решения и поиск самооправдания. Для уменьшения переживаний по поводу внутреннего конфликта и связанного с ним дискомфорта люди, использующие этот тип защиты, прибегают к построению ментальных моделей действий, которые дают возможность оправдать себя в своих глазах. «Господь Бог простит любые прегрешения, но

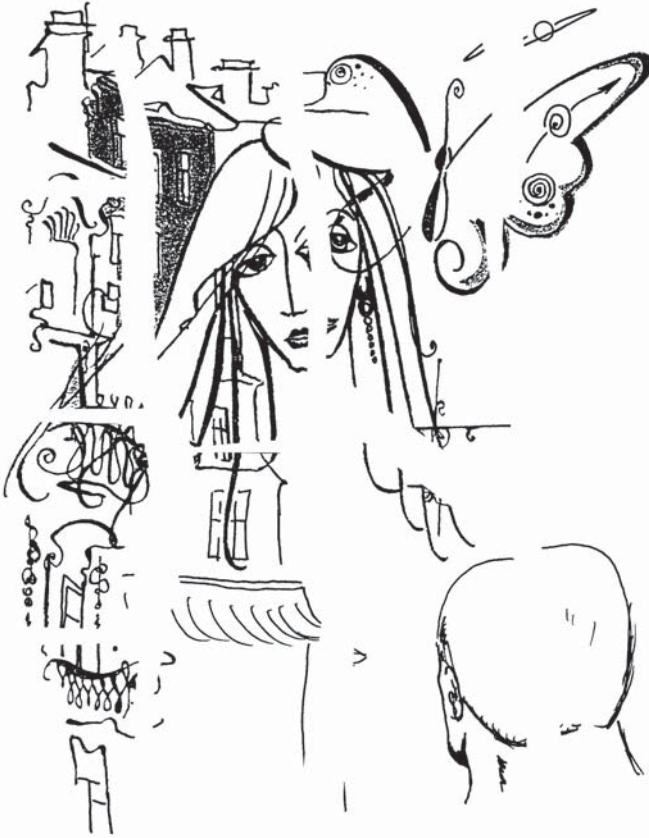


нервная система — никогда», — писал Войно-Янсенецкий, и лучше не скажешь. И, в завершение разговора о рационализации, диалог:

— Невроз не опасен. С ним ваша жена проживет еще сто лет.

— А я?

Налицо абсолютная несовместимость логик говорящих.



*Так мозаично разбитой выглядит Картина Мира у человека. Он воспринимает мир фрагментарно, в виде событий, не связанных между собой причинно-следственной СВЯЗЬЮ.*

### **Отрицание**

*Этого не может быть, потому что этого не может быть никогда.*

*А.Чехов, «Письмо к ученому соседу»*

Под отрицанием понимается стремление избежать новой информации, несовместимой со сложившимися представлениями. Оно проявляется в уклонении от тревожащей, некомфортной информации, в игнорировании ее. Этот блок располагается на входе восприятия и сразу отсекает ненужное, вредное, тревожное, неже-



лательное. В результате информация теряется навсегда. Ее в упор не видят. Человек, применяющий эту защиту, невосприимчив к тем сторонам жизни, бытия и взаимоотношений, которые могут серьезно травмировать его психику. Возникает как бы «эмиграция во Внутреннюю Монголию», в себя. Такое действие приводит к тому, что, стараясь о чем-то не думать, человек даже не отгоняет мысли от себя. Такая информация просто не допускается в сознание.

Так воин, убивая врага, не допускает мысли о том, что это человек, что у него есть любимая, что он тоже борется за какие-то идеалы и что где-то его ждет старушка-мать. Деспотичный отец не допускает мысли, что его дочери больше нравится кататься на коньках, чем на лыжах. Нормальной «сумасшедшей» матери никогда не придет в голову, что ее чадо способно на пакость или что дочка может любить мужа больше, чем ее. Впрочем, к отрицанию можно отнести и практическое отношение к проблемам взаимоотношений в части, которая касается древнейшего и уважаемого нами искусства взаимоотношения. По сути, оскорбление похоже на спиртные напитки: оно влияет на человека только в том случае, если он принимает его в себя.

Сюда же можно отнести и изменение поведения человека, обусловленное страхом перед неудачей, когда он старается избегать ситуаций, грозящих ему поражением. Если избежать нереально, то поведение становится парадоксальным: чтобы не касаться предмета страха (а в качестве такого предмета могут выступать и ощущения — заниженная самооценка например), усилия прикладываются или не «в ту сторону», или их явно недостаточно. И естественно, неудача объясняется нехваткой времени, неблагоприятными отставаниями или еще какими-нибудь внешними препятствиями. И вместо того чтобы шаг за шагом, медленно и упорно добиваться желаемого, такой человек избирает для реализации какую-либо заведомо недостижимую идеальную цель.

При отрицании, в отличие от всех остальных видов защит, не происходит никаких внутренних изменений, так как информация не допускается в сознание. Отмечается с порога. Особенно это заметно при общении с верующими — неважно во что, от сектантов до ортодоксов науки. Вера связана с субъективным переживанием Истины. Если оно есть — есть и вера. Вера — результат переживаний, а любые переживания, состояния могут быть созданы, спровоцированы, внушены. Следовательно, вера может быть организована (сайентология, Братство семьи...). В этом случае она выступает как энергоинформационный блок, и то, что не входит с ним в резонанс — отмечается, не воспринимается, а то, что входит в резонанс, пусть даже совершенно невероятное — принимается. Ведь верующий отбирает то, что не противоречит предмету его верований.





Другими словами, если информация пропущена в сознание, то она должна быть принята. Если нельзя ее принять логически, то она принимается чувственно, эмоционально, несмотря на ее несоответствие житейскому или иному опыту. Иногда отрицание может быть и положительным фактором в жизни: нежелание уступить место в транспорте делает нас значительно начитаннее. Ну а окно в мир легко и просто закрывается газетой: «Ничего не вижу, не слышу» или «Но ведь об этом ТАКОЕ написали!»

Механизм отрицания — блок на входе, который переориентирует нас с того, чего мы не хотим видеть, слышать, знать, на то, что удобно, привычно, приятно, удобно, комфортно, на то, что не деформирует нашу Картину Мира. Отрицание отменяет информацию, а не трансформирует ее в приемлемые для восприятия формы. Таким образом, человек на время включения этой защиты отодвигает себя от диалога «Я — Мир» и отодвигает реализацию собственной Кармы в более отдаленное будущее. Чаще всего эта защита используется для того, чтобы Скрытая Карма была действительно скрытой.



*Не самый худший вид защиты, если, конечно, вы готовы отвечать за ее последствия.*

*Это ведь не что иное, как уход-отстранение сейчас. А дальше?*



## Отчуждение

*Рядом пристань речная, но плыть до тебя далеко...  
Просто расстаться — встретиться вновь нелегко.*

Г. Ханьцин

Отчуждение как психологическая защита представляет собой вычленение и изоляцию внутри сознания неких участков, связанных с травмирующим фактором, событием, состоянием. Произошедшее воспринимается фрагментарно, по кусочкам, не связанным между собой. Ярко выраженная изоляция друг от друга отдельных частей своего внутреннего *Я* зачастую является проявлением прошлого опыта в текущем моменте. Изоляция провоцирует нарушения нормального функционирования сознания, выявляя и обособляя внутренние подструктуры. Так возникает аффект, когда человек в этом состоянии что-то делает, но впоследствии не может вспомнить даже сам факт действия. Вследствие отчуждения могут возникать серьезные психические нарушения, такие как раздвоение личности, бред, галлюцинации, чувство душевного онемения. Типичная позиция в таких случаях: «Это не касается меня», «Это не мне», «Эта ситуация очень необычна, и ее невозможно понять в принципе», «Я этого не сделаю никогда»...

В быту мы встречаемся с более смягченной ситуацией. Например: хочется любить, но есть отрицательный опыт и страх, что неудача повторится. Вот и разотождествляется человек: «Это было со мной три года назад, а сейчас я другой. Более взрослый и зрелый», хотя ни того, ни другого не наблюдается. Или еще. Скажем, человек искренне считает себя нехорошим, даже плохим и все добрые слова в свой адрес принимает как дань проявлению воспитания, как лесть «для чего-то» и прочее. Зато, любое плохое, нелестное или даже нейтральное высказывание интерпретируется как соответствующее истине. Нельзя сказать, что приятные слова были ему неприятны или нежеланны. Нет. Но идет проявление противоположных субличностей: одной нужны подтверждения положительного момента, а другой — отрицательного. Вопрос во взаимоотношении — когда что говорить и от кого ты в данный момент получаешь ответ. И горе, если перепутаешь. Как Козодоев в «Бриллиантовой руке»: «Детям — мороженое, бабе — цветы». Это, пожалуй, самый показательный пример, знакомый не одному поколению. Или вот еще цитата: «Кто виноват? Дядя. Он так же вот разговорится, бывало, с кем придется, наплетет о себе с три короба, а потом ему делается стыдно. У него душа была тонкая, деликатная, легко уязвимая. И чтобы потом не мучаться, он, бывало, возьмет, да и отравит собеседника... Другой свалил бы вину за свои подлости на товари-



щей, на начальство, на жену, на соседей. А я валю на предков... Им все равно, а мне полегче» (Е. Шварц «Обыкновенное чудо»).

Отчуждение может довести до абсурда нормальную способность человека быть многоликим и разнообразным. Разнообразие, по идее, должно органически входить в основное Я, а если нет, то это повод для многочисленных недоразумений, неприятностей, обид и размолвок. Впрочем, ограниченное какой-то субличностью, отчуждение часто имеет положительный эффект, позволяя постичь что-то привычное с иной точки зрения. Умение освободиться от давления стереотипов, шаблонов, вовлеченности в процесс, предполагает талант самоотстранения. Формирование «Я со стороны» позволяет занять новую позицию по отношению к своему состоянию или факту реальности.

На эту тему есть очень старая и поучительная история о горном духе Рюбецале: «Поднявшись однажды из толщи горных руд на поверхность, Рюбецаль был поражен красотой купающейся в струях водопада девушки. Чтобы вполне насладиться созерцанием столь совершенной красоты, этот дух воплотился в ворона и перелетел на ближайшее дерево. Однако, устроившись поудобнее на ветвях и приготовившись к увлекательному зрелищу, он вдруг почему-то начал прислушиваться к карканью «собратьев» и принюхиваться к доносящемуся издали запаху падали. Дух быстро понял, в чем тут дело и превратился в цветущего юношу». Обычно подобное притягивает подобное. Следовательно, когда мы в одном образе — нам интересна падаль, в другом образе — девушка, в третьем, — скандал, произошедший у соседей, в четвертом — мы сами. Нечто похожее происходит тогда, когда мы получаем в наказание физическую боль. В подобном случае часто применяется этот вид защиты: «Больно не мне, а только моему телу».

Вообще-то, тема наказаний стара так же, как и тема воспитания принуждением. «Наказывай сына своего с юности, и он успокоит твою старость и даст покой душе твоей, и накажи уже младенца розгою, не умрет он, но здоровее будет, ибо, бия по телу, душу его избавляешь от смерти. На дочерей тоже направь свою строгость». Так наставлял «Домострой», такова традиция. Любой русский гораздо труднее переносит успех, чем неудачу. Во время испытаний он собирает себя в кулак, а страдания, испытываемые им, способствуют его нравственному возрождению. Как только удача — сразу лень, слабость, довольство, стагнация. «Бог, который не наказывает нас, — это Бог, не интересующийся нами».

В XVII веке итальянец Паулини отмечал с немалым удивлением: «русские (особенно женская половина) смотрят на побои как на своеобразное доказательство любви и благосклонности. Станным



образом русские женщины бывают наиболее довольны и веселы тогда, когда получают добрую встряску от своих мужей». Следовательно, розга для русских — основной предмет обихода, как и молитва, желательно по субботам, поскольку суббота, по традиции — день, когда Бог помогал тем, кто занимался целительством тела и духа. Всех, от мала до велика, собирали в Красном углу, под иконами, с четырех до пяти вечера. Сначала отец сек старших, даже если это были взрослые мужчины, но не выделившиеся из семьи. Мать молилась. Потом старшие пороли младших. Все были равны перед розгой и Богом, и наказывал не отец, а Бог. Родители только выполняли Его волю. Так сказать, ничего личного. Кроме всего прочего, так детей готовили к преодолению стрессов, закаляли их волю, учили достойно переносить боль и страдания...

Это не только наша проблема. Философ и педагог Д. Локк был не против такого подхода к наказаниям и отношению наказуемых к боли. И подобную позицию можно назвать традиционной: ее истоки теряются в глубине веков. Еще в Спарте практиковались ритуальные сечения подростков 11–12 лет у алтаря в храме. Особенно счастливы были те, кто мог вынести жесточайшую порку весь день. Более того, это воспринималось как своеобразное соревнование, в котором победителем был тот, кто вынес наибольшее число ударов. Родители мальчиков их подбадривали, требуя, чтобы они переносили страдания красиво и достойно. Жрецы, по исследованию характера ран, предсказывали подросткам будущее. Золотое детство человечества...

А вот свидетельства современных нам подростков, подвергающихся наказаниям в наше время:

*«Наказывают. Чаще за четверки, за то, что плохо делаю домашнее задание, что медленно ем. Ругаются, ворчат все время, дают подзатыльники. Когда я медленно ем, меня бьют, а мне кажется, что несправедливо — я всегда так ем».*

*Евгений, 12 лет.*

*«У меня была тетрадка. Маме нужен был листик. Она стала его вырывать. Я сказал: «Последний лист выдержи!» Маме показалось, что я сказал: «Ты — выдра». Я ей доказывал, что она не расслышала, но она пожаловалась дяде Боре, и он меня вечером очень больно побил».*

*Олег, 10 лет.*

*«Мама купила набор карандашей, а я их, пока рисовала, изгрызла, и мама меня так била, что я ходила в свитере две недели, чтобы полосы на спине и руках не были никому видны. Еще пара оста-*



*лась до сих пор. Ругают за то, что я поздно прихожу. Недавно так ударили, что кровь из носа пошла, «скорая» останавливала. Я сильно обиделась. Моих детей я наказывать не буду. Они у меня будут слушать слова».*

*Милена, 15 лет.*

При анкетировании родителей выяснилось, что 62% родителей используют физические наказания. Из них: 80% используют порку ремнем как основной довод в воспитательном процессе; 9% ставят детей в угол на колени с использованием гороха, ипликатора Кузнецова, гравия, соли, кирпичей; 4% бьют по лицу и голове.

Конечно, можно сказать: «Так что же, я не могу своего ребенка и пальцем тронуть? Тогда он совсем распояшется!» Согласен, но идея строгости в наказаниях в данном случае является оправданием собственной жестокости и злости. Злости на то, что делается не так, как нам хочется, не так, как нам приятно и комфортно. В этом случае мы навязываем ребенку свое понимание «что такое хорошо и что такое плохо», свой родовой сценарий и собственные нерешенные проблемы. Следовательно, оправдывая себя, но наказывая ребенка, мы самоутверждаемся. Мы хотим, чтобы все было «разумно и по-взрослому». Вот и включается защита, и, как следствие, разотождествление: «Не я наказываю. А так надо, чтобы ты вырос достойным и умным. Я строг и справедлив!» На самом деле речь идет о самой заурядной разрядке собственной агрессивности, накопленной за день (неделю, вечер). Но если себе в этом признаться, то получается слишком уж самокритично! Детей бьют, прежде всего, из желания самоутвердиться — авторитарность и власть могут быть в этом случае реализованы беспредельно. Их бьют и из тщеславия. Ребенок должен быть хорошим. Если он плохой (с нашей точки зрения), значит, его надо исправить. То, что «не понимает головой», пусть понимает «другим местом». То есть мы приравнивали воздействие на «пятую точку» к воспитанию на уровне высшей нервной деятельности. Наказывают ребенка из страха, что вдруг он вырастет не таким, каким МНЕ хочется? Скажем, лгуном, обманщиком? Но ведь ребенок часто лжет и упрямится только потому, что его бьют, что он боится порки. Наказывают и просто по привычке: «Меня били, и ничего!» И практически никто из этих 80% родителей не думает о последствиях, не меняет стратегию наказания на более совершенную стратегию — стратегию любви. Любимый в семье ребенок более строг к себе, чем могут быть к нему строги родители. Но раз такое понимание для родителя запредельно, наступает отчуждение человека от идеи любви.



Обобщая, можно сказать, что отчуждение имеет свои положительные и отрицательные свойства. Это как бы внутреннее обезболивание, которое дает возможность отключиться от страданий. На подобном подходе базируется «технология обезболивания»: «это происходит не со мной, а с моим телом». Включение этой защиты связано с размежеванием одной составляющей дискомфорта от общего состояния, что вполне реально, но только в тех случаях, когда это происходит осознанно. Технология достаточно проста. Когда тебе плохо — займись увлекательным делом, и, вполне вероятно, что эта защита перейдет в сублимацию.



Кстати, проблема обретения душевного равновесия тесно связана с проблемой греха и греховности, прощением отвергаемой и унижаемой части своего Я. А на выходе очищающего страдания, аскезы, поста, молитвы — «отпускание» проблемы от себя, освобождение от нее. Проблему обретения душевного равновесия хорошо иллюстрирует притча о кольце царя Соломона. Когда ему было плохо, он смотрел на кольцо и читал надпись на нем: «И это пройдет» — и успокаивался. Но как-то раз он в ярости сорвал его с пальца, бросил под ноги и увидел, что на внутренней стороне тоже что-то написано. Соломон поднял, прочитал, улыбнулся и надел его на палец. Там же было выгравировано: «И это тоже пройдет».

Понятие греха, греховности концентрирует в себе отвращение, стыд, вину, страх, уязвленное самолюбие. В осознании собственной греховности и состоит, пожалуй, необходимый момент развития — становления самоуважения, различения категорий добра и зла, возникновения нравственной устойчивости и вменяемости. Таким образом, с одной стороны, эта защита может помочь человеку, отделяя плохое от себя, продолжать поступать не лучшим образом, а с другой — расширяет его восприятие, создавая условия для осмысления своих желаний, поступков, возможностей. Подобное разотождествление расширяет внутреннюю свободу, дает возможность честно осознать свои нравственные и этические устои. Как следствие — перевод отработки Кармы из неосознанного состояния в осознанное. Отказ от зла есть само по себе служение добру. В большинстве случаев.

### *Подавление*

*Он быстро все позабудет. Пожалуй, слишком быстро.*

*Дж. Р. Толкиен, «Две крепости»*

Подавление как проявление механизма психологической защиты, похоже на отрицание. Отличие состоит в том, что подавление проявляется в блокировании нежелательной, неприятной ситуации не на входе, а при в переводе ее в память или при выводе из памяти в сознание. На эту информацию накладывается своеобразный «ключ-код», что затрудняет последующее произвольное воспоминание информации. Чаще всего в состав «ключ-кода» входят: ситуация, конкретные вещи, запахи и ассоциативные состояния. Информация в памяти сохраняется в полном объеме. Процесс перевода в долгосрочную память бессознательный, но воспоминания для закрепления должны получить эмоционально-чувственную окраску. Эта-то окраска и определяет последующую доступность воспоминаний, которые редко бывают случайными. Так, инициатором



воспоминаний, носящих самый разнообразный характер, может быть запах, последовательность слов, жестов, сходство ситуаций, выражение лица, состояние — одним словом — «код». К примеру, одна пациентка жаловалась, что никак не удается наладить взаимоотношения с молодыми людьми. Слишком уж все шло по точно расписанному сценарию с обязательной концовкой в виде расставания. Но события перед концовкой были строго ритуальными. Молодые люди совместно посещали какое-то увеселительное заведение, далее, он оставался у нее ночевать, утром она жарила оладьи, и молодой человек исчезал без завтрака. Если она готовила на завтрак что-то иное, то взаимоотношения продолжались до блинчиков. Почему? Сие есть тайна. Видимо, этот процесс у обоих почему-то ассоциировался с чем-либо неприятным, и следовала естественная реакция — уход.

Кроме всего прочего, подавление обнаруживается в обрывочности воспоминаний. Травмирующая часть воспоминаний становится со временем менее доступной сознанию, образуя лакуны (пустоты). Психология в этом контексте — наука не менее точная, чем алгебра. Она на многочисленных примерах показывает, что человек способен забывать быстро и надежно почти все страшное, что с ним приключалось. Так, в доступной для всех литературе встречаются рассказы о потерпевших кораблекрушение, переживших тяжелые мучения, испытания, уже через пару лет забывавших об этом. Причем искренне. Более того, когда этим людям напоминали о случившихся с ними неприятных событиях, они подозревали своих товарищей, близких, врачей в розыгрыше, твердили, что ничего подобного с ними не происходило, что их путают с кем-то другим, сердились, обижались.

Далеко не все тягостные события подавляются и забываются в равной мере. Чаще всего подавляются переживания сексуальных неудач (отрицательного опыта первой любви, отказа или издевки), страха, собственной слабости («потеря лица», предательство, подлость), агрессивных намерений в отношении родных и близких. Подобные события и связанные с ними переживания труднее всего поддаются забвению. Случаются моменты, когда мы слышим «глухую и невнятную речь». Ну а далее, человек, вспоминая события прошлого, точнее связанные с ними состояния, подталкивает себя, чтобы что-то сделать или не делать. Особенно хорошо это заметно на примере недолеченных алкоголиков или наркоманов. Периодически, чтобы «убедить» себя в том, что «все под контролем», они пробуют алкоголь и наркотики. Объяснение: надо убедиться, что все в порядке. Это формально. Сущностно — вспомнить состояние (алкогольного или наркотического опьянения), в котором им было комфортно. А далее — по накатанной дорожке.





В случае, если человек устраняет мысль о том, что не может что-либо сделать, он внушает себе: «А оно мне надо?», «Это у меня процесс. Видишь, какая у меня тяжелая жизнь?», «Еще успеем», «Не спеши, а то успеешь»... Таким образом он отодвигает дело на неопределенный срок, погружаясь с головой в процесс подготовки. Скажем, вместо генеральной уборки занимается уборкой в секретере, вместо ремонта — покупкой материалов, поиском мастеров, вместо налаживания взаимоотношений — пережевыванием обид, настоящих и мнимых. Так как подавление действует на информацию, то эта информация успевает обрасти сопутствующими негативными моментами, которые прорываются в виде оговорок, описок, навязчивого поведения, неловких движений, обмолвок. Сопутствующие моменты отражают связь между реальным поведением и подавленной информацией. На этом основан психоанализ и технологии НЛП\*.

Психофизиологическими следствиями подавления могут стать: истерическая симптоматика, астма, артрит, импотенция, вялость, страх утраты, фригидность, фобии, различные язвы, нейродермит. При этом типе защиты, если удастся осознать причины возникнувшего конфликта, возможен перевод его из физиологической сферы в сферу сознания. После чего создается реальная предпосылка ослабить или нейтрализовать конфликт с помощью перестройки смысла происходящего.

### *Проекция*

— *Что же мне теперь делать?*  
— *Можешь, конечно, с горя перерезать себе глотку.*  
*Но лучше пока с этим повременить — глядишь, и расхочется.*  
*Терпи, мой мальчик. В жизни всякое случается. Бывает и хуже.*

*Из разговора*

Под проекцией понимается вид психической защиты, при которой осуществляется отвержение чего-то, неприемлемого для самого человека и автоматический перенос отвержения на другое лицо (группу, нацию и т. д.). Это не что иное, как перекладывание на других ответственности за то, что происходит внутри личности. Обычно для проекции выбираются люди, обладающие какими-то чертами, напоминающими собственные отвергаемые черты. По закону синхронизации. Правда, с поправкой: «Федот, да не тот».

Перенос — это форма защиты своего Я, которая обеспечивает ослабление чувства тревоги, страха, вины за счет того, что неприемле-

\* НЛП — нейролингвистическое программирование, система новейших психотехнологий, включающая в себя активное, даже против воли пациента, воздействие на подсознание и, соответственно, на поведение.



мые части своей личности считаются как бы принадлежащими другим. Крайнее проявление — психопатология в виде садизма или мазохизма. Человек либо бежит от себя, поглощая другое лицо, превращая его в свою часть, либо подчиняется кому-то другому, как его часть.

Произвольное смещение границ дает возможность относиться к внутренним проблемам так, будто они происходят с кем-то другим или происходят неподалеку. Тогда мы склонны обвинять других в собственных несчастьях, неудачах, страданиях. Как в анекдоте от Юрия Никулина: «Выйдешь тут замуж, — отвечает обезьяна двум крокодилам на их вопрос о семейном положении, — когда вокруг одни крокодилы». У людей, использующих такой тип защиты, наиболее часты ссылки на «наше время», происки злодеев и свое хорошее воспитание или плохую воспитанность окружения. Следы переноса обнаруживаются и тогда, когда, столкнувшись с собственным плохим поведением, человек частично заужает информацию об этом, искренне воспринимая свое поведение, как не принадлежащее себе. То есть происходит приписывание своего поступка кому угодно: «Как вы понимаете, у меня была однозначная реакция. Я не думаю, что кто-то мог бы реагировать по-другому!» Такая защита применяется тогда, когда свои собственные качества, не самые положительные, приписываются другим людям. Проекция проявляется уже в раннем детстве, наиболее часто встречается у детей и взрослых, демонстрирующих детские формы поведения.

Это явление отражено во многих пословицах, поговорках, притчах, высказываниях: «вор вора подозревает», «не делай добра — не увидишь и зла», «ни одно доброе дело не остается безнаказанным», «никогда ни в чем никому нельзя верить, особенно мужчинам!», «жена у него видная, красивая, длинноногая, богатая, в общем — стерва». Более конкретно — старая дева, загнавшая сексуальность в подкорку, возмущается распущенностью молодежи; лжец подозревает других в обмане; неверный муж подозревает жену, а жена — мужа. Вы и сами сможете привести массу примеров, особенно тех, которые касаются личной жизни: перенос своих проблем на жену, мужа, ребенка, родственников, друзей и подруг, общественные организации, государственные институты, инопланетян.

Очень узнаваемой формой переноса может быть перенос своих чувств на партнера. Скажем, в муже жена видит своего отца и требует через скандалы, чтобы он был на него похожим. Или на мужа от второго брака переносятся эмоции, связанные с отношениями, сложившимися в период первого брака. Или происходит перенос своих эмоций и чувств на партнера:

- А ты меня совсем не любишь?
- А я тебе об этом говорил?



- Так это и без того видно.
- Кому?
- Мне!
- А я-то здесь причем?
- Подлец!

Иногда в качестве переноса может использоваться смена акцентов или темы разговора. Мать сыну: «Почему у тебя рваная рубашка?» Сын матери: «Я же не спрашиваю у тебя, где ты через день рвешь колготки...»

Важно отметить, что человек, у которого доминирует подобный тип защиты, в других видит самого себя и судит «в меру своей испорченности». Эффект зеркала. Диалог тоже ведет со своим отражением в собеседнике. При негативной самооценке у человека формируется образ врага, с одной стороны, а с другой — униженного и оскорбленного. От этого можно получать ни с чем не сравнимое удовольствие — возможность переложить ответственность за все плохое на «них». При положительной самооценке формируется образ Я самодостаточного и не требующего постоянного доказательства своих особо положительных качеств. При низкой самооценке человек систематически недоволен собой в силу перманентного конфликта «хочу—могу», который вполне органично переходит в конфликт с другими: «За что им? Да они!.. А я не такой! Поэтому у меня и нет». Узнаваемо? Этот конфликт ведет к формированию установки негативного восприятия окружающего мира. А отсюда — один шаг к формированию предрассудков, штампов, общественных стереотипов.

Из изложенного следует, что перенос как психологическая защита выполняет двоякую функцию: помогает снять внутреннюю напряженность за счет отдаления от себя негатива и помогает осознанию себя через разотождествление-проекцию. Впрочем, разотождествление может быть и в виде, достаточно часто встречающемся в жизни:

- Я люблю и любима.
- Поздравляю!
- Не с чем. Это разные парни.

Не зря любую собственную проблемную ситуацию легче понять на примерах, притчах, в рассказах — со стороны. Немногие могут непосредственно и по существу воспринимать информацию, которая касается их лично. Когда рассказываешь то же самое, но «произошедшее» не с тобой, а с кем-либо еще на прошлой неделе, то за счет проекции человек отчетливее видит ситуацию и пути выхода из нее. На этом правиле основаны дзенские истории о патриархах, об их точных и метких фразах, помогающих скорбящим просветлиться. Психотерапевтические метафоры, суфийские истории, библейские сказания — это все помощь, которая отстраняет человека



от глубокого личного травмирующего фактора и приводит не только к утешению, но и к выходу из кризиса за счет проекции чужого опыта на себя.



*Крайняя степень ухода от жизни — вот, до чего себя нельзя доводить никогда.*

### **Идентификация**

*Будучи сами людьми ничтожными, гнусными, они и всех других предполагали такими же и нисколько не сомневались, что их выкрики приятны Ходже Насреддину.*

*Л. Соловьев, «Возмутитель спокойствия»*

Идентификация как психологическая защита представляет собой разновидность переноса, связанную с неосознаваемым отождествлением себя с каким-то другим человеком и переносом на себя



желательных качеств и характеристик. Это повышение своей самооценки до уровня представлений о другом через расширение сознания и границ своей личности. Человек, пользующийся такой формой защиты, заимствует чувства, мысли, идеалы, состояния других людей. За счет переноса он может вообразить себя на месте идеала для подражания, переносит в него центр своего Я и может самоотожествляться со значимой для себя личностью, по образцу которой он сознательно или бессознательно старается действовать. Кроме отождествления себя с кем-то, происходит причисление себя к какой-то группе, классу, типу, идее. Так, из всех видов спорта гребля кажется наименее привлекательной: тяжелый и однообразный труд, гребец не видит ничего вокруг. Но эти недостатки возмещаются ритмом и чувством единения с остальной командой. Часто человек испытывает потребность ощутить себя частью слаженно работающего могучего механизма. В команде гребцов этот идеал легко достижим. Чувство принадлежности к единому целому поступает от команды к ее отдельному члену и возвращается назад как энергетическая подпитка. Пока усталость не развеет очарования, ничего лучшего и пожелать нельзя.

Часто практика идентификации помогает разотождествлению с ситуацией и принятию правильного решения. Например, даме, в ее отсутствие, любимый, редко балующий ее знаками внимания, принес букет роз. Положил в ванну, в воду и по случаю позднего времени лег спать. Дама, вернувшись домой, решила, что он их купил кому-то... С этим вопросом она его и разбудила: «Куда девать твой веник? Мне что, мыться не надо?» На ответ: «Он вообще-то, предназначается тебе», дама начала метаться по квартире, не зная как отреагировать на нежданно-негаданно доставшийся букет. Мыслей — масса, толковой — ни одной. После часа увещаний, мужчина наконец сказал: «Представь себе, что этот букет принес Борис своей Ирине. Что она будет делать и как должна себя вести?» Пауза, во время которой происходит разотождествление себя с ситуацией, улыбка и, наконец-то: «Спасибо, любимый!» Я умышленно упростил реальную ситуацию, чтобы каждый мог примерить ее «на себя», так сказать, идентифицироваться и вспомнить себя и свое поведение в похожих ситуациях.

Большинство людей, находящихся в состоянии кризиса, жалуются на невозможность что-то изменить вообще и никогда. Однако и поверхностный анализ показывает, что даже если положение серьезно, всегда есть возможность что-то изменить. Только человек, находясь внутри ситуации, этого не видит. Он отрицает новые и продуктивные подходы и методы лишь потому, что не имеет положительного опыта в их применении. Плюс страх нового, страх перемен.



Ко мне на прием пришла дама с обычным набором хворей и недугований: раздражительность, бессонница, мигрень, отсутствие аппетита, сбой в гормональной и гинекологической сфере, реакция на волнение — расстройство желудка... Долго пришлось расспрашивать о сути проблемы, прежде чем она стала рассказывать: «У моего мужа другая. Он хороший человек. Добрый, нежный, внимательный, надежный. На него можно положиться в трудную минуту. Но эта привязанность выше его сил. Семейная жизнь давно идет по наезженной колее с учетом ее. Мы договорились не афишировать его увлечение. Договорились лишней раз не поднимать эту тему в разговорах. Решили подождать, что покажет время. Он не собирается меня оставлять и уходить туда... Я уверена, что дети не замечают происходящего... Но когда мы остаемся вдвоем, наедине, я не знаю, о чем с ним говорить. В сотый раз переговаривать все происходящее — нет желания. Я его люблю, но сказать об этом ему — равносильно вымаливанию у него внимания ко мне как к женщине. Кроме того, меня это унижает. Сейчас у меня одна цель в жизни — вырастить детей. Дать им больше внимания и заботы. Пусть они видят то, чего не вижу я. Правда, старший очень похож на отца. Я его почему-то недолюбиваю».

Это кризис, но не тупик и не крах. Это шанс. Когда уже все потеряно, то терять нечего, кроме страданий. Это возможность начать жить по иному. Только надо посмотреть на сложившуюся ситуацию шире. Или по-другому. Женщина слишком долго играла роль несчастной, регулярно обманываемой жены. А выход был рядом. Она, по примеру подруги, занялась совершенно новым делом. Сначала обучение, потом самостоятельная работа — открытие магазина детской одежды. Муж сначала воспринимал ее действия как чудачество и «дамский клуб». Потом стал всерьез интересоваться ее делами. Помог через свою фирму получить кредиты. Познакомил с нужными людьми... и увидел в своей жене то, чего не видел раньше. Он увидел, как исчезла вечно обиженная и несчастная женщина и на ее место встала совсем другая. Семья постепенно укреплялась, о третьей — даже не вспоминали. Роман скончался сам собой, так как общение не подпитывалось одной из сторон.

Кто-то, выходя из кризиса, сохраняет семью, кто-то находит любимую, кто-то друзей, а кто-то дело. И каждый, победивший свой кризис, убеждается: жизнь не закончена, она интересна и продолжает такой быть! Главное — желание. Возможность найдется. В этом нас убеждает опыт многих тысяч и миллионов людей, у которых он оказался успешным. Здесь не малую роль сыграла идентификация.

Таким образом, ощущение бессилия субъективно и связано не столько с ситуацией, сколько с ее односторонним видением. Беспросветность — следствие привычной точки зрения. Способность



увидеть аналогичную ситуацию по существу, а не по внешним атрибутам, дает нам идентификация с кем-то близким, далеким или даже с литературным героем. Я знаю человека, который только на основании одной фразы в книге «Территория» О. Куваева научился пить в меру. Звучала фраза так: «Баклаков поднял кусок снега у входа, бросил его в железную кружку, растопил. Другой кружки не было, он положил на нарты влажный кусок снега, долил в кружку спирт, выпил... почувствовал, что ему еще хочется выпить, поэтому заткнул бутылку и спрятал ее под нарты». Этот человек выстроил модель и успешно ею пользуется: как только захотелось еще — отставь рюмку в сторону. Она уже лишняя. Кто-то скажет: «Банально!» Согласен. Но сработало же!

В самом широком смысле идентификация — это растворение себя в океане всеобщего идеала человечества. Тогда Человек преодолевает свои внутренние рамки и приобретает единство с Миром, Богом, Идеей, Абсолютом. Разумеется, не сразу, постепенно, через увеличение собственной эмпатии, выделение своего, качественно нового Я, которое принимает Мир таким, каков он есть, без детской обиды. А если человек ощущает себя единым с миром, можно ли обижаться на его составляющие? Можно ли обижаться на больной палец или ушибленное колено? Скорее всего, нет. Желательно принимать меры по выздоровлению, но не по отсеканию больного члена.

Отождествление начинается с раннего детства. Сначала с принятия на себя роли отца или матери, потом игры в «дочки-матери», «космонавты», «черепашки-ниндзя», «трансформеры». Эти игры приносят чувство единства и гармонии через причастность к кому-то или чему-то. Таким образом ребенок усваивает нормы поведения значимых для него людей, повышается самооценка, происходит социализация. Для этого желательно расширять круг общения детей со значимыми для них взрослыми, с которых они могут брать пример, переносить на себя их положительные качества.

Бывает и антигерой. И поскольку он занимает определенное место в иерархии, может произойти пассивное восприятие информации в том случае, когда этого быть не должно. «Знаешь, а он решил, что если ты на него орешь, значит, ты имеешь на это право. Он теперь тебя уважает и мечтает побить». Заложено с детства. Но жить с такой установкой — ругает, значит, имеет право, — непродуктивно. Тем не менее, множество людей живет именно так, а остальные только диву даются: «Ну почему? Почему по-хорошему не понимают? Как только наорал и выгнал — тут же на цыпочках, без матюгов, вежливо и трезво. И цену скостили до разумных пределов». Речь, как вы догадались, идет об общении с мастерами, де-



лающими ремонт в квартире. Впрочем, любая жизненная ситуация богата примерами такого рода.

Антигерой в виде декларируемого, проявленного для себя и всех идеала встречается редко. Чаще он сидит глубоко и не виден сразу. Но проявления идентификации с таким «идеалом» налицо.

Включая в свой внутренний мир нормы, ценности, установки любимых и уважаемых людей, ребенок формирует свой идеал — внутреннее представление о том, каким он хотел бы быть. Стремление к отождествлению тем больше, чем ближе образ героя смыкается с представлением об идеальном варианте самого себя. «Кого люблю, того и бью» — тоже об этом. Обижаемся на своих, так как имеются ожидания того, что должно быть, и разочаровываемся в обманутых надеждах. На своих обида горше. Она тяжелее переносится.



*Идентификация тем плоха, что игрой в «следование за лидером» можно настолько увлечься, что уйдешь за ним, как за гаммельским музыкантом неведомо куда.*





В построении социальной защиты идентификация играет важнейшую роль. Это основа мифологического мышления: уничтожение злого колдуна, ведьмы или знахаря всегда внушает успокоение. Кстати, отсюда живучесть стереотипов защиты в виде «охоты на ведьм». Не думайте, пожалуйста, что такие страсти кипели только в мрачном средневековье. В 1996 году из-за подозрения, что односельчанка «навела порчу моему мужу Лебедкину Александру и его брату Сергею» (из заявления в ГРОВД), при поиске книги, в народе называемой «черной магией», забили насмерть молотками по голове тридцативосьмилетнюю женщину. Ее двенадцатилетнюю дочь спасли реаниматоры. Ситуация напоминает Уганду столетней давности, а не конец двадцатого века. Это уголовное дело словно возродилось из прошлого. В те времена практиковалось нечто подобное: прибьют крестьяне предполагаемого колдуна — и не понимают возмущения судьи. Один ответ: «А зачем он скотину морил?» Цивилизация так и не добралась до глухих уголков России. Забитые, запуганные рассказными о «порчах», магии и пр., сегодняшние крестьяне живут в собственном мирке. Часто журналисты пишут о всевозможных чудесах, не ведая, чем слово газетное отзовется. Лариса, жена одного из убийц, не случайно выразилась на процессе «по-научному», в том смысле, что «ведьмы управляют людьми». Словечко явно не из сельского лексикона, а из газетных публикаций. Арестованные стоят на своем. Друзья, родственники, дочь убитой ищут способы и средства отомстить за произошедшее. Прокуратура разрабатывает версии. Вроде бы, есть данные, что Александр «покуривал» и Сережку приучил. Это хоть как-то объясняет подоплеку происшедшей трагедии. Милиция смотрит на эту версию с изрядной долей скептицизма: с «травки» таких дел не творят. А Лариса Лебедкина считает, что Александр и Сергей — только первые ласточки. «Ведьм» и дальше будут убивать: больно уж они разбушевались... Напоминаю — это не 1596, а 1996 год. И не Центральная Африка, а Белгородская область России. Личностные верования, базирующиеся на архаических формах, самые живучие. Дегradировать проще, чем эволюционировать. Проще перенести свои тревоги и страх на соседку, отличающуюся своим поведением, а не взять на себя ответственность за то, что происходит в собственной семье. Равно как проще не выдумывать идеал, а взять его с кого-то реально существующего или придуманного ранее и не нами. Что-то легендарно-героическое. Таким же образом создается и культ героя, полубога, бога.

При сравнении себя с идеалом и появлении отклонений при сопоставлении в сторону ухудшения, у человека возникает состояние тревожности и напряженности. После этого начинаются душевные



страдания от игры «Ах, бейте меня!» (Э. Берн) до выяснения у гуру, Наставников, Учителей и психологов ответа на вопросы: «Каким должен быть идеальный человек?», «Дайте мне идеал, и я буду пытаться изо всех сил ему соответствовать». Это, как правило, не получается. Тогда возникший конфликт решают по-всякому: начинают ненавидеть себя, идеал и все связанное с ним. Или же, наоборот, любят и себя и идеал. Последний вариант предполагает повышение самодостаточности, самоуважения и признание себя как данности в рамках концепции «Я — есть Я». Настрой на Идеал, как на камертон, не только помогает в скорейшей отработке Кармы, но и обеспечивает высший уровень защиты — Эгрегорный (более подробно об Эгрегорах мы поговорим чуть позже), когда не надо просить, все дается сполна. Это уже Служение. Примером может быть спортсмен, борющийся за победу до последнего; аскет, идущий на костер; гуманист, страдающий за все человечество; ученый, ставящий опасный опыт на себе\*. Человек может этого не осознавать, но пока он предан Идее, Делу, защита срабатывает на 100%. Только неопытные оккультисты-маги нападают на таких людей, так как ответный удар незамедлителен, силен, неожиданен и, что любопытно, во много раз мощнее нападения.

В большинстве случаев дело разворачивается следующим образом. Ко мне за помощью обратилась молодая женщина в депрессивном состоянии. Ее изматывали приступы паники. Внешне — эффектная, ухоженная, прочно стоящая на ногах. Внутренне — зажатая, истеричная, боящаяся перемен, неуверенная в своих силах. Она сбрасывала маску только в пустой квартире перед собой. Оказывается, она целеустремленно и методично лепила из себя подобие какой-то кинодивы из Голливуда. Прочитала о ней все, что доступно. О ее жизненном пути, привычках, причудах, характере, внешних параметрах, диетах, комплексах физической нагрузки и прочем. Но, копируя эту голливудскую диву, она потеряла саму себя: умную, ироничную, привлекательную и отзывчивую. Новая, не присущая ей роль, искалечила ее внутренне. Она больше всего на свете боялась не соответствовать выбранному идеалу, навязанному самой себе символу. Она измучила не только саму себя, но и окружающих: родителей, любимого, сотрудников. Сконструировав идеал, она старалась ему изо всех сил соответствовать в чужих и в своих глазах, после чего оказалась в тупике. Тупике, созданном самостоятельно. Внутреннее напряжение постепенно увеличивалось, и как итог — кризис во всем. К счастью, она не стала выходить из кризиса подобно кинодиве, а стала искать специалиста.

\* Л.Н. Гумилев называл таких людей пассионариями (от англ. passion — страсть).



Выход из кризиса был достаточно долг: нахождение в себе изначально хороших качеств, выявление индивидуальности, возрождение любви к себе. У каждого своя, отличная от других, кризисная ситуация. Своя боль — самая больная. В приведенном случае женщина, выбрав не те, не свои ориентиры, отбросила в сторону самореализацию. Аналогично, взяв не те ориентиры, можно загнать себя в депрессию.

За счет подключения к энергоинформационным каналам Эгрегора и Служения какой-либо Идее, человек чувствует себя сопричастным к чему-то, что выше, лучше его. Устремленность к идеалам не может не подкупать, хотя ее можно использовать по-разному. Особенно это характерно для взросления, вступления в пору зрелости, когда теряется сказочное очарование мифа. Скажем, как сейчас. Люди потеряли веру в политику как в волшебство. Избиратели вникли, что даже выбранные демократическим большинством начальники и депутаты, с легкостью раздают только обещания, уверения и подзатыльники. Уже нет жажды перемен. Нет политизации. Нет истеричной любви к идеологическим бонзам и кумирам. Народ устал от политики? Бред. Как можно устать от того, чем сам лично не занимаешься? Или устал от титанических усилий по хождению с бюллетенями пять раз в год в воскресенье к урне? Скорее всего, повинна «вилка» между желанием чуда и пониманием того, что чуда уже не будет. Сознание недостижимости желаемого рождает апатию, скуку, усталость, мелочную агрессивность. Но главное — нет объединяющей вдохновляющей идеи на возрождение. Отсутствует понятный большинству конкретный идеал, на который можно равняться, с которым можно идентифицироваться. Подчеркиваю — конкретный. Так как абстрактные гуманистические идеалы существовали и существуют, но они очень далеки от понимания большинства. Впрочем, не настолько они и абстрактны. Вот некоторые из них:

- помни дни рождения своих друзей;
- крепко пожимай руку при рукопожатии и смотри людям в глаза;
- чаще и искреннее говори «Спасибо» и «Пожалуйста», первым говори «Привет!»;
- пой, когда принимаешь душ;
- живи чуть-чуть скромнее, чем тебе позволяют средства;
- выучи три-четыре смешных приличных анекдота;
- если случится подраться, то бей первым и крепко;
- отдавай долги;
- не откладывай получение удовольствия «на потом»;



— удивляй любимых и близких маленькими неожиданными подарками;

— каждый день говори трем разным людям что-то хорошее;

— хотя бы два раза в год любуйся восходом Солнца;

— ходи в чистой обуви;

— не просят — не помогай;

— не можешь — не обещай;

— не желай другому того, чего не хотел бы себе.

Абстрактно? Скорее всего, нет. Тяжелее этому следовать, так как это путь индивидуальности, а мы привыкли идентифицироваться с чем-то «великим и ужасным».

При построении системы самозащиты необходимо учитывать следующие закономерности. Защищая собственные интересы, одни группы (возрастные, социальные, «по интересам») навязывают другим, против их воли, свои нормы и правила. Взрослые — детям, ученые — не ученым, знатоки — дилетантам, дилетанты — остальным желающим, средний слой — низшему, мужчины — женщинам... Тех, кто отказывается подчиняться этим нормам, правилам, законам писаным и неписаным, превращают в отверженных, отщепенцев. Для этого существуют специализированные институты власти, общественное мнение. Это заставляет человека загонять в подсознание не востребуемые переживания, бьет по его самооценке и самореализации, приводит к глубинному конфликту, который так часто является неотъемлемым свойством нестандартных личностей, художников, поэтов. Но при этом достигается общественное согласие — стабильность общества, которая поддерживается законами.

Желательно помнить вот еще о чем. Мораль общества созревает на эпоху раньше права. Она рождается в кровавой каше и превращает ее участников в единое племя. В этом случае любое аморальное действие, которое рассматривалось как нормальное ранее, превращается в действие, наказуемое богами. Если боги медлят, то коллектив такими особями занимается сам и всерьез. Сначала — на основе опыта и требований момента. Впоследствии — на основе закона. Право в этом случае выступает как конструктивная основа общества, но охватывает только то, что может предположить человек, занимающийся законотворчеством. Если нет понятия «интеллектуальная собственность», как можно предположить, что ее можно похитить? Закон выступает как инвариант отношений, которые мы хотим сохранить при изменении окружающей среды. То есть закон — это или общественный договор, или наша выдумка. Что почти одно и то же.

В родоплеменных общинах существовали ежегодные процедуры изгнания «козла отпущения»: на него взваливались все непри-



ятности, он «нес» ответственность за все плохое и изгонялся. В позднее время его функции выполняли схизматики, еретики, неверные, быдло, интервенты, угроза с Востока, противостояние двух систем, вредители, жидо-масоны... Борьба со злом, о которой так много говорится в эзотерической литературе, не предполагает его полного искоренения. Предполагается его перераспределение, переложение вины за него на иные плечи.

Идентификация как была актуальна пять тысяч лет назад, так она актуальна и сегодня. Сейчас опять много людей с заниженной самооценкой. Для ее повышения и фиксации на этом уровне они нуждаются в замедленной и прочувствованной идентификации с героями сначала потерявшими все, но к которым приходит заслуженная удача, любовь, деньги, покой. Не зря считается, что Голливуд «вытащил» США в годы Великой депрессии сказками о Золушке и воплощенной Американской мечте. Не зря такой популярностью пользуются, и не только у нас, «мыльные оперы». В них все дышит предупредительностью к интеллектуальным и психологическим ресурсам каждого зрителя, все направлено на реакцию отождествления себя с героями, на «идеальное» проживание и переживание собственных забот, тревог, заблуждений, комплексов.

В.И. Ленин считал кино важнейшим искусством. Оно, за счет включения механизмов идентификации с действующими лицами, помогает встретиться и пережить вечные и простые истины. На заре перестройки деятели кино бросились в «чернуху» и «порнуху», считая, что там они смогут реализовать себя. Оказалось наоборот. Итог этой причинно-следственной связи прост и известен нам всем: кино в России почти не существует. Хотя уже тогда кинематографистам давались дельные советы по поводу экранизаций произведений, в которых герои из ничего делают все, вроде «Таинственного острова», «Робинзона Крузо». Чтобы были наглядные примеры того, как стоит жить и эффективно решать свои проблемы, вместо «Как все у нас плохо!» Кстати, успех всевозможных боевиков с героями-суперменами как раз лежит в сфере этой защиты. Лежишь — читаешь — представляешь — ощущаешь... Для подкормки происходящее подобно наркотику: почти ничего не меняется, а адреналин в крови есть. Подобные ощущения бывают и при просмотре порно, чтении фэнтези, любовании армрестлингом и прыганьем на трибуне стадиона, наблюдении за шоу «За стеклом» и т. д. Принцип тот же самый, различна только «упаковка».

«Там» ситуация во многом похожая. Например, эталоном мужчины в общественном сознании долгое время являлся Джеймс Бонд. Если разобраться в истории его жизни, то выходит следую-



щее. Его родители умерли, когда ему было 11 лет, и с тех пор он страдал посттравматическими нарушениями, которые усилились от постоянных стрессов, недостатка любви и внимания, что вызвало в нем склонность к насилию. Многочисленные удары пятой в лоб и кулаком в челюсть не могли не вызвать осложнений. Неумеренное употребление амфетаминов (любимая формула: бензедрин, растворенный в шампанском «Дон Периньон» 1953 года) не могло улучшить его психического здоровья. Он ежедневно выкуривал до 70 сигарет, выпивал коктейль «Водкатин» (двойная водка и двойной мартини), полбутылки шампанского и коктейль (вермут, водка, джин), что не могло не создать предпосылок к развитию алкоголизма. Когда у мужчины в год 68 страстных женщин, которым надо соответствовать, и он при этом не пользуется презервативами, то все знают, к чему это ведет... Так что супергент, эталон мужчины, по здравому размышлению получил «право на убийство» в первую очередь самого себя. Встает риторический вопрос: «Можно ли с таким идеалом идентифицироваться? И к чему это приведет? И чего же я в этом случае хочу, если стану похожим на него?»\*

Отрицательное значение идентификации может быть выражено в двух видах: исключительной сосредоточенности на себе (эгоизм) и растворении себя в другом (зомби) с полной потерей индивидуальности. В данном контексте уместно вспомнить некоторые события из жизни, которые обычно начинались словами: «Я бы на твоём месте...», «Я не подстрекатель, но я бы не стерпел...», «Как ты можешь терпеть?..», «Любой другой на твоём месте...», «У нормальных людей...» Узнаваемо? Вот-вот. Только уравновешенный подход, направленный на взаимодополнение настроя на идеал и саморазвития личности, способствует гармоничному развитию индивидуальности. На этом основана большая часть ориентации рекламы: она даёт некий, ей же созданный идеал, а далее изо дня в день пытается заставить поверить, что мы не такие, потому как у нас нет... (нужное вписать). Идиотизм? Да, наверное. Вот пример рекламного объявления из газеты: «Половое сношение в позиции головой вниз очень действенно для похудения, но не применяйте его, если кто-то из партнёров болен гипертонией. При оргазме поднимается давление в венах лица и шеи — у здоровых людей это вызовет приятные ощущения, а у больных — возможно всякое...» Текст сопровождался таблицей, в которой было подробно расписано, сколько калорий и за сколько минут человек сбросит, если бу-

\* Быть может, пример и устарел, но он показателен. Если взять любой «идеал» и пристально проанализировать, то выяснится, что стоит подражать только его части и только отчасти. Почему? Да потому что все люди разные!



дет заниматься любовью в определенной позе. И когда укоряют за лишние килограммы и отсутствие «оргазма с пользой», поневоле начинаешь психовать (перенос), игнорируешь или идентифицируешь: идешь и что-то там заказываешь — покупаешь — платишь.

### *Катарсис*

*То, что нас не убивает, делает нас сильнее.*

В переводе слово «катарсис» означает «очищение». Под ним понимается вид защиты, приводящий к изменению объекта защиты с целью ослабления травмирующего фактора. Под изменением объекта защиты понимается в данном случае изменение системы ценностей человека, которое возникает в результате перенесенного страдания, лишений, личной трагедии.

Для ослабления действия травмирующего события может быть использована внешняя, универсальная система ценностей, с точки зрения которой это событие теряет особую значимость и остроту. Типично, правда, вульгарное: «Это все ерунда по сравнению с крахом капитализма, который грянет со дня на день». Но, в отличие от приведенной цитаты, истинный катарсис может наступать при истинной трагедии, утрате, личном душевном кризисе, которые в совокупности изменяют привычное и обыденное соотношение ценностей и мотивов.

Под катарсис может маскироваться обычная «игра взрослых людей», истерика, чистосердечное и добросовестное эмоциональное заблуждение. В жизни мы с этим сталкиваемся сплошь и рядом. Если не угадываем или не опознаем игру, то вовлекаемся в нее. Опознаем и говорим — «игра». На этом основано театральное мастерство. Священные книги полны примерами катарсиса — обращения к Высшим ценностям: от благоразумного разбойника и превращения Савла в Павла до народного «Смолоду много бито-граблено, а на старости — грехи замаливать». В этих, да и в других сходных случаях, кардинально меняется система и структура установок, а также появляется уверенность в том, что жить надо по-иному. Это одномоментная отработка «огромного куска» Кармы, истинное самопрощение.

Различают два вида катарсиса: катарсис действия и катарсис соучастия. Первый ощущается и переживается непосредственно участником события. Второй вызывается чувством сопричастности к действующим лицам и наступает при включении механизмов идентификации и переноса состояния с участника на зрителя. Войдя в резонанс с уже имеющимся личным опытом зрителя, этот опыт выделяется из общей массы, усиливается и переживается как свой собственный. На этом основано визуальное и аудиальное искусство.



во, в особенности музыка и театр. Гораздо реже, не в XIX веке живем, в этой роли выступает художественная литература. С этой точки зрения можно рассматривать в ряде случаев творчество художника, как его личностный катарсис. Для нас важнее, что шедевр служит камертоном, по которому можно настроиться на состояние творца. Для творца процесс создания шедевра часто подобен отправлению физиологической потребности. Это способ освобождения от внутреннего дискомфорта или, наоборот, желание поделиться радостью, своим мироощущением:

*Гераклит стоял над рекой,  
текущей  
среди зеленоглазых  
оливковых рощ,  
наблюдая течения мощь,  
и сказал:  
— Все течет, все изменяется.  
Это меня изумляет!*

Истинный творец при проживании катарсиса выходит за рамки личной обиды, злости, истерики и становится выше их. В ряде случаев ему помогает наработанный веками ритуал — аскеза, пост, молитва, мистерия. Орфические мистерии, мистерии Кибелы, Митры, Изиды как раз и давали человеку возможность пережить ощущение мистической смерти с последующим воскрешением. Через катарсис творцы (вне зависимости от точки приложения своего таланта — от музицирования до забивания гвоздей) одухотворяют мир и помогают другим на их эволюционном пути.

Самостоятельный выход человека из кризиса очень часто затруднен в силу того, что он не умеет по-другому себя вести, не умеет по-новому взглянуть на себя и окружающий себя мир и по-иному мыслить и чувствовать. В этом ему помогают примеры других, переживших кризис. Человек особенно близок к пониманию высших, гуманистических и общечеловеческих ценностей в те моменты, когда он рискует лишиться всего сразу. В этот момент у него расширяется реализационная власть, а в потенциале появляется качественно иной навык. Суть вопроса упирается в возможность увидеть в страданиях новый смысл. Расширить сознание до таких «размеров», чтобы можно было постичь смысл. «Все что ни делается с тобой, то делается для тебя». Вот пример из практики.

На прием пришла женщина в очень беспокойном состоянии. С большим трудом она смогла рассказать о том, что с ней произошло, и какая проблема ее так мучит: «Я никого не хочу ни видеть,





ни слышать, ни знать... У меня все так плохо. Я не хочу жить в этом мире, в котором нельзя никому ни верить, ни на кого нельзя положиться, ни довериться... Я никогда не думала, что из-за какой-то мелочи выстроенное с таким трудом счастье может разлететься вдребезги. А мне с ним было так хорошо. Я так старалась. Он меня понимал с полуслова. Он чувствовал меня и мое настроение на расстоянии. Мы были с ним как две половинки. Точнее, как одно целое.

Но вот у него начались неприятности на работе. В фирме он отвечал за программное обеспечение. Его обвинили в утечке информации. А заодно и меня вместе с ним... Он моментально стал чужим. Верил всему, чему бы он никогда в здравом уме и твердой памяти ни за что не поверил бы. Перестал со мной разговаривать, стал реже бывать дома. Стал ночевать на стороне. Я пыталась с ним поговорить и так, и эдак. Пыталась обижаться и молчать, закатывать скандалы, даже сделала один демонстративный суицид. Все мои усилия разбивались как о каменную стену. Мне стал не мил белый свет. Очень хочется заснуть и не проснуться. Очень хочется умереть. Но так как смерть моя еще далека, а я не могу перешагнуть через внутренний запрет на самоубийство, то может быть, вы мне поможете это сделать? В смысле — найти в традициях какую-либо заповедь, которая помогла бы мне перешагнуть через себя и умереть!..»

Ну что же, раз разговор зашел о смерти, то будем говорить о ней всерьез. Будучи в прошлом судебно-медицинским экспертом, я видел и знаю смерть не понаслышке. Поэтому предложил и моей пациентке познакомиться с ней поближе. Мы вместе с пациенткой посетили судебно-медицинский морг, увидели горе родственников. Достаточно жуткая картина... Параллельно шла работа по переоценке ценностей, и пациентка вникала в переживания тех, кто потерял кого-то близкого на самом деле. Итогом этой работы был сброс внутреннего напряжения, выразившийся в трехдневной истерике — катарсисе. После чего она как бы подвела черту после прошлого, выпрямилась, в глазах появилась уверенность. Главное, у нее появилась уверенность в том, что надо жить дальше, возникли вопросы относительно своего поведения и налаживания взаимоотношений с мужем, о том, что надо жить.

Налицо — очищающее действие катарсиса. Катарсис в данном случае стал результатом сочетания двух процессов: непосредственного участия в страдании и соучастия в страдании других. Ее состояние во многом было организовано мною. Можно даже сказать — спровоцировано. Сама она до катарсиса доходила бы еще не один год, и то его появление было бы под большим вопросом. Скорее все-



го, страдание перешло бы в какую-то хроническую, вялотекущую форму, а она была бы вовлечена или в религиозное движение, или в какой-нибудь хронический тренинг-одитинг. Она бы туда носила деньги, с ней бы работали и рекомендовали приходить еще, еще и еще («Не прячьте ваши денежки по банкам и углам»). Когда Душа и ее комфорт на кону, кто же будет мелочиться? Соблазн одномоментно все решить чужими руками очень велик.

Чтобы разорвать порочный круг страданий, желательно выделить смысл, который несет лично нам страдание — то, что оно для нас, конкретно значит. Далее можно действовать по методике, технологии или здравому смыслу. Кроме всего прочего, главное — захотеть. Тогда прибежищем и укрытием может стать то, чего раньше боялся, от чего страдал. Результат — свобода, счастье, наслаждение, самореализация... до следующего кризиса. «В страдании сердцу часто открывается утешение. А когда вдруг покажется, что ты поймал истину, тут же становится горько, что не смог ее удержать» — так говорится в сборнике китайской мудрости «Вкус корней» (XV век).

### *Сновидение*

*Сны также зависят от положения спящего.*

*Ежи Станислав Лец*

Под сновидением, когда говорят о защите, понимается вид замещения, переносящий желаемое в иную плоскость. Из мира реального в мир нереального ночного бытия. Действия — заместители реальных действий — разворачиваются в сюжете сна. Основное отличие от замещения здесь в том, что развитие действия происходит в виде, имеющем мало общего с реалиями жизни. Во сне можно попасть в Париж и в постель к царице Савской, можно летать под облаками и дышать под водой, можно умереть и воскреснуть... Да мало ли что еще? Думаю, что каждый обладает незаурядной коллекцией снов и сюжетов. Мир сна столь же реален, как и мир яви, но кажется менее понятным. Мы считаем, что во сне беспомощны и не управляем событиями. В глубинах нашего общего опыта — в сказках, в фольклоре — сон очень похож на смерть. Сегодня — это сегодня, здесь все понятно. Про завтра такое не скажешь — в нем элемент неизвестности. Неизвестность, как правило, страшит. И совершенно непостижим переход из сегодня в завтра через сон, через ничто.

Одна из функций сна — перегруппировка опыта. Оперативная память освобождается от информации, передавая ее в долговременную память, устанавливаются нейронные связи, изменить которые



*Муза, вдохновляющая во сне.*

в дальнейшем сложно. Не зря в период переживания стресса так трудно заснуть: мысли крутятся и крутятся вокруг одного, протаптывая новые дорожки в глубоком снегу, внезапно обрушившемся на вас. Организм сопротивляется, не хочет брать навечно в себя этот непереработанный, а, следовательно, ненужный опыт. Длительный депрессивный период характеризуется вялостью, спячкой. Мы бессознательно ищем силы в глубинах памяти — в резервах нашего собственного Я.

Молитва перед сном готовит человека к ночи, подводит итоги дня. Важность возвращения к прошедшему дню и его оценке с высоты опыта вечера, когда уже событие прошло — огромно. Мы не отдаем эту работу стихийным силам подсознания, а проводим ее сами совершенно осознанно. Мы благодарим себя за успехи дня, мы благодарим проблемы за их уроки, мы подтверждаем веру в завтрашний результат. Напряженные точки нашего бытия требуют особого внимания и отдельной благодарности: «В каждой проблеме заключен дар для тебя. Ты ищешь проблемы, потому что тебе нужны их дары» (Р. Бах). Важно увидеть перед сном проблему как бы издалека, в масштабе дня в целом. Вечер дает такую возможность. Хорошо, когда удастся осознать, что нам дает этот источник напряжения, ибо мало что в нашей жизни происходит «просто так».



Если вы смогли увидеть проблему со стороны, это уже большой шаг к ее решению, залог ваших будущих успехов, вашего надежного завтра. Сила заключается не в отсутствии проблем, а в умении их решать. Собственный и чужой опыт доказывают: день за днем подводя положительные итоги, поздравляя себя с победами и благодаря себя за труд, мы ткем свое бытие ярким и прочным. Успешность — не результат случая, а показатель прочности и устойчивости наших отношений с миром. Есть такая итальянская сказка «Злая судьба», героиня которой сумела найти подход к вздорной, агрессивной и всклокоченной старухе — собственной Судьбе. Причесала ее, вымыла, угостила кренделем. После чего начались закономерные чудеса с итогом в виде свадьбы. А сон — одна из дорожек, ведущих на встречу с судьбой.

Задача сновидения — показать сложные чувства и состояния в картинках, образах, событиях, что дает возможность человеку пережить их, осуществляя замещение реальных ситуаций. Исполнение желаний во сне имеет явную форму и скрытое содержание. На этом стоял, стоит и стоять будет классический психоанализ. Мысль, которую человек не может додумать; ощущение, которое не может осознать; состояние, которое не описать — все это не перевести в сознание без сна и феноменов, с ним связанных. Сон сводит воедино сознание и подсознание. Таким образом, несколько сновидений в течение одной ночи представляют собой попытки сознания различными способами изобразить одно и то же содержание. Так что если вы думаете, что не видите снов, забываете их, это, скорее всего, означает, что у вас есть неразрешенная проблема, глубокая эмоциональная травма, которую ваше подсознание боится выпустить наружу, в мир активной памяти. Или вы внутренне не готовы ее воспринять как актуальную и важную для себя. Сны, нашедшие выход в сознание, закрепленные нашей памятью, открывают для нас новые возможности. В них мы получаем бесценные знания о своем истинном Я, о своих проблемах и здоровье. Правда, в личностно закодированном виде.

Но что делать, если информация о сне не запоминается? Попросите кого-либо, кому доверяете, посидеть рядом с вами, пока вы будете спать. И не просто посидеть, а понаблюдать за вами. Как только у вас глазные яблоки забегают под веками, наблюдатель должен вас разбудить, опросить, записать услышанное и не мешать спать дальше. Первое после засыпания сновидение длится не более пяти минут и возникает лишь через час-полтора после начала сна. За ночь мы «видим» от четырех до шести сновидений. Периоды их просмотра могут длиться утром уже до 30–50 минут.

После того как вам помогли сохранить информацию о сне, попробуйте это проделать сами. Каждое пробуждение — выход из сновиде-



ния. Будьте осторожны! Едва вы ощутили, что проснулись, что вокруг явь, а не сон, не двигайтесь и не суетитесь. Лежите тихо и ждите. Как только образы проявились в памяти, постарайтесь зацепиться хоть за что-то — за фрагмент, ассоциацию, образ. Потом восстановите весь сюжет. Если вы не дождалась возвращения образов сна, то, не открывая глаз, измените положение тела и вновь погрузитесь в себя. Часто это чисто физическое усилие выталкивает события сна из глубины забывания. В некоторых случаях обрывки сновидения всплывают и днем. Какой-то сюжет в жизни может проявиться в памяти событие сна.

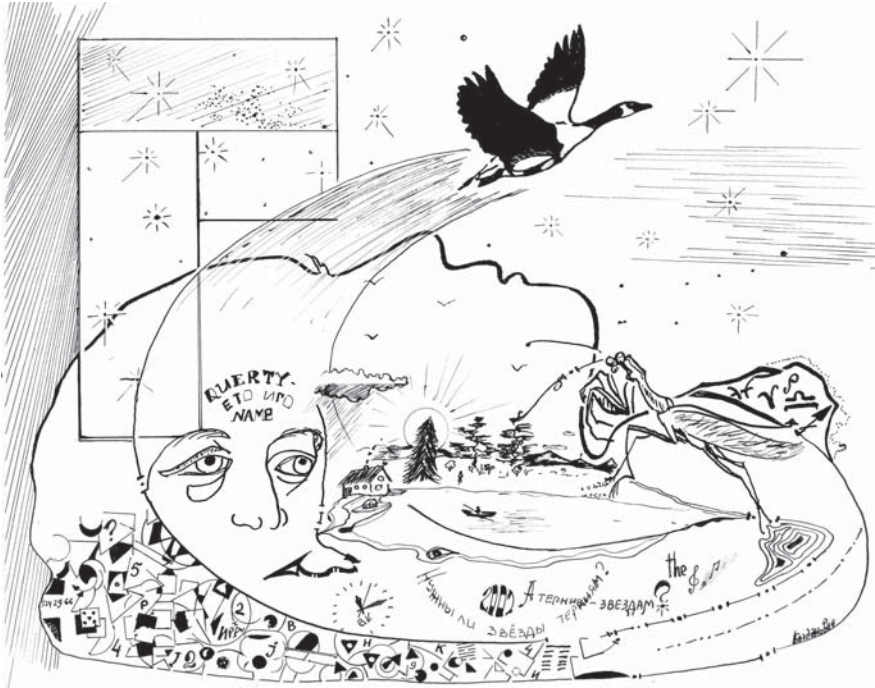
Напомню, любое сообщение во сне мы получаем в закодированном виде, точнее — в виде метафоры. Это же касается и приснившейся смерти, своей или близких людей. Сновидение крайне редко предвещает чью-то смерть. Сюжеты, связанные со смертью, обычно символизируют умирание наших надежд, чувств, привязанностей, переживаний, вызванных теми или иными утратами. Умирает любовь, уходит в небытие неверность, перечеркиваются наши планы, отмирают последние надежды. Следовательно, испытывав во сне боль утраты, мы уже внутренне «отпустили» ее, распростились с ней. Умереть во сне — это сигнал готовности стать другим, которую теперь надо перенести в реальность и жить дальше. Люди, которые действительно приближаются к роковому рубежу, видят на редкость обыденные сны.

Часто слышишь жалобы: «Я повышенно тревожна! Нервничаю по пустякам. Беспокоюсь без причины. Переживаю из-за ерунды. Тоскливо, апатия. Нет сил». Подобные жалобы и состояния знакомы всем и каждому. Но при таких недомоганиях редко обращаются к специалисту. Роль целителя и домашнего психоаналитика выполняют сны и сновидения, которые лечат по-своему. Мозг вместе с подсознанием генерирует сновидение, которое помогает нам во сне доделать, точнее допереживать то, что не смогли, не успели или, что нереально наяву. Так женщинам, лишенным мужской теплоты и ласки, часто снятся сны с явно выраженным эротическим компонентом. Мужчинам, находящимся в закрытых коллективах, точно так же снятся эротические сны. Эти сны способствуют высвобождению сексуальной энергии и психоэмоциональной разрядке.

Среди тревожных сновидений распространены сюжеты, связанные с землетрясениями, наводнениями, монстрами, преступлениями... Молодым людям часто снятся сны, связанные со свадьбой, призывом на действительную воинскую службу, неподготовленными уроками, экзаменами... К примеру: «Сажу на контрольной. Передо мной тетрадь, в которой я ничего не могу разобрать. А надо выбрать какие-то значки из тех, которые в ней написаны. Как только я выбираю значок, он сразу же исчезает или экзаменатор останавливает мою



руку. Наконец он в гневе отнимает у меня тетрадь, в которой я ничего не сделала. Я просыпаюсь совершенно разбитой и расстроенной, как будто я реально с чем-то очень важным не справилась».



*Во сне можно все сделать, все увидеть, все успеть и... проснуться.*

Когда у человека возникают внутренние трудности, он ищет выход из создавшегося положения. Сознание пытается организовать деятельность, направленную на реальное изменение ситуации. Если это невозможно, то может включиться замещение, скажем, в виде замещения сюжетом сновидения и, тем самым, внутреннее напряжение снимается. «С бедой надо переспать» — гласит хасидская притча. Лучше не скажешь.

### Сублимация

*Спешу поздравить с неудачей:  
Она — блестящий успех.  
Для вас почетна наипаче  
и назидательна для всех.*

*Ф. Тютчев*

Самая популярная игра во все времена и, пожалуй, у всех народов — прятки. Прячутся все и от всего: жены от мужей, мужья от жен, юноши от армии, рэкет от органов, все от налоговой инспек-



ции и от проблем. Другое дело, что во все времена работает и железное правило прятков: кто не спрятался, тот виноват. А вот когда ты плохо спрятался или тебя нашли, помогает следующий тип защиты — сублимация.

Под сублимацией понимается переориентация исходного потенциала человека, реализация которого вступает в противоречие с реальностью и в силу этого трансформируется в приемлемые для общества формы активности. Это наиболее конструктивно, поскольку не только снижается внутренняя тревожность, но и достигается внешний, одобряемый всеми успех. Например, молодая женщина испытывает внутреннюю тревогу по случаю возрастного кризиса. Можно сидеть и глядеть в окно, завидуя тем, у кого «все получилось». Можно заместить деятельность по выходу из этого состояния скандалами с родными и близкими. Можно пойти «по рукам». Можно... Но можно захотеть и начать работать, достигая, попутно с внешним успехом, повышения самооценки. Это реально сделать и проявив любовь к ближнему, что также помогает в самореализации за счет труда по структурированию взаимоотношений. Ведь при сублимации замещается не сам объект (желаемый-достигаемый), а способ взаимодействия с ним. Правда, способность к этому у различных людей неодинакова. Более того — большинство не умеет этого делать. Главное в этом процессе — озарение\*. Это момент высшего, «звездного» успеха, и желательно, чтобы человек этот шанс употребил с пользой для себя, а не как персонаж из «Тысячи и одной ночи», которому открылась «Ночь могущества», но дальше все произошло в точном соответствии с бродячим сюжетом о золотой рыбке, старухе и разбитом корыте.

В сублимации через творчество, в том числе и самотворчество, заключена ловушка. Жизнь творческого человека переполнена конфликтами как внутриличностными, так и межличностными. Они во многом — точнее, заключенная в них энергия, — являются двигателем творчества. Разругался — обиделся, сублимировал свою обиду в картину — все восхищены ее гениальностью, и никто не вспомнил о том, с кем гений разругался, с кем у него произошел интенсивный энергоинформационный обмен. Блестящий пример — творчество и личная жизнь Пабло Пикассо. Кроме того, в творце борются желание как можно больше успеть сделать в этой жизни, недовольство окружением, которое его «не по заслугам» оценивает, нормальное общечеловеческое желание быть счастливым. Его преследуют необходимость зарабатывать на жизнь, проблемы взаимоотношений с окружением и стремление работать для души...

\* Под «озарением» понимаются такие понятия из эзотерической литературы, как сатори, самадхи, инсайт, турийя, Просветление.



Творческое горение пожирает большую часть его энергии, и для прочего часто не остается сил. Отсюда истерики, замкнутость, нелюдимость и одиночество. Но одиночество не желаемое, а доставшееся «в нагрузку» к такой самореализации. Ну и, конечно, ребячливость, эгоизм, тщеславие, бесцеремонность, алкоголизм...

«Специалист подобен флюсу» — это об узко приложенном к самореализации таланте сублимировать. Проще изобрести «ненамокающий порох», чем создать гармоничную собственную жизнь наперекор объективным трудностям, запечатленным в родовом сценарии. Владыкой мира стану я, лишь только сублимируя.

...На прием эта женщина пришла не сама, ее привели муж и его мать. Привели с большими трудностями: не было у нее желания что бы то ни было делать. Жалоба, которую они предъявляли «коллективно» — необоснованная ревность, истеричность, плаксивость... Сама же пациентка имела несколько иную точку зрения: «Я, как заводная игрушка. Мне это надоело. Принеси, подай, убери, улыбнись, сделай массаж, молчи и будь в хорошем настроении. Имеют значение только его проблемы, у меня их не должно быть в принципе. Когда я не выдерживаю и взрываюсь, то мне или дают деньги, или считают, что я истеричка и вызывают «скорую». Свекровь меня недолюбливает с момента свадьбы. Муж думает, что работа превыше всего. Выходит, что я мешаю ему жить и работать. Со мной у него проблемы. Что бы я ни говорила, воспринимается или как претензия, или как глупость, или как проявление неврастения». Женаты они лет пятнадцать, но друг друга так и не смогли ни понять, ни услышать. Запас ее прочности кончился, и срыв был неизбежен. Она чувствовала себя ненужной и неостребованной, но молчала. Стратегия мужа: «Догадайся сама, чего я хочу. Впрочем, можешь читать мои мысли, не запрещаю», себя не оправдала. Скорее, завела в тупик.

Мы попробовали смоделировать ситуацию, представив, что муж денег не приносит, более того, он стал больным, и она оказалась единственной надеждой и кормилицей семьи. Взглянув на ситуацию с точки зрения другой субличности, женщина почувствовала свою необходимость. Подобный взгляд помог ей, она воспрянула духом — из раздражительной, обиженной, неврастеничной особы превратилась в уверенную в себе, деловую, хозяйственную женщину. Она даже начала за мужа заниматься делами в фирме. Правда, муж «из больницы» все же давал ей советы. Решиться на это ему было нелегко. Значительно проще было бы с ней развестись и начать новую жизнь с той, которая «смотрела бы ему в рот». Но он почувствовал или понял достаточно простую вещь: «Если проблема встала остро, то ее надо решать». Решать сейчас. Итогом стало ее желание выйти за рамки узко очерченной ею же задачи и расширение своего, — а также, замечу попут-





но, мужа и свекрови, — сознания. Энергию, ранее направляемую на истерики, она сама перераспределила на созидание. Конечно, все произошло не в один день. И работа велась со всей семьей, включая свекровь — она оказалась не менее закомплексованной. У нее был очень сильно развит инстинкт собственности на сына. Но главное она поняла — у жены есть такие же права на мужа, как и у матери на сына. Кроме этого свекровь осознала, что ее сын может положиться на свою жену. Она увидела в ней союзницу, а не конкурентку.

В этом случае, как в капле воды, отражается проблема семей так называемых «новых русских». Проблема в данном случае включает в себя две составляющие. Во-первых, супруга теперь могут иметь такого, какого хотят, а не того, кто достался. Во-вторых, супруг искренне полагает, что если есть материальное благосостояние, то ВСЕ проблемы решены. По сути, это отражение менталитета инженера из КБ средней руки: жена, какая «досталась» по должности (достаточно вспомнить наш быт пятнадцатилетней давности); материальное благосостояние — вершина всех благ. Это автоматически предполагает, что все можно купить: и джакузи, и жену, и приятелей, и детей. Кроме того, статус предполагает соответствие и во всем остальном: дом, машина, дача, благополучная и ухоженная праздная жена. Круг общения не тот, который приятен, а тот, который нужен. И никто не интересуется, нравится ли это им, их ли это стиль жизни.

Но чем легче дается подстройка под иллюзорную жизнь, тем тяжелее переносятся внутренние кризисы. «Иллюзорной» жизнь





названа потому, что у НАС уже (или еще) нет традиций обеспеченной жизни и стиля проживания в соответствии с ними. Этот стиль заимствуется пока из «мыльных» сериалов и дамских романов, а дальше происходит равнение на нечто среднее, на выдуманный и нигде не применяющийся в таком виде стандарт. Чтобы было не лучше и не хуже, чем у «других». В данном случае нарушена идентификация со своим идеалом. Выход? Или дальше жить так же, или осознать причины происходящего и начать медленно, но уверенно перестраивать свое окружение под себя. Чтобы получить возможность стать лидером. Скажи мне, как ты сублимируешь, и я скажу, кто ты.

### *Мы обычно используем сразу несколько видов защиты*

Все вышеизложенное — то, что можно вкратце рассказать о принципах работы естественных механизмов защиты. Напоследок следует отметить, что одна защита, изолированная от других видов, встречается редко. Обычно они применяются в комплексе. Например, всем ясно и понятно, что на дешевых уличных рынках обвешивают. Что-то покупаешь, несешь на контрольные весы — недовес. Возвращаешься и: «А чего вы еще хотите за такую цену в этом месте?» В данном случае налицо два параллельных механизма защиты: вытеснение и рационализация.

Или еще пример. Молодая дама, одна воспитывающая двоих сыновей, долгое время не могла найти работу. Правда, она и не очень-то стремилась работать, поскольку вместе с детьми находилась на полном содержании бывшего супруга и родителей. Но дети подрастают, затрат на них требуется все больше, да и родители вот-вот на пенсию выйдут. Наконец эта дама, имея за плечами филологический факультет университета и в совершенстве владея двумя языками — английским и итальянским, устроилась на работу. В районную библиотеку, на полставки... В ответ на вполне справедливое недоумение и возмущение близких, она объяснила свой шаг следующим образом: «Зато теперь книг можно не покупать, а брать их читать с работы, и таким образом будет закрываться еще одна «дыра» в семейном бюджете». Здесь сработали сразу три вида бессознательной защиты: отчуждение, замещение и рационализация. Примеров можно привести массу — был бы толк.

### *Тест, позволяющий выявить мотивы выстраивания защиты*

Помогает нам в жизни любая, даже самая регрессивная защита. Но она действует бессознательно. Для начала желательно это



понять. Дальше будет легче. Девиза «Познай самого себя» еще никто не отменял. Узнав, какой защитой мы пользуемся чаще всего, нам будет проще ее переводить из регрессивной в нейтральную и далее в прогрессивную форму. И ничто нам в этом не может помешать, кроме собственных сомнений и личной лени.

А теперь поучительная сказка, она же тест в виде истории о принце и девушке, позволяющий выяснить, какие внутренние мотивы чаще всего подвигают вас на выстраивание защиты. Желательно сначала прочитать первую часть, выделенную курсивом, ответить себе честно и только потом заглянуть в расшифровку.

*Жил когда-то молодой и очень богатый принц в большом прекрасном дворце. Однажды он охотился в темном лесу. Неожиданно на опушке он встретил девушку, красота которой поразила его. И он сразу же влюбился.*

*Девушка пришла в восторг от молодого аристократа на белом коне. Принц тут же решил жениться на ней, и красавица с большой радостью согласилась. Они договорились о дне свадьбы. Принц вернулся в замок. Он пригласил на праздник всех королей, принцев и других знатных особ своей страны и соседних государств. Девушка вернулась в бедную хижину своих родителей и рассказала им, что случилось с ней в лесу.*

*За пять дней до свадьбы девушка решила отправиться в замок к жениху. Она встала очень рано и только хотела попрощаться с родителями, как они начали плакать: «Ах, наш единственный ребенок! Возможно, мы тебя никогда больше не увидим. Проведи с нами хотя бы еще день». И девушка осталась на один день с родителями, ведь у нее было еще много времени. Она отправилась в путь на следующий день, когда до свадьбы оставалось еще четыре дня. По дороге она встретила парня, который жил в ее деревне и был так же беден, как она. Они были знакомы с детства, очень дружили и много времени проводили вместе. Он горячо и искренне любил ее. Когда молодой человек услышал, что она хочет выйти замуж, отчаянию его не было предела. Он попросил ее один-единственный день — последний в их жизни — провести с ним. Она видела, как он печален, и подарила ему этот день.*

*Утром она продолжила свой путь, до большого праздника оставалось еще три дня. Чтобы попасть в замок, ей нужно было переправиться на другой берег реки. Она нашла лодочника, но у нее не было денег, а лодочник настаивал на оплате: «Если я тебя сейчас переправлю бесплатно, другие люди тоже потребуют, чтобы я и их перевозил без денег». Девушка вернулась к родителям, одолжила денег и снова отправилась в дорогу. Наконец она переправилась через реку, но еще один день был потерян, и до свадьбы оставалось два дня.*



*Девушка проходила мимо дома, перед которым сидел старик. У него были седые волосы и длинная борода. Они разговорились, и девушка рассказала, что идет в замок, чтобы выйти замуж за принца. Но старик не разделил ее радости, а серьезно задумался. «Ты убеждена, что любишь его? Ведь ты его совсем не знаешь, а первое впечатление может быть обманчивым. Подумай, вдруг тебя просто подкупило сияние богатства и красоты? Не может ли так случиться, что счастье тебе принесет совсем другой человек?»*

*И тут девушку в первый раз охватили сомнения. Она задумалась над своими чувствами и провела в этих тяжелых размышлениях целый день. На следующее утро она все же решительно продолжила свой путь. Она очень спешила — в тот день должна была состояться свадьба. Но недалеко от замка она увидела старуху, которая выходила из ветхой хижины. Дряхлая, сгорбленная женщина со слезами просила: «Я слаба, очень больна и совершенно одинока. Пожалуйста, доченька, помоги мне». Девушка пожалела старуху — сварила обед, нарубила дров, нанесла воды из колодца, прибрала в избе. Не успела оглянуться, а солнце уже село...*

*Только на следующий день она добралась до замка. Принц был страшно рассержен, что она не пришла на свадьбу. Он был вне себя от нанесенного оскорбления и не хотел о ней ничего больше слышать. Девушка долго стучала в ворота замка, но ей не открыли. Разочарованная, обиженная и обессиленная, она опустилась на ступеньки. В своем горе она винила людей, которые ее все время задерживали.*

Итак, представьте себя на месте девушки. Пять участников задержали ее по пути к замку:

- родители;
- молодой парень;
- лодочник;
- старик;
- старуха.

Оцените роль каждого в этой трагической истории. Под номером 5 поставьте того, на кого вы больше всего сердились бы за срыв свадьбы. «Второе» место по доле вины заслуживает 4-й номер, и так до тех пор, пока первый номер не достанется тому, чье поведение вызывает у вас наибольшее понимание.

Эти пять участников — символы определенных черт характера.

Родители — верность. Молодой человек — любовь. Старик — рационализм, мудрость. Старуха — альтруизм. Лодочник — материализм, прагматизм.

Последовательность, в которой вы их выстроили, показывает, какое место занимают те или иные чувства в вашей жизни. Номер



1 имеет наибольшее значение, номер 5 — наименьшее. В общем, можно сказать: чем труднее было вам определить последовательность, тем более уравновешены в вас эти качества. И это очень хорошо, поскольку говорит о внутренне сбалансированной личности.

Если верность и альтруизм стоят в начале, а рационализм и прагматизм в самом конце, это может говорить о ваших слабостях. Все имеет как положительную, так и отрицательную стороны — в зависимости от дозировки. Так, верность создает предпосылку для длительной привязанности, но избыточная верность может привести к зависимости от других людей. Альтруизм, не ограниченный собственными интересами (чего хватает в прагматизме), приводит к тому, что вас начинают использовать, причем с вашего же благословения.

Прагматизм имеет отрицательный привкус, но ведь нельзя жить одними чувствами. Если вы мечтаете о карьере или о собственном бизнесе, лодочник должен был получить одно из первых мест. Но если вы его поведение категорически отвергли, значит — либо вы материально состоятельны, либо вы художник. Материализм и прагматизм могут иметь отрицательную сторону, если они стоят на первом месте, а альтруизм — на последнем. Скорее, превыше всего вы ставите имущественный ценз и материальный достаток, и в вашем сердце мало сочувствия тем, кто оказался на нижних ступенях социальной лестницы. В крайнем случае, это означает скупость и эгоизм.

Идеальным было бы соединение эмоциональной и материальной сторон. Это было бы, например, в том случае, если бы любовь и рационализм или прагматизм и альтруизм стояли бы на первых местах.

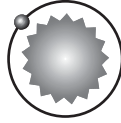
Если, например, рационализм стоит первым, а прагматизм последним — у вас явно выражен интеллект, однако вы не хотите воспользоваться им с пользой для себя. Прагматизм и верность на первых местах могут означать, что вы надежны и честны.

Если рядом стоят любовь и прагматизм, вы полагаете, будто ничто не может быть столь эротически привлекательным, как богатство, успех. Молодой человек рядом со старухой — похоже, вы самоотверженны и безоглядны в любви.

Какие места вы дали молодому человеку и родителям? Нет никакой необходимости в комментарии, если любовь у вас на первом месте, а верность на последнем.

**КАКИЕ СПОСОБЫ  
ЗАЩИТЫ  
ПРЕДСТАВЛЕНЫ  
В ЭТОЙ КНИГЕ:  
ВЫБОР ПУТИ**





Все рассмотренные выше виды естественной защиты хороши, но имеют один существенный недостаток: они срабатывают только в определенных условиях и, что самое главное, — спонтанно. Именно поэтому их очень тяжело тренировать. В «дополнение» к ним я хочу предложить технологии, которые помогают выстроить сознательную, контролируруемую защиту. Делятся они на все те же три группы: воздействие на агрессивное начало; воздействие на себя; постановка защитного блока. Разделение это можно считать условным, поскольку в каждом случае вы все равно меняете себя. Только в разной степени и иными путями. Порядок перечисления способов защиты — произвольный.

### *Защита путем воздействия на агрессивное начало*

Напоминаю, что этот тип защиты предполагает снижение значимости поступившей извне информации, ее подгонку под свою Картину Мира, что, по сути, означает попытку изменить другого человека — агрессора. Сразу хочу предупредить, что методы защиты, входящие в эту группу, самые бесперспективные. Они помогают лишь временно и зачастую однократно. Чтобы изменилось поведение другого человека, менять нужно в первую очередь себя. Только в этом случае агрессор изменит к вам свое отношение и отстанет от вас, а, возможно, даже превратится в друга, единомышленника. А ведь беда очень многих из нас заключается в готовности изменить все и всех вокруг, но только не самого себя. Изменить себя, конечно, нелегко, и с этим никто не будет спорить, но вполне реально.

### *Защита путем воздействия на себя*

Воздействие на себя — это изменение себя, своей системы ценностей. Изменив себя, мы начинаем воспринимать поступающую информацию как данность, сняв свое предвзятое или стереотипное



отношение к происходящему. Дождь на улице? Это не хорошо и не плохо, это просто дождь. Методы, относящиеся к этой группе, самые надежные, хоть и требуют немалых затрат сил и времени. Однажды отработанные, они обеспечивают защиту на очень длительное время, если не на всю оставшуюся жизнь.

### *Постановка защитного блока*

Постановка защитного блока основывается на таком эмпирическом наблюдении, как «слону дробина не страшна», а также народном «сердилась баба на базар, а базар и не знал». Эти методы защиты в большинстве своем представляют из себя действия, направленные на временное повышение энергетического потенциала или временное снятие актуальности проблемы. Когда энергопотенциал низкий, все замечается, любая мелочь воспринимается обостренно, повышен уровень тревожности, нервозности, утомляемости. Добавить к этому профессионального «кармапсихолога» с диагнозом «агрессия к мужчине двухлетней давности с кармическими последствиями в области левого яичника, осложненные сглазом матки» — и все, человек «добит» окончательно. После чего надо либо искать толкового психотерапевта, либо собирать деньги на похороны и поминки. Это касается почти всех нас, начитавшихся «эзотерических» теорий: не принимать их во внимание так же глупо, как и принимать их за истину в последней инстанции. Ведь они — лишь приближенные описания действительных событий в рамках субъективного опыта, но возведенного в Абсолют.

Другое дело, когда у человека высокий уровень энергетики — полученный от родителей, либо приобретенный в течение жизни в результате занятий (йогой, медитацией, восточными единоборствами и т. д.), оптимального стиля жизни, путем включения в систему мощного Эгрегора (служения Идее). От таких «энергетических скал» неприятности, которые могут доставить энергетические «вампиры», «хулиганствующие» маги и прочие агрессоры-манипуляторы, будут отскакивать рикошетом.

### *Выбирайте способ защиты в зависимости от того, во что вы верите*

Приведенные выше типы защиты в жизни можно реализовать тремя путями: психологическим, психоэнергетическим и магическим. Выбор пути зависит от системы ваших личных верований, которая является частью вашей Картины Мира. Чтобы вы смогли сразу определиться, какой из трех путей вам ближе, рассмотрим их подробно.



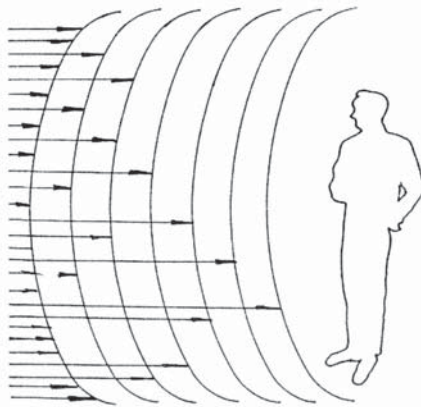


## На чем основано психоэнергетическое воздействие

Чтобы научиться ставить психоэнергетическую защиту, необходимо владеть хотя бы малейшими навыками управления биоэнергией, развить свои психоэнергетические силы.

### *Понятия биоэнергии и энергетического поля человека*

Биоэнергия — это полевая субстанция, которая пронизывает всю Вселенную и поддерживает жизнь всех живых организмов. У китайцев она носит название ци, у индусов — прана, у христиан — Святой Дух, в концепции либидо Зигмунда Фрейда — биологическая сила. Для восстановления душевного равновесия защита должна обладать способностью выявлять чуждые для данного человека элементы в общем потоке поступающей информации. Роль фильтров могут прекрасно выполнять биоэнергетические структуры человека — его биополе, или аура. Существование ауры подтверждено официальной наукой: несколько лет назад она была сфотографирована учеными во время эксперимента и получила название Кирлиан-эффекта. Аура охватывает тело человека целиком, с головы до ног, на расстоянии 20–50 см. Состояние ауры — ее форма, цвет, плотность и размер — зависит от темперамента, эмоций, которые человек испытывает, уровня его духовного развития и физического самочувствия. У здорового человека аура имеет форму яйца, у больного — может принимать самые различные конфигурации.



*Схема постановки и работы психоэнергетической защиты.  
Мы находимся в постоянном энергетическом потоке.*

### *Принцип психоэнергетической защиты*

Биоэнергетические структуры, из которых состоит аура, работают как бы «сверху вниз» и поочередно пропускают строго опре-



деленную энергию и информацию. Каждый уровень имеет свои критерии и блоки, вложенные друг в друга, как куколки в матрешке, но все вместе подчинено единой системе. На этом принципе и основаны методы энергетической защиты.

## Основы магического воздействия

Чтобы защититься посредством магии, никакие необычные способности не требуются. Достаточно просто совершить определенный ритуал. Поэтому магическими приемами защиты могут овладеть абсолютно все люди, включая тех, кто не верит в существование биоэнергии, не хочет, ленится или не имеет времени развивать свои психоэнергетические силы, а также тех, кто желает, чтобы СЕЙЧАС не было небольших неприятностей, пусть уж лучше будут большие, но ПОТОМ.

*Магия — это инструмент, наподобие ножа.*

*Ножом можно и человека зарезать, и хлеб нарезать*

Магия — это набор определенных, найденных эмпирическим путем технологий (ритуалов), помогающих воздействовать на себя и на окружающий мир. Магия является всего лишь, в определенном, разумеется, контексте, осознанным применением тех бессознательных слов, фраз, действий, ритуалов, которыми мы пользуемся в повседневной жизни. Какие-то из них нам достались в наследство от общества (черная кошка, упавший на пол нож или вилка, приговорка «тьфу-тьфу-тьфу, чтобы не сглазить»), а какие-то ритуалы мы придумываем сами для себя («счастливая» рубашка, галстук «удачи», найденная монета или вызывание у себя определенных переживаний или состояний). Так что львиная доля подготовки к работе с магией обычно уже проделана за нас нашей подкоркой.

Я умышленно не касаюсь разделения магии на «черную», «белую», «серую» и т. д., ритуалы у них одинаковы процентов на 90. Магия, как электричество или «правило буравчика», нейтральна. Только поставленная задача определяет окраску последующих действий — вылечить болезнь («белая»), отбить мужа у подруги («черная»), добиться повышения оклада («серая»). Магия — это инструмент, наподобие ножа. Ножом можно и человека зарезать, и хлеб нарезать.

*Смысл магического ритуала —  
обретение утраченной гармонии*

Смыслом магического ритуала всегда было восстановление и обретение утраченной гармонии мироздания. Современные колдуны



и маги также стараются восстановить какую-то гармонию по законам рыночных отношений. Точнее, по заказу. Маг в газете излагает свою точку зрения: «Людам, которым действительно надо вернуть любимого или любимую, неважно, какие силы я использую в своей работе для достижения конечного положительного результата, а те, кто до этого не дошел, могут и дальше обманываться». Еще один колдун на вопрос: «Чего не может колдун?», не смущаясь, ответил: «Отказать!» А дальше делай то, о чем просят и за что заплатят: навести порчу, приворожить, увести кого-то из семьи, устроить неприятности соседскому ребенку... А можно еще чего-нибудь придумать. Например, заранее сделать приворот на мужа, пока он еще на сторону не смотрит. На всякий случай: «Пусть будет!» Кажется, что хуже от этого никому не будет, однако, как показала практика, плохо все же становится. Подсознание «привороженного» чувствует насилие и начинает сопротивляться. Итог — невроз, пьянство, агрессия.

### *Сила магических обрядов*

Жизнь — это цепь событий, имеющих между собой причинно-следственную связь. Если изменяется положение одного звена этой цепочки, то оно заставляет изменяться положение тех звеньев, с которыми связано, следовательно, одновременно происходит незначительное глобальное изменение тысячи самых разных вещей. Магические обряды основаны на вмешательстве в причинно-следственную связь с ее последующей корректировкой, разрывом или сочетанием разрыва какого-то ее участка с созданием нового.

Пример замены с частичным разрушением:

Как было бы без магического вмешательства



Как стало после магического вмешательства





## *Магия — самое материалистичное мировоззрение*

Магия является самым материалистичным мировоззрением. Она далека от желания способствовать раскрытию способностей человека на радость социуму. Для нее необязателен нравственный поиск. Ее цели сугубо материальны. Когда в XX веке ученые начали изучать магию, они с разочарованием убедились в том, что магия — вполне прозаическое, трезво рассчитанное и в чем-то даже грубоватое искусство, к которому прибегают из чисто практических соображений. В основе этого искусства лежат верования, сводящиеся к выполнению ряда простых и однообразных приемов. Это крайне монотонная и безэмоциональная деятельность с вполне определенными средствами, круг которой очерчен некоторой совокупностью верований и исходных предпосылок.

Часто магию путают с оккультизмом, парапсихологией, проявлением паранормальных способностей у людей, занимающихся йогой, единоборствами или какими-то другими так называемыми духовными практиками. Принципиальная разница: магия — это в первую очередь Личность мага, а в остальных случаях Личность того, кто воздействует, не так важна.

На магию всегда похожа хорошо развитая технология. Представьте на минуту, как бы отнеслись к появлению танка Т-74 у княжеского терема Владимира Мономаха: «Чудо!», «Колдовство!!!», «Ведовство!!!» А это всего лишь развитая технология конца XX века. С их точки зрения, это какое-то алхимическое чудо: в бак заливается бензин (солярка) — стихия Воды, ключ для зажигания — стихия Металла, из выхлопной трубы идет дым — стихия Огня. Все вместе — ритуал, непонятный по сути, зато видимый внешне. Кстати, для большинства людей до сих пор (!) важнее, чтобы было понятно, а не сложно, но правильно.

### *К магии следует прибегать с осторожностью*

Магия стоит в стороне от морали и этики, поэтому к ней нужно прибегать с осторожностью, так как бумеранг насилия, а внушение любви (переориентация интереса) и есть насилие, возвращается и к тому, кто делал, и к тому, кто заказывал. Согласно законам физики и Кармы. Причем чем больше времени проходит между ритуалом и возвратом «бумеранга», тем неожиданнее последствия и тем тяжелее они переносятся. Это прекрасно знали наши предки. Они обращались за помощью к магам тогда, когда ВСЕ иные способы разрешить ситуацию были исчерпаны, а нешуточные неприятности все равно угрожали человеку (роду, племени, веси, селу).



Тем, кто слишком часто обращается или намерен обращаться к магическим приемам, стоит помнить о таких вещах:

1. Чудеса нужно экономить.

2. Количество чудес, которые человек может совершить в своей жизни, строго лимитировано Кармой.

3. Совершая чудо по пустяковому поводу, вы лишаете себя возможности использовать его в действительно важном случае. Но тогда уже будет поздно кусать локти и злиться. Это — весьма серьезное предупреждение.

## Что представляет собой психологическая защита

С психологической защитой все более, чем понятно, поэтому в этой, вводной, главе я не буду вдаваться в подробности описания правил общения с агрессором. Психология — официальная и признаваемая всеми наука. Здесь не требуется никаких замысловатых ритуалов, никаких усилий по развитию психоэнергетических сил и никаких манипуляций с биоэнергией. Подавляющая часть приемов психологической защиты предполагает использование кодовых фраз, разговорных оборотов, жестов, мимики, взгляда, голосовых интонаций и еще многое, чему обучают и чему обучаются.

## Напутствие

Мы подходим к методикам защиты. Перед тем как вы приступите к их освоению, хочу сделать несколько крайне важных предупреждений.

- Необходимо помнить, что не сразу все получается. Требуется определенная работа над собой, тренировка, настрой, желание, вера.

- Если у вас упорно не выходит какая-то техника, не нужно расстраиваться. Выберите другую. Люди все разные, возможности и способности у всех разные. Да и кто может дать советы на все случаи жизни?

- Не забывайте, что с нами делают только то, что мы позволяем, поэтому если на вас «напали», значит, вы САМИ притянули это, и никаких обид быть не должно.

- После применения вами техник защиты может полностью измениться ваше окружение, круг общения. И в первую очередь вас покинут те люди, которые вами, что называется, откровенно «пользовались», что все равно будет для вас ТЯЖЕЛО.



• Защита ставится для того, чтобы быть свободным от влияния извне, а не для того, чтобы манипулировать другими.

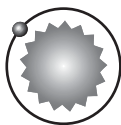
• Еще раз хочу сказать, что, независимо от того, во что вы верите, нападение ВСЕГДА затрагивает не только психоэмоциональную сферу, но и энергетику. Поэтому идеальным вариантом будет использование в жизни не какого-то одного вида защиты, а сразу нескольких.

• И, наконец, последнее: о том, какими приемами защиты вы пользуетесь, не должен по возможности знать никто, даже самые близкие люди.



# ЗАЩИТА ПУТЕМ ПОСТАНОВКИ БЛОКА





## ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

Несколько слов перед тем, как вы приступите к методикам. Большинство упражнений редко получаются с первого раза. Их нужно отрабатывать до тех пор, пока состояние защищенности не будет возникать автоматически, «по первому требованию». Даже те из них, которые на первый взгляд кажутся слишком простыми, нужно нарабатывать **КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕ МЕНЕЕ 7–15 МИНУТ В ТЕЧЕНИЕ, КАК МИНИМУМ, 3–4 НЕДЕЛЬ**. Кроме этого, вы должны быть твердо уверены в том, что у вас все получится и проявить упорство, даже если на первых порах методика получается плохо.

Методики представлены в порядке возрастания степени сложности.

Сначала я даю базовое упражнение для постановки защиты. Далее идут техники, используемые при непосредственном контакте с агрессором. Затем — защита, которая ставится заранее, перед встречей с неприятным человеком, с целью повышения общего уровня энергетики. Подавляющее большинство методик, основанных на подъеме энергетического потенциала, попутно снимают стресс и усталость, дают уверенность в собственных силах, ощущение безопасности, психологического комфорта.

### Энергетические центры человека

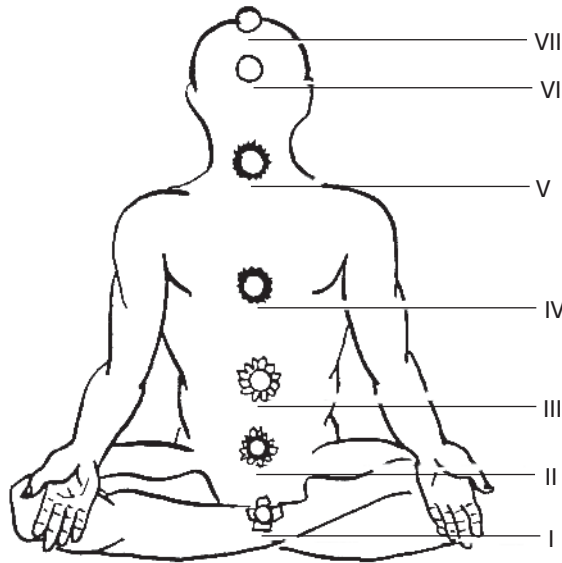
Работа по увеличению энергетического потенциала, так или иначе, предполагает воздействие на энергетические центры — чакры. Поэтому имеет смысл рассмотреть их сейчас.





## Функции чакр

Биоэнергия циркулирует в теле человека по энергетическим каналам — нади, которые соответствуют рефлексотерапевтическим меридианам, а ее поток управляется энергетическими центрами — чакрами. Чакры расположены вдоль позвоночного столба. Кроме регулировки потока энергии в функции чакр входит управление всеми важнейшими функциями организма. Все, что нарушает нормальное состояние организма, разрушает и чакры. Например, частые воспоминания о каком-либо неприятном событии блокируют идущий через чакру поток энергии, что в конце концов приводит к серьезным физическим или психическим недомоганиям и негативным изменениям в судьбе. Производя энергетическую работу с определенной чакрой, человек соответственно избавляется от всех связанных с данной чакрой проблем.



*Схема расположения чакр у человека: I — Муладхара, II — Свadhистана, III — Манипура, IV — Анахата, V — Вишудха, VI — Аджна, VII — Сахасрара.*

## Характеристика чакр

Первая чакра — МУЛАДХАРА — располагается у мужчин в основании позвоночника, а у женщин — между яичниками. Она управляет опорно-двигательным аппаратом и является центром выживания, поскольку имеет связь с механизмами, поддерживающими жизнь в физическом теле. Отвечает за тонус мышц, суставы, связочный аппарат, костную ткань, костный мозг. Психофизиологические проявления — гордость, гнев, себялюбие, расчетливость,



жадность. Цвет энергии — красный. Энергетический блок в Муладхаре проявляется в виде анальных спазм, болей и беспокойств, возникающих вследствие потери контроля над анальным сфинктером (недержание газов и дефекация). Это особенно характерно для людей чрезмерно обязательных, имеющих скрытые или явные гомосексуальные наклонности, слишком жесткую систему защиты и преувеличенный страх потери контроля над ситуацией. Среди других проявлений можно также отметить колиты, понос, запор, повышенную раздражимость толстой кишки, а на более тонком уровне — серьезные затруднения в умении обращаться с деньгами и быть практичным.

Вторая чакра — СВАДХИСТАНА — находится на 4–6 см ниже пупка. В этой чакре сосредоточена сексуальная энергия. Чакра отвечает за железы внутренней секреции — надпочечники, гипофиз, щитовидную железу. Психофизиологические проявления — повышенная сексуальность, ограниченность сознания, безответственность, жалостливость, зависть, любовь к сплетням, подозрительность. Цвет энергии — оранжевый. Основные проблемы, порождаемые блокировкой в Свадхистане, носят сексуальный характер. Они включают в себя травматические психосексуальные воспоминания, которые способствовали появлению таких проблем, как импотенция, фригидность, сатириас и нимфомания, садомазохистские тенденции. О блокировки в этой чакре свидетельствуют также всевозможные генитальные и тазовые спазмы и боли, в том числе болезненные менструации.

Третья чакра — МАНИПУРА — расположена на 5–7 см выше пупка. Она регулирует работу всех органов брюшной полости (желудочно-кишечный тракт, мочевыделительная система) и распределяет энергию в теле. Этой чакре подчиняются: физическая сила, воля, страх, алчность, ложь, жестокость, ревность, коварство. Цвет энергии — желтый. Блокировка в Манипуре проявляется в виде напряжения, спазма и болей вокруг пупочной области. Как правило, это связано со страхами, с борьбой за выживание, с самоутверждением, конкуренцией и низкой самооценкой. С одной стороны — несбалансированность между чувством униженности, неадекватности, беспомощности и с компенсацией в виде грандиозных фантазий, нереалистичных амбиций и самомнением — с другой.

Четвертая чакра — АНАХАТА — сердечная, расположена в центре груди. Эта чакра связана с добротой, нежностью и состраданием. Цвет энергии — зеленый. Отвечает за сердечно-сосудистую и лимфатическую систему. Психофизиологические проявления: с одной стороны — нерешительность, неуверенность в себе, лень, нетерпеливость, суетливость, высокомерие, беспокойство по мелочам,



а с другой — любовь, творчество, надежда, вдохновение, вера. Человек, у которого имеется блокировка в Анахате, часто испытывает ощущение сжатия грудной клетки или дискомфорт в области сердца. Может возникнуть ощущение стального обруча, плотно стягивающего ребра. Эта проблема чаще всего связана с воспоминаниями ситуаций, в которых нормальный эмоциональный обмен между человеком и его окружением оказался невозможным. У одних это связано с затруднениями эмоциональной самоотдачи или самовыражения, у других — с неспособностью к состраданию. Когда в процессе работы с Анахатой эта преграда разрушается, человек внезапно ощущает себя заполненным любовью и светом, начинает испытывать теплые чувства к окружающим людям и всему живому. Возникает ощущение свободы в проявлениях эмоций и единства с миром, прилив энергии.

Пятая чakra — ВИШУДХА — расположена у основания горла. Это чakra любви, коммуникабельности и эмоционально-духовной деятельности. Отвечает за легкие и красную кровь. Цвет энергии — голубой. Вишудха является местом блокировки у многих людей. В этих случаях наблюдаются мышечное напряжение вокруг рта, особенно в челюстных мускулах, спазм мышц челюсти, заикание, ощущение сдавливания горла и удушья. Не последнее место в возникновении блокировок занимает неспособность любить других, замкнутость, неумение общаться, заниженная самооценка, неуверенность в своих силах.

Шестая чakra — АДЖНА — находится между бровями. Она служит для создания мысленных и зрительных образов, позволяющих видеть ауру, чакры, нарушения биополевой оболочки, читать мысли других людей. Отвечает за органы чувств. Цвет энергии — синий. Аджна открыта и развита у целителей, провидцев и ясновидящих. Блокировка в области Аджны, проявляется в виде интенсивного напряжения или даже боли вокруг глаз, иногда в сочетании с дрожанием век и нарушением зрения.

Седьмая чakra — САХАСРАРА — располагается в 1 см над теменем. Она связана с психикой, нервной системой, чистой интуицией, Абсолютом. Цвет энергии — фиолетовый. Степень открытости Сахасрары позволяет судить о духовном уровне человека. Энергетическая блокировка в области Сахасрары обычно проявляется в виде болезненного сжатия, сдавливания стальным обручем, охватывающим голову, что характерно для людей, страдающих головными болями, вызываемыми напряжениям, повышенным внутричерепным давлением, мигренью.

Кроме перечисленных основных чакр, имеются еще дополнительные: две в сводах стоп и две — в ладонях. Чакры, расположенные в



ладонях, находятся в центральной точке между большим и указательным пальцами. Эти чакры работают, когда мы что-то делаем руками. Наличие блоков в области малых чакр рук свидетельствуют о том, что в течение большей части жизни человек ощущал подавленную агрессивность, сдерживал желание наброситься на окружающих или же испытывал неудовлетворенные сексуальные стремления. Не менее часто наличие блоков является внешним проявлением нереализованного творческого потенциала, например: умения рисовать, писать, танцевать, играть на музыкальных инструментах. При раскрытии малых чакр на руках возникают своеобразные, ни с чем не сравнимые ощущения. Этот процесс сопровождается интенсивным высвобождением подавленных творческих импульсов, задержки в самореализации и психологическом развитии. Люди открывают у себя творческие способности и достигают успехов в рисовании, сочинительстве или даже целительстве.

Чакры ступней поддерживают связь человека с Землей. Блокировка в этих чакрах связана с постоянной защитой, страхами и торможениями, одним словом — нарушением базового доверия к жизни («почва из-под ног ушла», «подвешенное состояние»). Для открытия чакр ступней рекомендуется проходить в день десять тысяч шагов, желательно босиком.

### *Как выглядит нападение с энергетической точки зрения.*

#### *Витальные и ментальные нападения*

Перед тем, как «ударить», агрессор, как правило, выводит нас из себя, пытаясь задействовать низшие программы сознания и подсознания — Страх, Гордость и Зависть: пугает, вызывает злость, расхваливает, обвиняет. После такой «подготовки» увеличивается выброс энергии из какой-нибудь чакры, энергетическая оболочка, в которой вы находитесь, видоизменяется, появляются выбросы энергии по трем нижним чакрам, а далее все просто. Чужеродный энергетический вихрь с собственной вибрацией и собственными колебаниями входит в резонанс с самыми слабыми органами, соответственно изменяя частоты их колебаний. И функциональные нарушения налицо. Потом лечат орган, а коль скоро источник чужеродных колебаний в стороне, то и орган практически не вылечить. Заболевание из функционального переходит в органическое и принимает хроническую форму, казалось бы, из-за таких нематериальных вещей, как Гордость, Зависть и Страх. Естественно, заболевания вызывает далеко не каждое нападение. Это я просто привел пример. Нападения по трем нижним чакрам (такие нападения называются витальными) чаще всего задействуют психоэмоциональную сферу.



Нападения по высшим чакрам (такие нападения называются ментальными) случаются гораздо реже и направлены на активизацию присущего интеллекту свойства во всем сомневаться, в том числе в своих собственных выводах (вспомните выражение о «змеи сомнения»). Иногда это благо: исчезают «рамки», границы, стереотипы. Нередко начальные фазы раскрепощения интеллекта принимаются за нападение. Начинаются метания духа в поисках опоры, точки отсчета, что неизбежно отражается на общем психофизическом состоянии. Человек может впасть в панику, и тогда срыв неизбежен. Но если немного подождать, то из сомнений будет рождаться каркас нового мировоззрения, которое в свою очередь может пойти различными путями. В том числе:

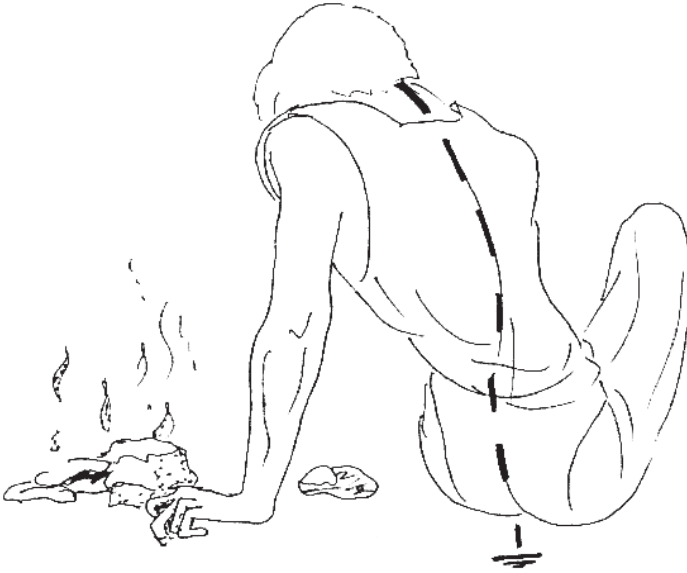
- возврат в старые «рамки»;
- рождение заново, хотя это и не гарантирует ничего; однако, испытав новое состояние, можно обновиться.

Если новый ментальный каркас сформировался большей частью стихийно, необходимо иметь в виду, что это, скорее всего, и есть ментальное нападение, имеющее целью переориентировать вас, свести «с пути истинного».

## **Заземление — базовое упражнение для постановки защиты**

*Начнем мы с заземления — базового упражнения для постановки защиты. Я постоянно даю его в своих книгах в качестве средства обеспечения безопасности во время выполнения более сложных техник. Сейчас я снова хочу подчеркнуть важность заземления. Оно позволяет не только сохранить психическое здоровье в ходе медитаций и, так называемых, выходов в Астрал, но и удерживать контроль над ситуацией во время общения с неприятными людьми, обрести внутреннее спокойствие, ощущение уверенности и стабильности, одним словом — почувствовать «почву под ногами». Упражнение следует довести до автоматизма. А на первых порах, пока оно еще не отработано, заземляться лучше сразу перед общением с агрессором, а не тогда, когда на вас уже «наехали».*

Сядьте прямо и плотно поставьте ступни на пол. Не скрещивая рук и ног, положите кисти рук на бедра ладонями вверх. Закройте глаза, расслабьтесь и максимально отключитесь от всех мирских забот. Представьте себе плотный стержень, некий ствол энергии, идущий от основания вашего позвоночника к центру Земли. Вас не должен смущать ни высокий этаж вашего жилища, ни бетонные перекрытия. Этот энергетический стержень спокойно проникает сквозь любые материальные объекты.



Принципиальная схема «заземления».

## Методы защиты, используемые во время непосредственного контакта с агрессором

В этот раздел входят простейшие методики защиты, применимые только в ситуациях, когда вы напрямую общаетесь с агрессором. Агрессором, напоминая, может быть не только открыто конфликтующий с вами человек, но и приятель, пришедший поплакаться, «домашний вампир», просто неприятный и навязчивый собеседник. Сразу хочу предупредить, что все эти методики требуют хорошей концентрации внимания. Прочность защиты зависит только от того, насколько четко вы представите необходимый образ и сосредоточитесь на нем.

### «Экран»

*Самое элементарное, что можно сделать при общении с неприятным собеседником, — это наглухо отгородиться от него. На этом принципе и построена данная методика. Психологам, целителям и врачам ставить «Экран» не рекомендуется, поскольку пациент может почувствовать, что его не слушают.*

Представьте, что между вами и вашим собеседником зеркальной поверхностью от вас стоит экран. Экран должен скрывать вас полностью. Поддерживать его нужно в течение всего времени общения.



### «Пузырь»

*Этот метод немного сложнее и эффективнее предыдущего, однако имеет тот же самый недостаток — вы полностью «отключаетесь» от собеседника. Если собеседник достаточно чувствительный и внимательный, он поймет, что вы от него отгородились.*

Переведите внимание с агрессора на себя. Не фиксируйте ни единого его слова! Начните дышать животом. Сделайте 10–30 дыхательных циклов. Ощутите общее расслабление и тепло в области солнечного сплетения. Продолжая дышать, представляйте, что с каждым вдохом вокруг вас постепенно «выдувается» пузырь произвольного диаметра. Ощутите, что вы находитесь внутри этого пузыря, а вся негативная энергия, исходящая от агрессора, находится за его пределами и никоим образом не касается вас.



Схема защиты при помощи брюшного дыхания.

Заштрихованы негативные вибрации.

### «Белый воротничок»

*При регулярном применении «Белый воротничок» успокаивает практически в любой напряженной, стрессовой ситуации. Этой простенькой дыхательной гимнастике более трехсот лет. По сей день ею пользуются японские клерки — «белые воротнички». Именно поэтому они всегда такие свежие и бодрые, даже после традиционных в Стране Восходящего Солнца многочасовых совещаний.*

*«Белый воротничок» желательно делать при первых признаках усталости. После некоторой тренировки вы вполне сможете выполнять упражнение совершенно незаметно для окружающих.*



*Но! В целях избегания зависти к вашему бодрому виду и отменному самочувствию, постарайтесь не хвастаться и не демонстрировать свои достижения перед другими. Кстати, последнее касается не только данной, но и всех остальных методик защиты.*

Кончик языка расположите позади передних верхних зубов и держите его там все время проделывания упражнения. Сделайте вдох через рот, сквозь зубы. Чем более интенсивным и шумным будет вдох, тем лучше. На счет «четыре» неслышно выдохните носом. Задержите дыхание на счет «семь» и вдохните ртом на счет «восемь». Таких дыхательных циклов нужно проделать 5–7.

### **«Выращивание фрукта»**

*В отличие от двух предыдущих методик, «Фрукт» оставит довольными вас обоих: собеседник сможет полностью выговориться, «выпустить пар», а вы не возьмете на себя его негатива.*

Заземлите агрессора. Представьте, что исходящая от него разрушительная, негативная информация попадает в некое семя, находящееся между вами. Семя можно представить в любом удобном для вас месте. Энергоинформационные потоки собеседника задерживаются на этом семечке, питают его, оно растет, прорастает, из него образуется плод, который зреет, наливается соками. Плод может быть абсолютно любым — от вишни до грозди бананов. Когда он окончательно вызреет, вы мысленно сжигаете его космическим огнем, либо «сбрасываете» на пламя свечи или зеленое вьющееся растение, и при необходимости создаете новое семя.



Схема построения защиты в виде мыслеобраза — фрукта. На рисунке изображено яблоко, но можно представить и арбуз, и кабачок, и дерево, усеянное манго.





### *Улыбка лбом*

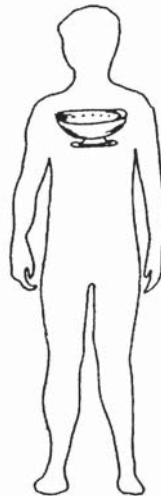
*Простое и приятное упражнение, которое способно не только защитить, но и поднять настроение, а также разгладить морщины на лбу. Упражнение необходимо отрабатывать не менее 10 минут в день до тех пор, пока оно не будет получаться «по первому требованию».*

Просто представьте, что вы улыбаетесь лбом, и держите это состояние во время контакта с неприятным человеком. С одной стороны ему будет казаться, что вы его внимательно слушаете, так как от вас будет исходить благожелательное внимание, а с другой — исходящая от него негативная энергия не «зацепит» вас, поскольку у вас на какое-то время изменится энергетика и вас просто не за что будет «цеплять».

### *«Чаша спокойствия»*

*«Чаша» сохранит ваше спокойствие и энергию в неблагоприятной психологической атмосфере, во время сильных эмоциональных всплесков.*

Дышите глубоко и спокойно, выпячивая живот на вдохе и втягивая на выдохе. В центре грудной клетки представьте чашу произвольного вида и формы, наполненную прозрачной жидкостью. И вот эту чашу надобно «носить» с собой постоянно, на расплескивая, особенно, когда «кипит наш разум возмущенный», а «вместо сердца — пламенный мотор». Если в подобной ситуации вы все же ее расплескали, растворите ее, после чего, сосчитав до десяти и не обращая ни на кого и ни на что внимания, создайте новую, наполните ее жидкостью и постарайтесь не расплескать снова.



«Чаша спокойствия».



Вариант упражнения «Чаша спокойствия». Представьте тихое озеро в лесу или в горах на восходе или закате солнца. Ощутите то удивительное спокойствие, которое там царит, и поместите его в себя.

### ***Состояние бойца***

*При добросовестной предварительной отработке это упражнение позволит вам создать внутри себя особое состояние, в котором вас никто и никогда не «пробьет».*

Представьте себя бойцом, воином, рыцарем, мастером восточных боевых искусств — сильным, бесстрашным и абсолютно спокойным. Создавайте внутри себя это состояние не менее 7–10 минут в день, и поддерживайте его во время контакта с агрессивным началом, мысленно повесив себе на грудь вывеску «спокойная сила».



*Состояние профессионального бойца-самурая помогает при ожидаемых нападениях.*



### «Магический взгляд»

*Эта методика, использующая энергетику внимания, применяется в случаях, когда агрессор «цепляет» ваш взгляд с целью принудить внушение.*

Уставьте в точку между бровями агрессора, но не боритесь. Скоро ему это положение надоест, и он оставит вас в покое. Взгляд нарабатывается по следующей схеме.

1. Как можно чаще широко раскрывайте глазные веки.

2. Чаще смотрите, не мигая, острым пронизательным взглядом на очень отдаленные точки, например на звезды.

3. Стоя спиной к стене, бегайте взглядом по противоположной, рисуя на ней взглядом различные фигуры.

4. На квадратном белом листке нарисуйте маркером черную точку. Прикрепите лист к стене на уровне глаз. Теперь встаньте напротив и вращайте голову во всех направлениях, не отрывая взгляда от черной точки.

5. Прикрепите тот же листок на уровне глаз в сидячем положении. Сядьте напротив точки и расслабьтесь. Не мигая, решительно смотрите в точку в течение 1 минуты. Затем отдохните минутку и снова 1 минуту смотрите на точку. Упражнение повторить 7 раз. Выполнять в течение 3-х дней — утром и вечером.

6. Прикрепите лист бумаги с точкой к стене и, как в предыдущем упражнении, сядьте на стул. Передвиньте точку вправо. Смотрите в то место, где она была раньше (1 минута). Потом переведите глаза вправо, на точку и пристально смотрите на нее (1 минута). И так 7 раз. Упражнение выполнять 3 дня по 2 раза в день.

7. Выполняйте в течение 3-х дней предыдущее упражнение, но только теперь смотрите влево.

8. Увеличьте время выполнения упражнений. Теперь нужно смотреть прямо 2 раза по 2 минуты, а потом вправо и влево по столько же. Тренироваться ежедневно по 2 раза, в течение 3–4 дней. Затем увеличьте время — смотрите еще 2 раза по 3, 4, 5 минут. Потом смотреть прямо, вправо и влево по 6–10 минут. Дня через 3–4 снова увеличить время на 1 минуту.

9. Сядьте напротив зеркала и смотрите на свое отражение в центр переносицы так долго, как сможете. Отметьте время и через каждые 3–4 дня увеличивайте его на 1 минуту, пока не дойдете до 15 минут. Смотреть нужно твердо, не мигая, и одновременно сосредоточенно думать: «Я обладаю могучим магическим взглядом».

Не спешите и не переутомляйтесь! После упражнений обязательно промывайте глаза холодной водой.



*Аналогично сказанному, можно выработать у себя «взгляд», а значит и состояние. Только состояние не воина чуждой и иной для нас культуры, а какого-нибудь хищного зверя. Вспомните или специально обратите внимание на взгляд сиамской кошки: хищное, спокойное внимание, от которого становится не по себе. А взгляд гепарда или ягуара? Если кошка идет в атаку, то почти любой человек, хотя он крупнее и сильнее ее, отступит, потому что она — ходячая опасность.*

### ***Защита с помощью фиксации взгляда***

*Защита с помощью фиксации взгляда неосознанно применяется очень многими людьми. Следует отметить, что эти люди, как правило, весьма успешно проводят трудные переговоры и остаются спокойными и уверенными в любой сложной ситуации. Давайте попробуем освоить эту несложную методику.*

1. Сядьте или встаньте лицом к окну на расстоянии примерно 1 метра от него. Голова расположена прямо.

2. Начните слегка поворачивать голову вправо и влево, удерживая внимание на основании черепа — оси, вокруг которой крутится голова. Зафиксируйте взгляд на вертикальной планке оконной рамы и наблюдайте, как при поворотах головы пейзаж за окном двигается относительно рамы. Вскоре у вас появится ощущение,



что вы соединились с вертикальной планкой оконной рамы в одно целое, отстранились от «проплывающего мимо» окружающего мира и погрузились в состояние внутренней тишины.

3. Во время неприятного разговора, «наезда» аналогичным образом зафиксируйте взгляд на каком-нибудь близлежащем предмете и делайте легкие, едва заметные движения головой. Вы почувствуете, что собеседник где-то там, вдали от вас, что-то делает, что-то говорит, а вы неподвижно сидите в некой сфере. Если он вдруг сделает вам замечание, что вы его не слушаете, вам нужно слегка повернуть к нему голову, вежливо продемонстрировав свое внимание, а взгляд и внимание оставить на выбранном предмете.

### «Маленький и смешной»

*Попробуйте воспользоваться этой методикой, когда вас пытается спровоцировать на конфликт человек, который явно сильнее вас. Суть ее в том, что как только сила нападения превышает прочность защиты, срабатывает диалектический закон перехода количества в качество — «клопа танком не раздавишь».*

Представьте агрессора в виде какой-нибудь смешной зверюшки, вроде Чипа или Дейла, прыгающего около вас и с комической серьезностью нападающего на вас. Ни дать ни взять — «мультик» из кинофильма «Кто подставил кролика Роджера».

Неплохо зарекомендовала себя методика представления обидчика в виде капризного, истеричного, орущего с серьезным видом, невоспитанного ребенка.

И еще один вариант методики: мысленно уменьшите себя по отношению к агрессивному началу, а дальше... орлы червяков не клюют.



*Персонажи мультяшного сопровождения наших проблем: «хищница», «гусыня», «самозлюбленный верблюд». В них угадываются наши знакомые, соседи, родственники, да и что греха таить, — близкие и даже любимые.*



*Таких начальников-«детей» каждый из нас видел в жизни не одну сотню раз. Когда это взрослый дядя, то обидно, а когда такое дитя, можно только восхищаться: «Как похож на взрослого!» или пропускать его слова и выражения мимо ушей.*

## **Методы защиты, основанные на подъеме общего уровня энергетики**

В начале книги я уже говорил о том, что повышение общего уровня энергетики является прекрасной защитой от всех видов нападений. Если ваш энергетический потенциал велик, то агрессор просто-напросто «не пробьет» вас. Впрочем, энергию можно потерять не только вследствие «нападений». Порядочное ее количество «выкачивают» из нас пустые разговоры, напрасное чтение, бесконечное сидение перед телевизором, неинтересная работа, бесполезные мечтания, грубый незатейливый секс. Одним словом, мы теряем энергию тогда, когда неправильно используем свои чувства, эмоции и состояния. А поскольку это происходит с каждым из нас и каждый день, техники подъема энергетики пригодятся абсолютно всем и не только при защите от «наездов».

Методики энергетической защиты предпочтительно выполнять, уединившись в спокойной обстановке (детей и домашних животных тоже следует из комнаты удалить). Металлические украшения и часы рекомендуется снимать, по крайней мере, на первых порах, так как они могут оттягивать на себя энергию.



*Тот, кто занят настоящим (или тем, что он называет «настоящим») делом, всегда более энергетичен, чем тот, кто не знает, для чего и почему он что-то здесь делает.*

### **«Бинтование»**

*Упражнение дает кратковременный подъем энергии. Выполняется сразу перед контактом с агрессором и держится около двух часов.*

Примите исходное положение — лежа, сидя или стоя. Спина — прямая, руки и ноги — не перекрещены. Представьте, что вы обматываете себя энергетическими бинтами в следующем порядке: левая рука, правая рука, левая нога, правая нога, туловище, голова.

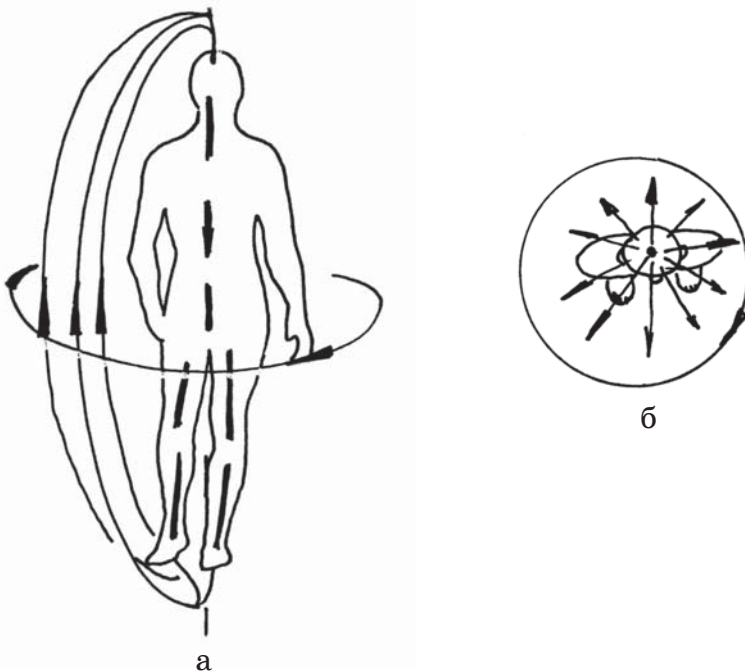
### **«Апельсин»**

*Это и следующее упражнения восстанавливают биополевую оболочку и делают ее непроницаемой для негативных воздействий извне. Заодно вы получаете стойкое ощущение тепла, защищенности и внутреннего комфорта.*



Встаньте прямо, закройте глаза. Представьте, как у вас из темени выходит энергетическая волна и описывает полуокружность — входит в ноги, проходит по позвоночнику и опять выходит из темени точно такой же полуокружностью, но на 7–12 градусов правее. И так пока не пройдете весь круг, то есть не построите каркас сферы вокруг тела — подобно тому, как дольки апельсина окружают его центральную часть.

В случае, если не получается проход по окружности, точнее, если дуга идет в сторону, деформируется или заворачивается кверху, **НЕОБХОДИМО** целенаправленно, с усилием прорабатывать, «пробивать» этот участок. Проводить все упражнение целиком нет надобности. Достаточно локальной работы, но часто повторяющейся и проводимой до тех пор, пока не будет легко, без усилий получаться правильная дуга.



Методика «Апельсин» для поднятия общего уровня энергетики и снятия негатива:  
а) вид спереди; б) вид сверху.

### «Палитра художника»

Данная методика является усложненным и более мощным вариантом «Апельсина», поскольку здесь подключается энергия цвета.





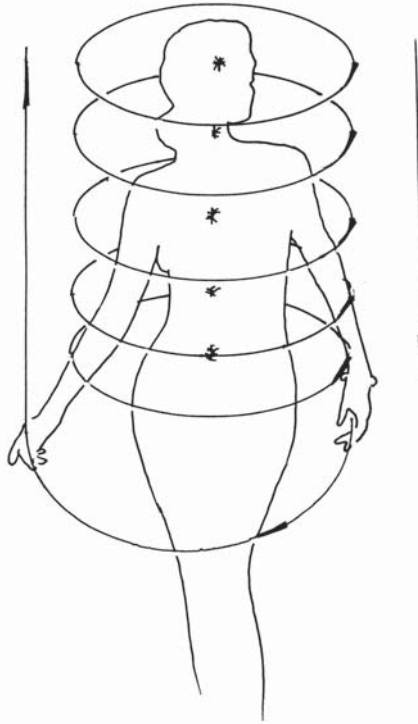
Представьте, что из темени выходит энергетическая линия и по дуге спускается вниз к стопам, потом поднимается вверх и опять по дуге вниз, но несколько левее — то есть вы располагаетесь в центре апельсина, а линии — это дольки. Каждый полный оборот означает, что надо менять окраску цвета линии. Вот рекомендуемый порядок работы с применением цвета. Начинаем с ЧЕРНОГО, который, совершив с вами полный оборот (около 40 секунд) осветляется до СЕРОГО. Специально для себя отметьте разницу в ощущениях, и переходите на КОРИЧНЕВЫЙ, начиная, по мере его вращения вокруг вас, менять его интенсивность от насыщенного до КРАСНОГО. Далее все точно так же — от светлого оттенка до интенсивного, ТЕМНО-АЛОГО, после чего переходите на ОРАНЖЕВЫЙ. Затем он меняется на ЖЕЛТЫЙ, потом становится СВЕТЛО-САЛАТНЫМ, ЗЕЛЕНЫМ, СВЕТЛО-ГОЛУБЫМ, ТЕМНО-СИНИМ, РОЗОВЫМ, ШАФРАНОВЫМ, который сгущается до ПУРПУРНОГО, который резко осветляется и становится ЗОЛОТИСТЫМ. Последний плавно переходит в СЕРЕБРИСТЫЙ, который в свою очередь сгущается и становится БЕЛЫМ. Именно он их всех и объединяет.

По мере отработки упражнения замечайте, какой цвет у вас совпадает с ощущением наибольшего комфорта. В дальнейшем вы можете употреблять его для получения состояния неуязвимости и внутреннего спокойствия. Более того, когда вы в совершенстве освоите методику, необходимость ее повторения вообще отпадет — достаточно будет вызвать у себя ощущение, которое вы испытывали при ее выполнении.

### «Хула-хун»

*Это упражнение можно выполнять как перед, так и СРАЗУ после общения с агрессором, поскольку оно обладает двойным эффектом — защищает и быстро восстанавливает энергетические центры.*

Встаньте лицом на юг. Закройте глаза. Представьте светлую, желательно охристых тонов волну, которая подобно модному в 70-х годах обручу хулахупу, совершает обороты по часовой стрелке в ритме пульса (1 полный круг за 2 удара пульса). Перенесите волну на шестую чакру и сделайте 15 оборотов вокруг нее (30 ударов пульса). Затем переведите волну на пятую чакру и сделайте 8 оборотов вокруг нее (16 ударов пульса). Перевод на четвертую чакру — 5 оборотов (10 ударов пульса). Перевод на третью чакру — 2 оборота (4 удара пульса). Переход на вторую чакру — 1 оборот (2 удара пульса). Внимание! Первую чакру ритмизировать запрещено, с ней надо работать отдельно (ее ритм — 3 оборота). Поднимите волну за 1 оборот на одну чакру и направьте для вхождения-поглощения в макушку.



Упражнение «Хула-хуп» для гармонизации чакр и снятия накопленного и «подаренного» «доброжелателями» негатива.

### **«Энергия Земли»**

*Данная методика помогает в любой ситуации сохранить спокойствие и веру в собственное могущество, обрести так называемый «внутренний стержень». Хочется отметить, что это прекрасный способ начать день, прийти в себя после интенсивного труда или глубоких переживаний, особенно, если труд или переживания происходили в затхлой атмосфере помещения. Продолжительность упражнения — около 15 минут.*

Исходное положение — сидя или лежа. Руки и ноги не перекрещены, спина прямая. Сосредоточьтесь на малых чакрах, расположенных в сводах стоп и представьте, что по вашему телу снизу вверх течет светло-коричневая энергия Земли. Она проходит сквозь чакры ног, постепенно поднимается через лодыжки, икры, колени, бедра и наполняет Муладхару. Собравшись в ней, поднимается выше, наполняя поочередно вторую, третью, четвертую и пятую чакры. Некоторое количество энергии из Вишудхи поступает в малые чакры рук. Представьте, как ваша полевая структура теряет деформации, закругляется, становится плотной и упругой, а весь негатив отбрасывается на ее периферию. В этот момент ощутите уверенность в себе. Когда энергия дойдет до седьмой чакры, верни-



те ее назад, но по передней поверхности тела, по направлению к Муладхаре. Немного энергии оставьте в третьей чакре, после чего дайте ей свободно стечь по внутренней поверхности бедер в землю.

### «Смерч»

*«Смерч» значительно поднимает уровень энергетики и даже может быть рекомендован в качестве лечебной процедуры лицам с повышенной метеозависимостью и пониженным тонусом (сонливость, высокая утомляемость, раздражительность). Защита ставится с утра, когда вы еще лежите в постели и находитесь в состоянии полусна. Держится не менее двух часов, а при соответствующем навыке — до 12 часов.*

Лягте на спину. Руки и ноги — не перекрещены. Глаза закрыты. Представьте у своих ног начало смерча — белесой (прозрачной) энергетической воронки, движущейся по часовой стрелке. Эта воронка постепенно поднимается вверх и заключает вас в себя. Когда края воронки оказываются выше головы, постарайтесь мысленно раздвинуть и уплотнить стенки, окрашивая их в охристые тона. Подержите смерч около двух минут, после чего поднимите его и узкой частью опустите в темя подобно тому, как джинн входит в заколдованный сосуд.

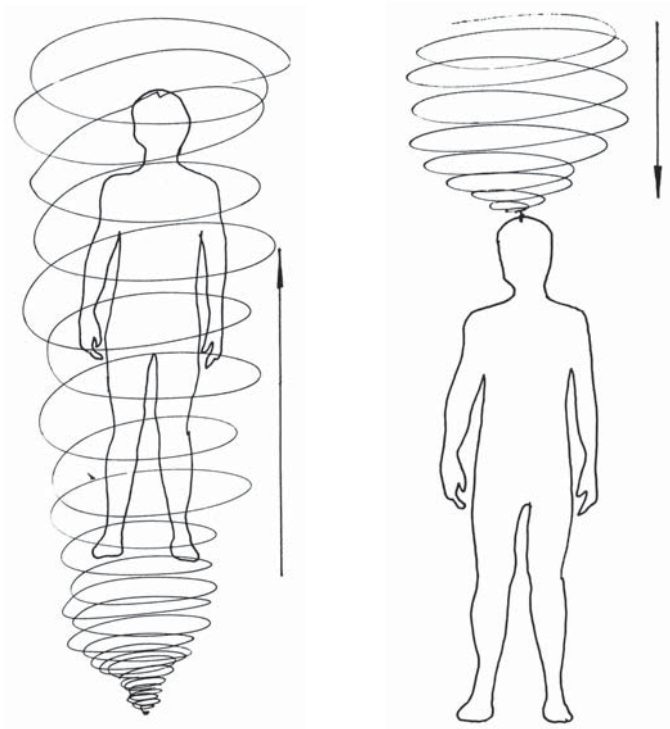


Схема защиты «Смерч».



### **Тантрическая защита**

*Согласно древнеиндийским представлениям, энергия может теряться через 9 телесных отверстий: рот, нос, глаза, уши, макушку головы, анус, половой орган. Также она может рассеиваться через поры кожи, кончики пальцев рук и ног, область пупка и в особенности — через биополе. Существует простой прием, который предотвращает утечку энергии изнутри и вторжение «загрязнений» снаружи и дает устойчивое ощущение уверенности в себе и неуязвимости. Имейте в виду, что мощное защитное поле в этом упражнении создает прежде всего СТЕПЕНЬ КОНЦЕНТРАЦИИ вашего сознания.*

Лягте на спину, не перекрещивая рук и ног, закройте глаза и расслабьтесь. Концентрируйте внимание на следующих частях физического тела, одновременно дотрагиваясь до каждой из них кончиками пальцев в указанном порядке: макушка головы, лоб, глаза, уши, мочки ушей, ноздри, щеки, губы, зубы, подбородок, шея, кончики пальцев, ладони, запястье, предплечья, плечи, грудь, область сердца, пупок, бедра, лодыжки, подъем, пальцы ног, половые органы. Концентрации хорошо способствует произнесение мантры АУМ. Во время касания нужно мысленно представлять, как отверстия закрываются и предотвращают утечку энергии. Затем представьте, что вас окружает золотистое космическое яйцо. Когда вы отработаете концентрацию, можно выполнять облегченный вариант: макушка головы, горло, ладони, пупок, ступни ног, половые органы.

### **«Бронежилет»**

*Суть этой защиты сводится к созданию вокруг грудной клетки, талии, живота и паха некоей защитной конструкции, которая чрезвычайно прочна и устойчива к любому внешнему воздействию. Подчеркиваю, к любому — от нежного касания любимой женщины до жестко-агрессивной, хлесткой очереди из астрального автоматического оружия из-за угла. «Надевая бронежилет», помните, что он — не орудие для ответного удара, а пассивная защита, помогающая выжить в экстремальной ситуации. Ментальные нападения «бронежилет», пожалуй, отразит не в полной мере, а витальные — практически все.*

Представьте себя искателем руд. Потом — старателем. Лотком из добытой породы, по крупницам, вынимайте себе чудо-металл. Потом — кузнецом-металлургом, когда вы льете металл и куете себе пластины защитного «устройства», приговаривая при этом слова-заклинания: «Кто с мечом умыслит или придет, тот так ни с чем и уйдет!» Подойдет и любой другой спонтанно родившийся



у вас текст. А потом просто наденьте изготовленный вами «бронезилет».

Имейте в виду, что эта защита из разряда «защита вообще». Она защищает и от своих, и от чужих.

### «Круг силы»

*Когда собеседник ведет себя агрессивно, хамит и дерзит, «кати́т телеги», выливает на вас поток жалоб, лучше всего вызвать в памяти какое-нибудь приятное место на природе, где вы когда-то отдыхали или комфортно себя чувствовали, и погрузиться в это воспоминание. Тогда энергетика этого места будет вас защищать. Методику, с которой вы сейчас познакомитесь, следует отработать в течение примерно месяца, а потом вы будете по мере необходимости просто вызывать в памяти определенные ощущения и образы, и защита появится автоматически.*

1. Сосредоточьтесь на своем теле, ощутите его целиком. Сидеть или стоять желательно с прямой спиной, слегка откинувшись назад и ни на что не опираясь.

2. Вспомните место (желательно на природе), где вы когда-либо отдыхали, чувствовали себя комфортно и спокойно. Представьте, что пространство этого места окружает вас, что оно реально существует вокруг вас. Обязательно ощутите, как ваше внимание перемещается в процесс воспоминания. Если представить пейзаж трудно, создайте хотя бы ощущение от воспоминания об этом месте.

3. Вспомните, что было расположено прямо перед вами: дерево, поле, озеро, полянка, море. Затем — то, что находилось справа и немного впереди, а потом — то, что слева и немного впереди от вас.

4. Одновременно нарисуйте мысленные образы объектов, находящихся справа и слева, и ощутите, как вы отрешаетесь от окружающего мира. Зафиксируйте свое ощущение. Повторяю: объекты, находящиеся справа и слева, нужно представить **ОДНОВРЕМЕННО!** Именно такое представление позволяет максимально отрешиться от реальности. Чтобы углубить свою отрешенность, попробуйте немного «подвигать» представляемые объекты вперед-назад, вверх-вниз или в стороны и найти такое их положение, которое дает самую глубокую отрешенность.

5. Теперь вспомните, какие объекты пейзажа находились непосредственно справа и слева от вас. Здесь вам придется более активно использовать свое воображение, поскольку обычное зрение не позволяет видеть, что находится напротив ушей. Точно так же, как в предыдущем пункте, мысленно подвигайте объекты и найдите такое их положение, которое обеспечивало бы вам максимальную отрешенность.



6. Далее вспомните, что находилось сзади-правее и сзади-левее вас и точно напротив затылка.

7. Мысленно замкните круг своих воспоминаний вокруг себя и зафиксируйте ощущение замыкания воображаемого пространства.

8. Удерживая круг воспоминаний, переведите внимание на ощущения в теле и начните принимать их изменения. Сначала, как правило, возникает ощущение, что воздух представляемого места касается кожи и по телу пробегает волна тепла или других приятных ощущений. Представьте, что вы лежите на солнышке, что все ваше тело погружается в это новое состояние.

9. Ощувив изменения в теле, перебросьте внимание обратно на воображаемую обстановку. Ощутите ее связь с вашим новым состоянием и зафиксируйте ее. Попробуйте выяснить, что в воображаемом пространстве сильнее всего на вас действует: само ощущение круга пространства или какая-то определенная часть представляемого пространства, расположенная справа, слева, сзади, спереди.

10. После того как у вас зафиксировалось соединение нового состояния с воображаемой обстановкой, НЕ МЕНЯЯ ПОЗЫ и РАСПОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВЫ И ГЛАЗ, переведите часть внимания на реальный мир, находящийся вокруг вас, и одновременно вспомните воображаемое пространство вокруг себя. Зафиксируйте параллельное восприятие реального мира и воображаемого пространства.

11. Сохраняя новое состояние, начните медленно двигаться или заниматься своими делами, одновременно фиксируя частью сознания воображаемую обстановку. На первых порах это легче всего делать, не меняя положения головы и позвоночника. При этом не нужно специально двигать глазами: движения должны быть спонтанными и глаза должны смотреть одновременно на воображаемую обстановку и на реальный мир. Не следует также сгибать и разгибать позвоночник, поскольку именно его положение хранит ваше новое состояние. Совершая какие-либо движения, сохраняйте воображаемый круг пространства вокруг себя и свое новое внутреннее состояние. Для этого периодически перебрасывайте внимание с реального мира на воображаемое пространство и фиксируйте новое состояние. Ощутите, как это пространство создает своеобразный барьер между вами и реальным миром. Зафиксируйте в своем сознании этот барьер. Имейте в виду, что воображаемое пространство может находиться как рядом с вами, создавая барьер между вами и реальной обстановкой, так и вдалеке от вас, уводя от нее ваше внимание.

12. Обратите внимание на то, как изменилась ваша поза, ваши движения, ваш взгляд. Примите все эти изменения. Запомните свои



ощущения и рисунков своих движений. Память об этом позволит вам в дальнейшем получать новое состояние «по первому требованию». Занимаясь своими делами, постарайтесь хотя бы несколько минут сохранять полученные ощущения. Возможно, вначале вам придется сохранять неестественное для вас положение спины и новый, непривычный рисунок движений. Спустя некоторое время вы обнаружите, что, фиксируя внутри себя даже отдельные черточки новых движений, вы можете удержать новое состояние.

### «Время с нами»

*Часто, слишком часто мы спешим, мельтешим, суедемся или «копаемся». В такие моменты у нас все валится из рук, и мы представляем собой прекрасную мишень для упреков, угроз или агрессии со стороны окружающих. Тренинг, который я хочу вам сейчас предложить, поможет выработать чувство времени. Если вы будете регулярно, неважно где (рабочее совещание, автобус, электричка, зал ожидания, офис и т. д.), проводить это нехитрое упражнение, вы научитесь быть более адекватным ситуации, не будете искажать временную ситуацию, выходить из себя и выводить из себя чад и домочадцев. Время тренировки — не менее двух месяцев. Тренинг служит прекрасной подготовкой к следующей методике.*

Положите перед собой часы, отметьте положение секундной стрелки и закройте глаза. Когда по вашим «внутренним часам» вы почувствуете, что прошла минута, откройте глаза и снова зафиксируйте положение секундной стрелки. Оцените, насколько вы точны или наоборот.

### «Наблюдатель»

*Позиция наблюдателя дает ощущение внутренней независимости от любого объекта и явления окружающего мира, а также любого неприятного воспоминания. Чтобы отработать состояние наблюдателя, нужно входить в него, по крайней мере, раз в день. В дальнейшем, когда вы освоите упражнение, необходимость каждый раз выполнять его заново отпадет. Будет достаточно в нужный момент вспомнить наиболее сильные ощущения и воссоздать элементы позы.*

1. Прислонитесь к стене так, чтобы вся спина, крестец и затылок плотно прилегали к ней. Ноги выпрямите, соедините вместе и выдвиньте вперед на расстояние 15–20 см. Руки свободно опустите вдоль тела. Расслабьтесь. Если вам не удастся без напряжения приложить голову затылком к стене, слегка откиньте ее назад. Поясница должна занимать естественное положение легкого прогиба,



поэтому не нужно стараться прижать ее к стене. У вас возникнет ощущение, что вы стоя лежите на стене. При этом живот, грудь, шея и голова должны быть расслаблены. Особое внимание обратите на диафрагму. Если вы чувствуете легкое напряжение внизу живота, не обращайтесь на него внимания.

2. Переведите внимание назад, сосредоточьте его на спине и стене, ощущая, что они составляют одно целое. У вас возникает чувство инертности и стабильности, будто ваше Я переместилось назад.

3. Сохраняя ощущение переноса себя назад, спокойно, как бы издали и сзади, посмотрите вперед. Можно создать и другое ощущение — раздвоить внимание, направляя его с одной стороны назад, а с другой — вперед. В этот момент у вас должно возникнуть несколько странное чувство отделенности от окружающего мира. Возможно, вам покажется, что между ним и вами находится стеклянная стена, что окружающие предметы уменьшились в размерах или изменили свой цвет, что вы смотрите на все откуда-то сверху. Отнеситесь ко всем этим изменениям спокойно и продолжайте ощущать себя одним целым со стеной. Это целое должно быть спокойно, неподвижно и инертно. Вы ощущаете, что другие люди находятся там, в шуме и суете, а вы — в совершенно ином пространстве, пространстве покоя и тишины.

4. Запомните свое состояние и все его детали: внимание назад, ощущение единства стены со спиной, расслабленность груди и живота и т. д.

5. Медленно подберите ноги под себя и, не меняя положения позвоночника, сохраняя чувство единства со стеной, медленно отодвиньтесь от нее. При этом необходимо ощущать, что ваша спина продолжает быть соединенной в одно целое с уже воображаемой стеной. Чтобы сохранить чувство единства со стеной, не меняйте положения тела. Ваша поза должна сохраняться такой, какой она была, когда вы стояли у стены.

6. Пребывая в этом состоянии и позе, немного походите, продолжая сохранять ощущение отделенности от окружающего мира. Все детали своего состояния — ощущение единства спины со стеной, внимание назад, расслабленность груди и живота — следует сохранять.

7. Продолжайте ходить в этом состоянии, но уже немного изогнув позвоночник и шею, исследуя свое новое состояние и ища возможности его удерживать, находясь в других позах.

8. Сохраняя свое состояние, сядьте. На первых порах садиться нужно, полностью сохраняя позу всего тела, особенно спины.

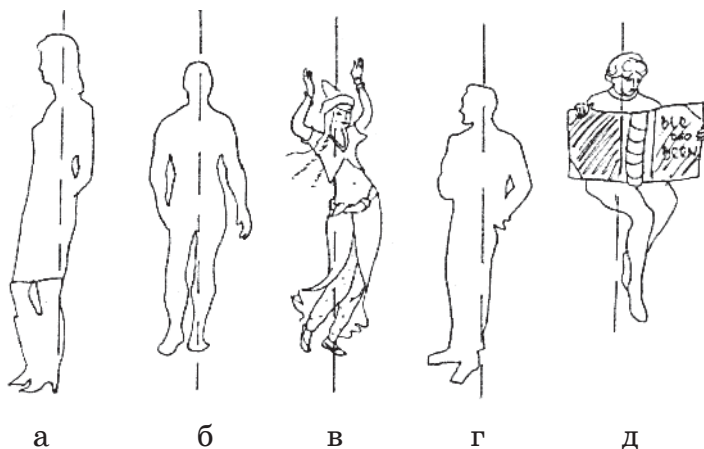
9. Начните потихоньку менять позу — подвигайте руками, ногами, шеей, головой. Понаблюдайте за своими ощущениями и вы-





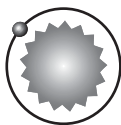
ясните, с какой частью тела в максимальной степени связано ваше ощущение отделенности от мира или состояние внутреннего покоя и тишины.

10. Чтобы выйти из состояния наблюдателя, переведите внимание вперед, на какой-нибудь объект окружающего мира и примите привычную позу.



*Один раз зафиксировав свою позу (б, д), старайтесь фиксировать все доступные вашему вниманию ее изменения — от небольших привычных до экзотических.*





## МАГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

— Я не верю в волшебство.  
— Я тоже, — ответила она, —  
в вашем смысле.  
Я верю в то, что есть.

*Р. Хайнлайн, «Дорога славы»*

Магические методы защиты, представленные в этом разделе, представляют из себя изготовление и энергетическую зарядку талисманов, оберегов, амулетов, рисунков. (Исключение составляет только первая методика — защита с помощью магических заклинаний в сочетании с особыми комбинациями пальцев — мудр.) Талисманом может стать практически любая вещь — украшение, безделушка, камень, на котором сконцентрированы воля и внимание. Уместна в данном контексте тибетская поговорка: «Поклонение заставляет сиять даже собачий клык». Все талисманы, вне зависимости от типа и уровня магии, задействованной при их изготовлении, объединяет одно: польза для пользователя, которая возникает при энергоинформационном обмене в треугольнике Владелец — Талисман — Мир Тонких Энергий, проводимом под контролем мага.

Внимание! В отличие от психоэнергетики, в магии очень важна ЛИЧНОСТЬ. Она важнее, чем ритуал или точное изображение рисунка-графемы. Поэтому сначала выявите в себе составляющие вашей личности (субличности), доставшиеся вам кармически, а потом дайте им себя проявить для вашей общей пользы.

### *Успех зависит от степени концентрации на цели*

Успех в деле зарядки талисманов зависит от того, насколько глубоко человек сконцентрирован на своей цели. Когда человек сосре-



дотачивается на каком-нибудь желании (разрешить житейскую проблему, излечить болезнь, создать или сохранить семью, получить крупную денежную сумму организовать собственную фирму, защититься от нежелательного информационного или психологического воздействия и т. д.), он автоматически притягивает к себе из окружающего пространства соответствующие энергоинформационные структуры, именуемые биосинхронными. Если в этот момент выделить свое состояние абсолютной защищенности в виде мыслеформы или ощущения в какой-либо части тела, настроиться на какой-нибудь предмет и мысленно передать ему это состояние, то на предмете отпечатается многократно усиленный мыслеобраз, и предмет обретет защитную силу. А далее, убедившись в том, что предмет заряжен, можно применять его с пользой для себя.

### *При изготовлении талисмана важно точное следование ритуалу*

В процессе изготовления талисмана, впрочем, как и во всех магических действиях, важно точное, буквальное следование ритуалу. Это дает возможность достичь определенного состояния, в котором вы можете, сконцентрировав мысль, подстроить тот или иной предмет под вибрации той или иной энергоинформационной структуры, и тем самым сделать резонатор — усилитель своих желаний. Изготавливать талисман-оберег, если нет специальных оговорок, человек должен сам, своими руками. Передавать свой талисман другому человеку, даже близкому, нельзя, поскольку в чужих руках он «работать» не будет, а возможно, даже «попытается» навредить новому владельцу.

### **«Защита девятью слогами».**

#### **Методика учения «Пути обретения могущества» (сюгендо)**

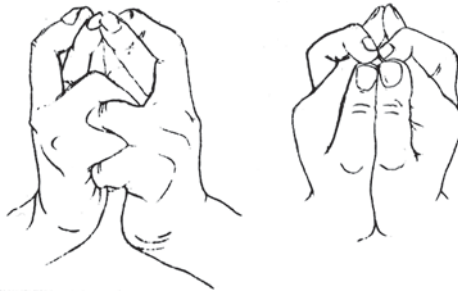
*По свидетельствам легенд и старинных картин, ниндзя мог в критический момент исчезнуть прямо на глазах. Для этого ему нужно было произнести волшебные заклинания или зажать в зубах свиток с ними и особым образом переплести пальцы. Вера в подобные чудеса является отголоском учения сюгендо («путь обретения могущества»), которое создали горные отшельники и бродячие аскеты Японии. Следуя правилам сюгендо, а именно — методике «защиты девятью слогами», можно выпутаться из самой отчаянной ситуации. Перед вами магические заклинания и связанные с ними комбинации пальцев.*



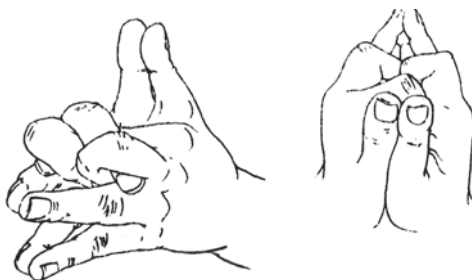
1. Произносится заклинание *рин*: «он бай ши ра ман та я со ва ка», фигура из переплетенных пальцев называется *докко*. Заклинание в сочетании с жестом *докко* помогает обрести уверенность в себе и ощутить прилив сил.



2. Заклинание *хэй* звучит так: «он и ша на я ин та ра я со ва ка», а фигура называется *дайконго*. Заклинание и жест *дайконго* направляют вашу внутреннюю энергию в нужную сторону.

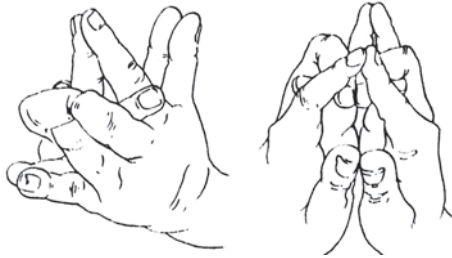


3. Заклинание *то*: «он дзи рэ та ра ши и та ра дзи ба ра та но-о со ва ка» в сочетании с жестом *гайдзиси* дают возможность подключиться к энергетике окружающего пространства и познать его истинную суть, например ощутить надвигающуюся опасность.

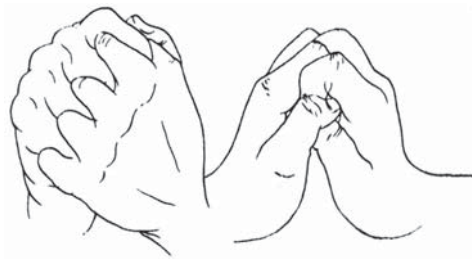




4. Магическая формула *ша*: «он хая бай ши ра ман та я со ва ка» и сплетение пальцев *най-дзиси* мобилизуют внутренние энергетические ресурсы организма, что позволяет человеку обрести невероятную силу и хотя бы частично снять чувствительность к боли.



5. Заклинание *кай*: «он но-о ма ку сан ман да ба са ра дан кан» и фигура *гай-баку* обостряют ощущение приближающейся опасности.

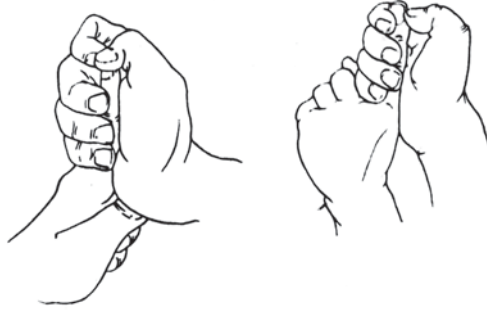


6. Заклинание *дзин*: «он а га на я ин ма я со ва ка» и сплетение пальцев *кэцу-ин* одаряют возможностью ощущать чувства других людей и животных и навязывать им желаемое психоэмоциональное состояние.

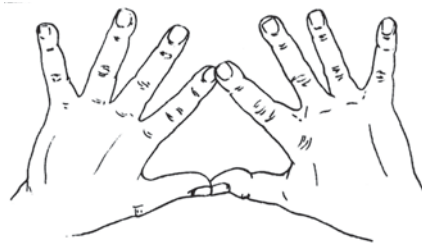




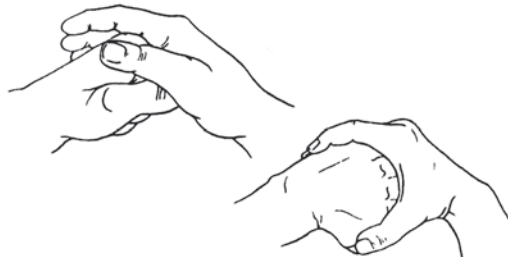
7. Заклинание *рэцу*: «он хи ро та ки ша но га дзи ба тай и со ва ка» и фигура *тикэн* могут дать человеку дар истинно видеть свое прошлое, настоящее и удаленные места.



8. Заклинание *сай*: «он ти ри та и ба ро та я со ва ка» и фигура из пальцев *нитири* способствуют тому, чтобы усилием воли направить ход событий в желаемом направлении.



9. Заклинание *дзэн*: «он а ра ба ша но-о со ва ка» и сплетение пальцев *онгё* делают человека «невидимым» для недоброжелателей и врагов.





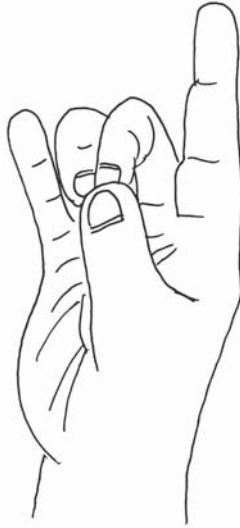
### Как работает «защита девятью слогами»

Относительно смысла заклинаний сразу хочу вас предупредить: не пытайтесь его искать, составляющие заклинания слоги ничего не значат. Адепты учения *сюгендо* считали, что это — фрагменты речи Вселенского будды Дайнити, заряженные его сверхъестественной силой. Поэтому давайте остановимся на давно известном науке факте, что различные комбинации звуков, резонирующие в гортани, воздействуют на головной мозг и таким образом влияют на эмоции и чувства человека.

Что касается комбинаций пальцев, то согласно представлениям восточной медицины, каждый палец связан с конкретным энергетическим каналом, или меридианом, в теле человека. Складывая пальцы тем или иным образом, ниндзя замыкал энергетические каналы, что и приводило в действие скрытые ресурсы его организма. Например, чтобы снять волнение и сосредоточиться, достаточно без всяких заклинаний соединить концы выпрямленных указательных пальцев и согнутых, отведенных вниз больших пальцев, остальные пальцы переплести и опереть на них основания ладоней, которые не должны соприкасаться между собой. Кисти рук при этом нужно держать на уровне живота, а взгляд направить в точку, где соединяются указательные пальцы, выставленные вперед от живота.



На востоке существует целая серия специальных защитных фигур из сложенных особым образом пальцев. Фигуры эти именуют мудрами. Ниже представлена одна из таких мудр, которая в католических странах называется «рожки». По своему эффекту «рожки» подобны широко применяемой в быту фигуре из трех пальцев под названием «фига». Фигуры с одновременным проговариванием про себя текста: «Твои речи — тебе на плечи» помогают при неприятном разговоре, особенно по телефону.



Защитная мудра. Европейцам известна под названием «рожки».

## **«Ведьмина бутылка».** **Древнейший народный метод защиты**

*Подобно тому, как сказочный дракон веками хранил свою жизненную силу в яйце, подвешенном в шкатулке к ветке высокого дерева, вы тоже можете сколь угодно долго сохранять свою защиту в бутылке, зарытой в землю. Перед вами древнейший народный метод защиты от насильственного энергоинформационного воздействия — сглаза, порчи, проклятья, приворота и т. д.*

Возьмите стеклянную бутылку, заполните ее до половины маленькими острыми предметами — булавками, иголками, битым стеклом, кусочками лезвий бритвы, залейте все это смесью воды и соли и крепко закупорьте бутылку пробкой. Во время выполнения процедуры, трижды проговорите вслух или шепотом слова заговора: «Иду я по чистому полю, навстречу мне семь бесов с полудухами, все черные, все злые, все нелюдимые. Идите вы, бесы с полудухами, к лихим людям. Держите их на привязи, чтобы я от них был цел и невредим по пути и дороге, во дому и лесу, в чужих и родных, во земле и на воде, во обеде и на пиру, в свадьбе и на беде. Мой заговор долгов, и слова мои крепки».

Найдите какое-нибудь укромное место и закопайте бутылку в землю на глубину не менее 30 см. Как только вы это сделали, защита начинает работать. Бутылка защитит вас, пока будет оставаться на месте, где вы ее зарыли. Если вы не уверены, что она там, на всякий случай, раз в 5 лет повторяйте ритуал.





## Таблицы Изида.

### Магические рисунки Древнего Египта

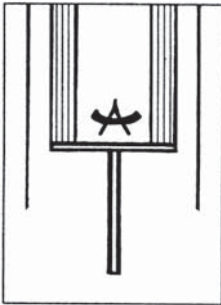
*В древнем Египте были известны и имели широкое распространение глиняные и деревянные дощечки с нанесенными на них особыми рисунками. Дощечки изготовлялись в храмах, посвященных богине Изиде. Изображения, нанесенные на дощечки специально подготовленным человеком, стимулировали определенные части подсознания, активизировали скрытые процессы, протекающие вокруг нас, помогая тем самым решать самые различные жизненные задачи.*

*Надо сказать, что подобные рисунки создавались не только в Египте, они встречались повсеместно — на Ближнем и Дальнем Востоке, в Индии, в Северной и Южной Америке, в Японии. Когда тайные знания были закрытыми, рисунок мог сделать только посвященный, но сейчас они стали доступны многим и большинство людей имеет хотя бы какие-то навыки рисования, поэтому каждый может изготовить для себя оберег.*

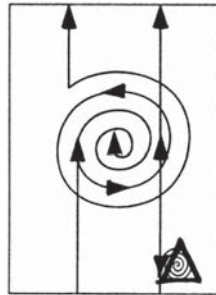
#### *Раскрасьте три магических рисунка*

Ниже приводятся три рисунка.

Первый называется «Сон мудреца». Он восстанавливает душевное равновесие, приносит спокойствие и умиротворение.



а



б



в

Магическую силу изображения (графемы) знали уже 3,5 тысяч лет назад.

На Дальнем Востоке существовали специальные рисунки, сосредоточение на которых помогало во многих жизненных ситуациях. Перед вами три примера.

а. Сон мудреца. Помогает найти внутренний покой, гармонию, самодостаточность.

На такого человека трудно даже напасть, не то что «пробить».

б. Тайфун. Способствует, особенно если его окрасить в охристый цвет, подъему энергетики и тонуса.

в. Старинное японское изображение под названием «Разбитый фонарь, отражающий Луну». Помогает вырабатывать выдержку, внутреннюю устойчивость, терпение, укрепляет «внутренний стержень», снимает негативные «послания» от недоброжелателей.



Второй — «Тайфун» — восстанавливает личную энергетику человека.

Третий — «Разбитый фонарь, отражающий Луну» — избавляет от негативных воздействий, направленных специально или нечаянно на вас.

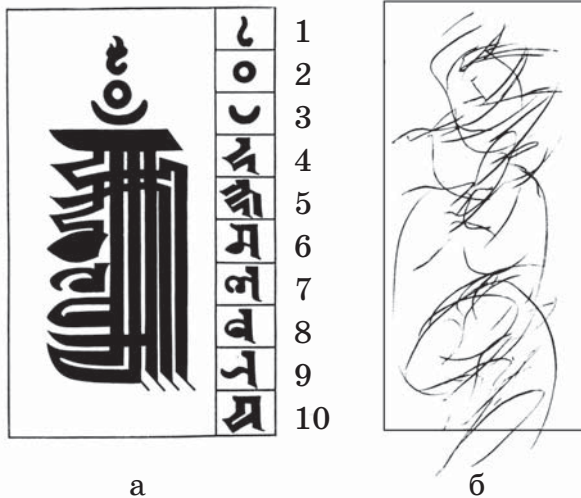
Рисунки желательно перерисовать или перевести через стекло, в крайнем случае, снять копию на ксероксе, и раскрасить.

### *Учитывайте свой знак Зодиака*

При раскрашивании следует учесть свой солярный знак Зодиака: Овен — красный, Телец — алый, Близнецы — оранжевый, Рак — охристый, Лев — желтый, Дева — травяной, Весы — изумрудный, Скорпион — бирюзовый, Стрелец — синий, Козерог — ультрамарин, Водолей — фиолетовый, Рыбы — бордовый. К основному цвету можно добавить цвет, комфортный для вас в данный момент или просто любимый вами. Интенсивность раскраски регулируйте по своему усмотрению, исходя из любых соображений.

### *Как использовать рисунок*

Изготовленный рисунок повесьте на стену на видное место и в моменты, когда вам приходится нелегко и требуется защита, успо-



а. Изображение мистической монограммы «Намчувангдан», что переводится как «Десять могущественных форм» или «Сила в десяти формах». Это один из самых сильных ламаистских талисманов, почитаемый наряду с мантрой «Ом-мани-падме-хум».

Интерпретация составляющих монограммы: 1. Пламя мудрости, 2. Солнце, 3. Луна, 4. ХА — бесформенный мир (без границ), 5. КША — ограниченный мир, 6. МА — мировая гора Меру, 7. ЛА — земля, 8. ВА — вода, 9. РА — огонь, 10. Я — ветер.

б. Схема энергетических потоков первого, защитного, слоя монограммы. Запись моторным письмом состояния защищенности, полученное от монограммы.



коение и уверенность, смотрите на него или, если вы далеко, вспоминайте его. Все остальное рисунок сделает сам.

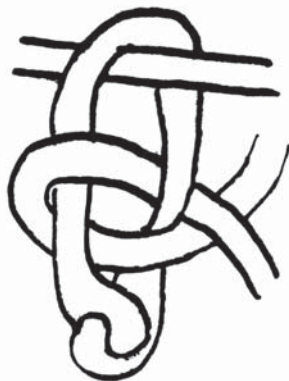
## Узелковое письмо.

### Создание защитного талисмана из текстиля

*Память об узелковом письме сохранилась до наших дней. Мы до сих пор завязываем «узелки на память», используем выражения «связать мысли», «говорить запутанно», «запутаться в хитросплетении фраз», «клубок песен», «вязь слов», «нить повествования», «узел проблем» и т. д. Но важнее всего для нас сейчас поговорка: «Что знала, то сказала, на нитку нанизала», ибо она является ключом к созданию защитного талисмана из текстиля... Помните, что перед тем, как вязать узелок, важно ощутить состояние безопасности, «непробиваемости», психологического комфорта. Если это состояние у вас само по себе не возникает, его нужно вызвать с помощью одного из приведенных в этой книге упражнений по своему выбору.*

#### *Узелок против порчи, наговора, зависти, клеветы и оговора*

На рисунке представлен узелок «Земля».



Узелок «Земля».

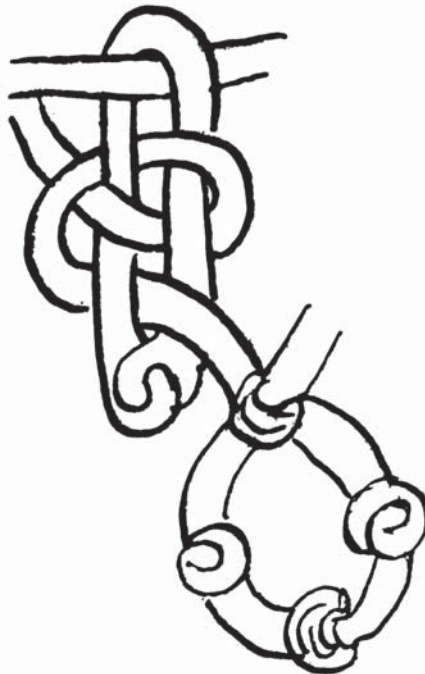
Завязывая веревку (веревка обязательно должна быть из натурального материала!) таким образом, вы даруете тому, для кого вяжете узелок, ощущение безопасности и «твердой почвы под ногами», предохраняете его от порчи, наговора, зависти, клеветы и оговора. Кроме того, узелок «Земля» способствует более успешному течению дел, связанных с природными ресурсами, их воспроизводством, обработкой, утилизацией. Завязывая узелок, читайте



следующий заговор: «Встану, благословясь, пойду перекрестясь — из избы дверями, из сеней воротами, в чистое поле, к синему морю. В Окиян-море пуп морской; на том морском пупе — белый камень Олатырь; на белом камне Олатыре сидит белая птица. Летела та белая птица по городам и пригородам, по селам и приселкам, по деревням и придеревням; залетела та белая птица к рабу (е) Божьему (ей) (имярек) и садилась на буйную голову, на самое тимя; железным носом выклеывала, булатными когтями выцарапывала, белыми крыльями отмахивала призоры и наговоры, и тяжкую немочь из мозгу, с костей, из ясных очей, с буйной головы, с белаго лица, с черных бровей, с ретива сердца, с белых рук, с резвых ног, из тридевяти жил станowych, из всего стану человеческого; уносила та белая птица призоры и наговоры, и всякую немочь за синее море, под белый камень, под морской пуп. Будете вы, мои слова, крепки и тверды в ключ и замок во веки веков. Аминь».

### *Узелок для безопасности на чужой стороне*

В случае, если вам надо помочь любимому человеку или себе в делах, связанных с поездками, безопасностью в других городах и странах, в чужих офисах и «площадках» — одним словом, дома не у себя и не со своими, хорошо зарекомендовал себя узелок «Три не-



Узелок «Три небесные свода».



бесные свода» и соответствующий заговор: «Ложилась спать я, раба Божья (имярек) в темную вечернюю зарю, поздним-поздно; вставала я в красную утреннюю зорю, раным рано; умывалась ключевой водою из загорнаго студенца; утиралась белым платом, родительским. Пошла я из дверей в двери, из ворт в ворота, и вышла в чистое поле. В чистом поле охорошилась, на все четыре стороны поклонилась, на горюч камень Олатырь становилась, крепким словом заговорила, чистыми звездами обтыкалась, темным облаком покрылась. Заговариваю я раба Божья (имярек) своего полюбовного (имярек) о сбереженьи в дороге; крепко-на-крепко, на век, на всю жизнь. Кто из лугу всю траву выщипет и выест, из моря всю воду выпьет и не взалкает, и тот бы мое слово не превозмог, мой заговор не расторг. Кто из злых людей его обзорочит, и обпризорочит, и околдует, и испортит, у них бы тогда из лба глаза выворочило в затылок; а моему полюбовному молодцу (имярек) путь и дороженька, доброе здоровье на разлуке моей».

### *Узелок для защиты от недоброжелателей*

Если вам необходима защита от недоброжелателей или удача в делах, связанных с «ручным» трудом (промышленность, кустарное производство, народные промыслы и т. д.), то выберите узелок «Огонь-Сварожич» в сопровождении довольно несложного ритуала.



*Узелок «Огонь-Сварожич».*

Необходимо найти вербену лекарственную (*Verbena officinalis* L.). Это многолетнее травянистое растение высотой до 1 метра, с прямостоячим ветвистым четырехгранным стеблем, трехраздельными надрезанно-городчатыми листьями, бледно-лиловыми или пурпурными цветами, собранными в редкую метелку на верхушке стебля. Цветет все лето. Растет, как правило, одиночно, вблизи жилья, на пустырях, холмах, у дорог, особенно заброшенных. Встречается повсеместно в средней полосе России.



*Вербена лекарственная.*

В «сатанинские» лунные дни (9, 15, 23, 29) необходимо набрать верхушки — от 9 до 13 побегов. Налить в эмалированную кастрюлю 2 л воды, положить туда верхушки вербены, довести до кипения и варить на малом огне 20–30 минут. Затем опустить в отвар веревку на сутки.

Спустя указанный промежуток времени, веревку нужно зарядить. Четко и ясно сформулируйте цель зарядки и сосредоточьтесь на ней. Соберите свое состояние в середине груди, мысленно перенесите по внутренней поверхности рук на ладони и завяжите узелок. Заряженный узелок нужно носить при себе. Он будет «работать» в течение года.

### **«Игра в бисер».**

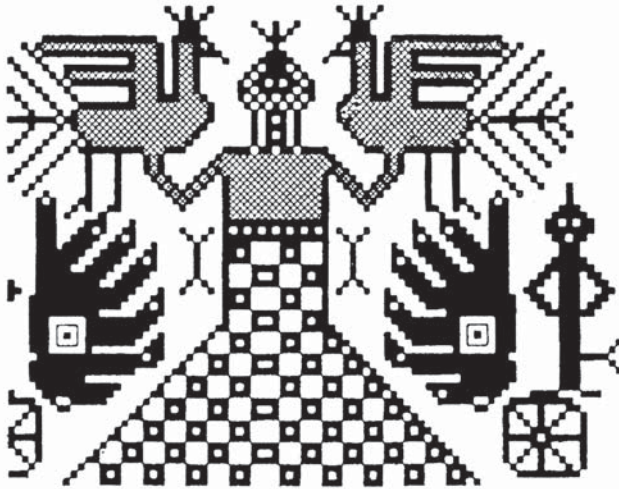
## **Оберег, выстроенный на силе сосредоточенного занятия**

*Никто не способен причинить вам ни малейшего вреда, когда вы чем-то глубоко увлечены или сосредоточены на каком-то занятии. А предмет, на который вы перенесете свое состояние в этот момент, превратится в оберег.*

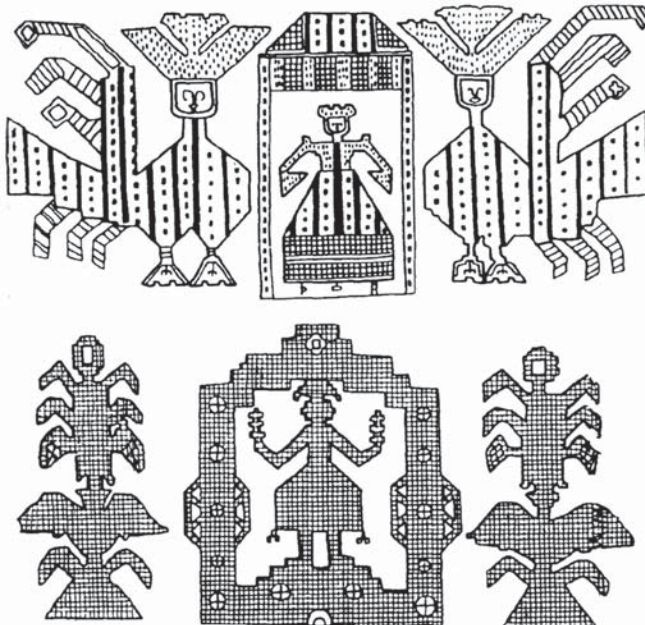
Насыпьте перед собой кучку бисера. Настройтесь на защиту себя от неблагоприятных внешних воздействий (желательно с помощью



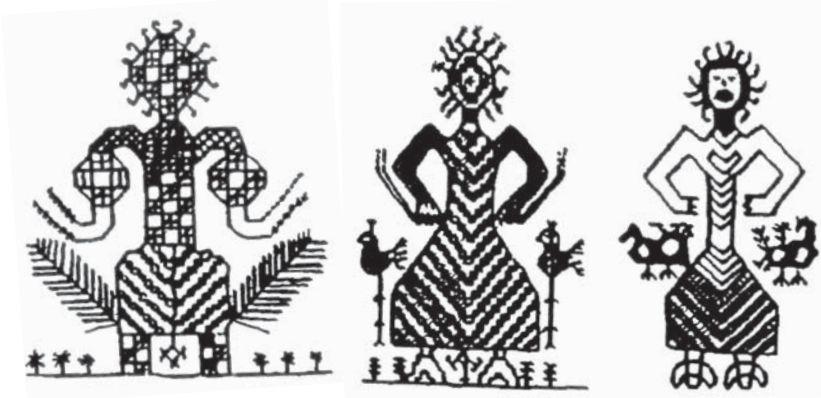
одного из упражнений, представленных в этой книге). Произвольно набирайте бисер из кучки и нанизывайте его на нитку (леску, веревку, проволоку), длиной около 10 см. Еще один вариант подобной защиты — вышивка крестиком. Готовое изделие нужно постоянно носить при себе. Срок его действия — 1 год.



*Вышитое изображение Землины, богини Земли, популярной у западных славян. Охраняет семью, род.*



*Вышивки, несущие защитные функции (XVIII в., Русский Север). Помогают гармонизировать отношения внутри семьи и укрепляют ее защиту изнутри.*



*Дажьба — супруга Дажьбога, бога Солнца. Солнечное божество для гармонизации супружеских отношений, нарушенных вследствие постороннего вмешательства, неважно какого — ритуального или «желая только добра».*

## Талисман из камня

Во все времена талисманами чаще всего служили драгоценные и полудрагоценные камни. Однако можно использовать не только их, но и самые простые — найденные на улице, проселочной дороге, взморье. Ценность представляют и те камни, которыми пользуются для строительства и декора.

### *Известняк — камень-охранник*

Из известняка всегда строили фундамент дома. Он является камнем-охранником.

### *Мрамор поглощает негатив*

Мрамор поглощает негативные мысли и чувства, которые неизбежно появляются при общении, просмотре телепередач или чтении прессы, особенно «желтой» — там кого-то побили, там кого-то поймали, а потом всех зверски убили инопланетяне, замаскировавшиеся под агентов парагвайской разведки. Искусственный мрамор «не работает».

### *Гранит развивает интеллект*

Гранит способствует обогащению интеллекта. Видимо, не зря говорят о «граните науки». Если вы захотите работать с гранитом, предварительно проверьте его на радиацию. Граниты часто имеют повышенный радиационный фон.

### *Кварц дает бодрость*

Примитивный кварц не настолько примитивен, чтобы им нельзя было воспользоваться. Он энергетически взбадривает, повышает





иммунитет и тонус, укрепляет устойчивость к внешним воздействиям. В жилище лучше всего его держать на антресолях, на шкафу, на стенке, одним словом — повыше.

### *Надгробный камень дает опасные возможности*

Надгробные камни, которые в последнее время начинают входить в моду у отечественных спиритов и оккультистов, несут на себе строго определенную информацию. Если вы хотите пообщаться с «тем светом», то лучшего собеседника вам трудно найти. Единственное, о чем не могу не предупредить: готовьтесь к «сюрпризам», которых психика рискует не выдержать, — «сущности из Астрала», «инопланетяне», «лешие», «НЛО» к вам валом повалят. Особенно, если надгробный камень из гранита. Лабрадор или мрамор несколько «спокойнее». Впрочем, испытывать или не испытывать себя таким образом — дело ваше. Завоеванная вами, так сказать, свобода, — свобода без ответственности. Только имейте в виду, что в зоне обнаженной трагедии не годится дурь типа «Всякая личность в рамках социально признаваемых законов имеет право жить так, как ей заблагорассудится». Вспоминаются слова одной знакомой, которая, в ответ на упрек в том, что она при любой проблеме и даже намеке на трудность вызванивала своего отца, ответствовала: «Мой папа! Что я хочу, то с ним и делаю!» С позволения сказать, некоторые люди точно так же относятся к своей психике. Беда в одном: если психика стала нездоровой, то вы становитесь обузой для близких и полностью несвободным существом.



*Защитный амулет (XII век) «Три волхва». Помогает при депрессии, страхах и неврозах. Вырезается на сердолике, который сам по себе является великолепной защитой при энергоинформационном нападении.*



### Как выбрать камень-талисман

Выбрать для себя камень-талисман можно самыми разными способами — по знаку Зодиака, по интуиции, по ощущениям, по «факту» того, как он попал в руки.

Камни и знаки Зодиака:

Знак Зодиака	Камень
Овен (21 марта — 20 апреля)	Алмаз, бриллиант, фианит
Телец (21 апреля — 21 мая)	Бирюза, сапфир
Близнецы (22 мая — 21 июня)	Агат, хризопраз, берилл
Рак (22 июня — 23 июля)	Лунный камень, изумруд, кошачий глаз
Лев (24 июля — 23 августа)	Янтарь, хризолит, оливин, топаз
Дева (24 августа — 23 сентября)	Нефрит, сердолик
Весы (24 сентября — 23 октября)	Опал, лазурит
Скорпион (24 октября — 22 ноября)	Аквамарин, кроваво-красный гранат, коралл
Стрелец (23 ноября — 22 декабря)	Хризолит, аметист
Козерог (23 декабря — 20 января)	Рубин, темный оникс, малахит
Водолей (21 января — 19 февраля)	Гранат, циркон
Рыбы (20 февраля — 20 марта)	Жемчуг

Выбрать камень «по факту» означает использовать тот, который вы в каком-то месте подобрали, исходя исключительно из неясных душевных порывов, который первым попал к вам в руки, «притянулся», «запал в душу» как только вы задумались о том, что вам нужен защитный талисман. Камень может прийти любыми путями — подарок, находка, наследство, случайная покупка, обмен... В общем, что угодно, но раз пришел, значит не просто так. Случайность — это всего лишь незамеченная нами закономерность. Предпочтительнее, конечно, фамильные камни, поскольку они уже настроены на родовые (семейные) энергетические частоты. Хотя случайные камни очень часто «ищут» себе хозяина и заставляют обращать на себя внимание.

По этому поводу вспоминается один интересный случай. На прием пришла женщина, геолог, которая рассказала, как однажды ей предстоял нелегкий выбор между семейным счастьем и день-



гами, которые она могла заработать достаточно честным путем. Для того чтобы принять, тогда еще не легкое решение, она вышла в парк подумать над сутью проблемы. И ВДРУГ ей на глаза попадаете камешек любопытной формы, внешне напоминающий баклажан, плотный, красновато-коричневый, с глянцевой поверхностью. Она его поднимает, рассматривает, машинально поглаживая, а потом ВНЕЗАПНО принимает решение в пользу денег. Придя домой, женщина моментально о камне забывает, вернее, как она потом вспомнила — она его регулярно видела на подоконнике. Спустя несколько месяцев, у нее внезапно поднимается температура, появляются страшные боли в области поясницы справа. Лежать нет сил. Терпеть тоже. Вызвать врача долгое время не позволяла элементарная жадность, замаскированная под совесть (за границей это большие деньги, контракт и т. д.).

*«Выручило начальство, которое приняло волевое решение и вызвало врача. Госпитализация на две недели, так как в почке нашли какую-то болезнь. Когда меня выписали, я прихожу домой и начинаю наводить порядок. Когда я дошла до подоконника, то увидела камень и поняла... Что он мне напоминает почку! Как только я это поняла, так у меня в правом боку сзади что-то стало беспокоить. Я, в чем была, рванула в ближайший парк, нашла пруд и широко, по-мужски размахнувшись, забросила камень по-дальше. С тех пор я не знаю, с какой стороны у меня почки».*

Такая вот картинка с натуры о том, что нам ТАК ПРОСТО ничего даже под ноги не попадает. Иной вопрос: «Что с этим всем делать?»

Во избежание подобных оказий, приглядев себе камень, ВСЕГДА уточняйте, подходит ли он лично вам. Чтобы сделать это, нужно просто прислушаться к своим ощущениям. Думать, анализировать и следовать чужим советам не следует. Положите камень на ладонь, подержите его немного, потом отнимите и поводите им над ладонью. Какие у вас возникли при этом ощущения? Приятны они вам или нет? Если приятны, значит данный камень — вам подходит, если нет, то делать из него талисман не стоит.

### ***Как зарядить камень против порчи и сглаза***

1. Вызовите у себя ощущение защищенности и безопасности с помощью любого понравившегося упражнения из этой книги, позволяющего это состояние получить.

2. Возьмите камень в руки.

3. Вслух проговорите текст наговора: «Всякому рождоному человеку: соли в глаз, песку горичаго, огня палящаго — злому и лихому, порченику и урочнику. Всякому рождоному человеку Божии



твари не узнать; облака не открыть, не отпереть; частых звезд не оббивать и не ошипати; утряны зари топором не пересекчи; млада месяца не ототкнуть, не отпереть — так и меня, раба Божия (имярек), никому не испортить, не изурочить век по веку отныне и до веку. Которые слова забытуция, обыдущия — будьте вы, мои слова, все сполна переговорены век по веку, отныне и до веку. Небо — ключ, земля — замок». Если вы хотите зарядить камень не против порчи и сглаза, а для иной цели, можете воспользоваться другим наговором или состоянием, полученным в ходе выполнения методик, помеченных звездочкой. Текст наговора нужно произносить от души, с чувством, с расстановкой, чтобы проникнуться этим состоянием и суметь перенести его на камень.

4. Запомните свое состояние. Почувствуйте, как оно наполняет и переполняет вас.

5. Сосредоточьте свое состояние в середине груди, на уровне сердца. Будет лучше, если вы мысленно соберете это состояние в энергетический шар.

6. Этот пункт касается только янтаря! Если вы заряжаете янтарь, то нагрейте его электрической лампочкой.

7. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе, пошлите энергетический шар вашего состояния из области сердца на камень с расстояния 40–50 см. Желательно, чтобы время выдоха было в пределах от 10 до 40 секунд.

### *Использование заряженных камней*

Заряженные таким образом камни «работают» около года. Камень-талисман нужно носить постоянно, в контакте с обнаженным телом, лучше всего — в виде кулона. Для очистки камня от отрицательной энергии, которую он на себя «наматывает», его необходимо раз в неделю помещать на 2 часа в морозильник. Когда ношение заряженного камня закончено, его нужно вымораживать в течение 24 часов. Только после этого камень можно использовать для любых других целей, в том числе зарядить снова.

## **Изготовление защитного талисмана из металла и синтетических композитных материалов**

Материалы, которые довольно легко плавятся и после застывания становятся твердыми (металл, эпоксидная смола, алебастр, гипс, нитролаки с наполнителями, цемент и т. д.) идеально подходят для изготовления защитных талисманов. При нагревании мо-



лекулярная структура этих материалов претерпевает изменения, и они с легкостью вбирают в себя информацию из окружающего пространства. Если в этот момент вы передадите материалу свое состояние, он примет его и по остыванию будет стимулировать ваши скрытые возможности, а следовательно, способствовать реализации желаний, которое вы в тот момент держали в голове. Материал для талисмана следует выбирать тот, который подсказывает сердце и эстетическое чувство. Чаще всего используются готовые металлические изделия (булавки, украшения) и эпоксидка.

### *Талисман из композита*

1. Изготовьте или найдите плоскую круглую формочку, которую после застывания композита можно будет легко удалить. Для этой цели подойдет, например, глина или пластилин.

2. Купите или изготовьте из любого материала полую равностороннюю пирамиду, аналогичную пирамиде Хефрена в Египте.

3. Вызовите у себя ощущение защищенности и безопасности с помощью любого понравившегося упражнения из этой книги, позволяющего это состояние получить.

4. Сконцентрируйтесь на своем желании иметь надежную защиту и сосредоточьте свое состояние в области сердца, в точке между бровями или в области горла (где комфортнее). Так же, как и в случае с камнями, вы можете использовать состояния, полученные в результате выполнения упражнений, отмеченных звездочкой. Состояние можно представить в виде энергетического шара.

5. Расплавьте композит.

6. Сделайте максимально глубокий вдох животом, а на выдохе (10–40 секунд) вылейте композит в формочку и представьте, как энергетический шар вашего состояния входит в него.

7. Форму с залитым в нее композитом поместите внутрь пирамиды и оставьте до полного застывания — на 6–8 часов. Все это должно находиться в спокойном, укромном месте, куда проникает минимум информации из окружающего пространства.

8. По прошествии указанного времени удалите формочку.

### *Талисман из металла*

1. Вызовите у себя ощущение защищенности и безопасности с помощью любого понравившегося упражнения из этой книги, позволяющего это состояние получить.

2. Сконцентрируйтесь на своем желании иметь надежную защиту или состояние, полученном в результате выполнения упражнений, отмеченных звездочкой. Мысленно поместите желание-состояние в центр головы и сформируйте там из него энергетический шар. Шар зафиксируйте.



3. Накалите металлическое изделие на открытом огне.

4. Сделайте максимально глубокий вдох животом. На выдохе опустите металл в холодную воду, одновременно выпуская на него вместе с выдыхаемым воздухом энергетический шар. Время выдоха должно быть в пределах от 10 до 40 секунд.

### *Изготовление талисмана из металла по методике «Вихрь»*

1. Вызовите у себя ощущение защищенности и безопасности с помощью любого понравившегося упражнения из этой книги, позволяющего это состояние получить.

2. Сформируйте ваше состояние защищенности на ладони левой руки в энергетический смерч охристых оттенков, вращающийся по часовой стрелке. Смерч зафиксируйте (а).

3. Осторожно перенесите смерч на правую руку. Именно перенесите, а не перекиньте!

4. Держа первый смерч на правой ладони, аналогично сформируйте на левой еще один. Зафиксируйте второй смерч (б).

5. Накалите металлическое изделие на открытом огне и опустите в холодную воду (хорошо, если вода будет «святая»).

6. Соедините оба смерча на металлическом изделии и подержите 7–9 минут.



а



б

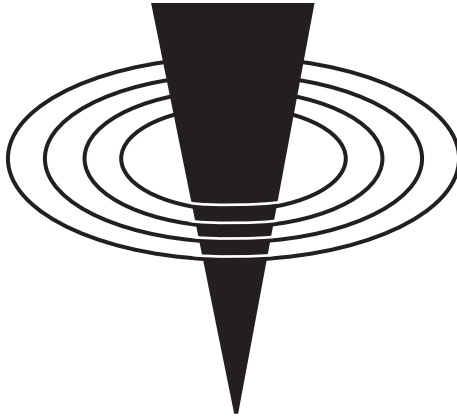
### *Использование талисманов из композитов и металла*

Талисман нужно постоянно носить с собой, как можно ближе к телу. Композиты держат информацию 5–7 лет, металл — чуть боль-



ше, около 10. Но имейте в виду, что защитные обереги, после того как они приняли на себя «удар», предназначенный вам, имеют тенденцию ломаться или теряться. Защищая вас, талисман-оберег будет «наматывать» на себя негативную энергетику, поэтому раз в неделю его нужно очищать, помещая на 2–4 часа в морозильник.

Если талисман вам больше не нужен, его необходимо очистить. С этой целью композит нагревается до потери формы или, если вы больше не хотите им пользоваться, — сжигается, а металл нагревается и остужается в воде.



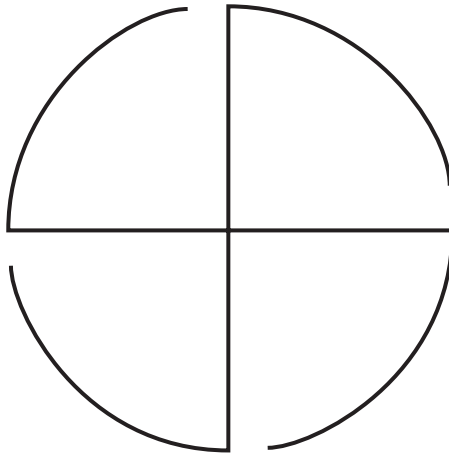
*Индивидуальная защитная графема. Ее лучше всего выгравировать на металле и носить в виде медальона или брелока. Пропорции сохранять не обязательно. (Авторская разработка.)*

## **Защитные пентакли. Особый способ притягивания тонких энергий**

Пентакли, или пентаграммы — картонные или металлические (чаще всего медные) диски с нанесенными на них таинственными символами использовались для магических ритуалов с древних времен. Пентакли служили талисманами, оберегали от внешних разрушительных воздействий, злых чар, болезней, нищеты и других напастей, помогали обрести желаемое. Я сейчас не буду подробно рассказывать о символике пентаклей. При желании вы можете прочитать об этом в оккультной литературе. Скажу только, что совокупность нанесенных на пентакль букв, цифр, геометрических фигур, изображений животных и предметов представляет собой символические изображения различных видов тонких энергий. Соответствующая энергия притягивается к пентаклю и способствует реализации цели, с которой человек его изготовил.



Так называемая «женская гексаграмма» — графема, защищающая женщин в «женских делах» — дом, общение, дети, любовь, семья, хлопоты по укреплению Дома.



Защитная графема «тетрангл». Особо полезна в случаях, когда необходимо стать самим собой (индивидуализация) и перестать выполнять чужие наставления, поучения, команды, то есть прекратить позволять другим жить вашей жизнью.

### ***Ритуал изготовления пентакля***

Пентакль следует изготавливать ранним утром, лучше всего — на восходе Солнца. Ни в коем случае нельзя приступать к изготовлению пентакля, если на душе у вас беспокойно, если вас что-то тревожит, беспокоит и тем более, если вы на кого-то обижены или





разгневаны. Тщательно вымойте руки и вытрите чистым белым полотенцем.

Вызовите у себя ощущение защищенности и безопасности с помощью любого понравившегося упражнения из этой книги. Вытянутой правой рукой начертите в воздухе семь крестов — над собой и в каждом из шести направлений пространства. Зажгите три восковых свечи. Из плотной белой бумаги или металлического листа вырежьте круг диаметром около 10 см и нанесите на него тушью магические символы, согласно одному из приведенных ниже образцов.



а



б

Гексаграммы, предохраняющие их владельцев от воздействия ритуальной магии.

В середину графемы (а) нужно вписать свое имя.



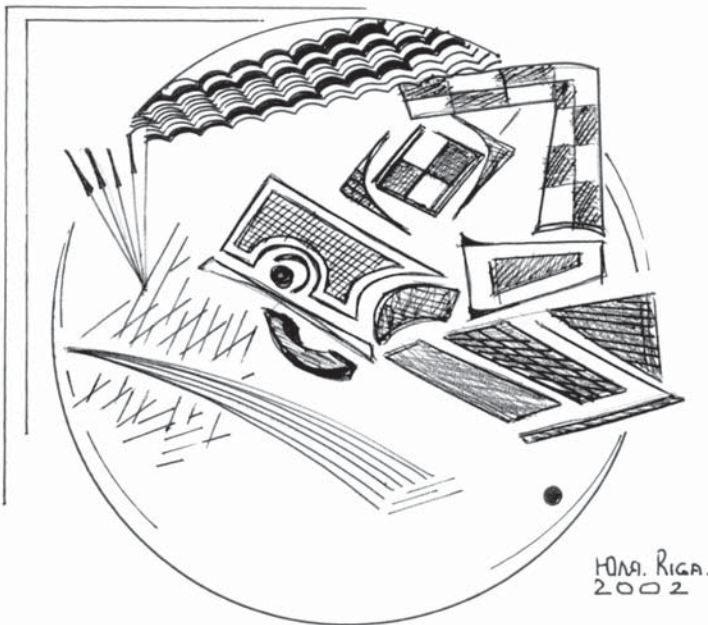
Графема, используемая в случае необходимости защитить личное имущество.



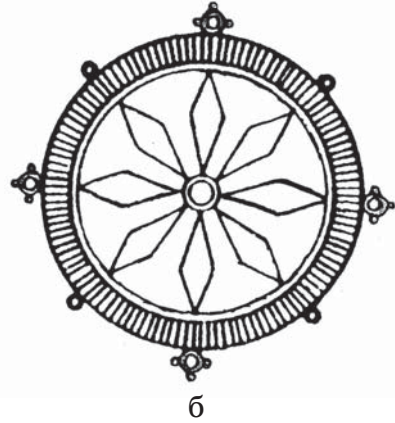
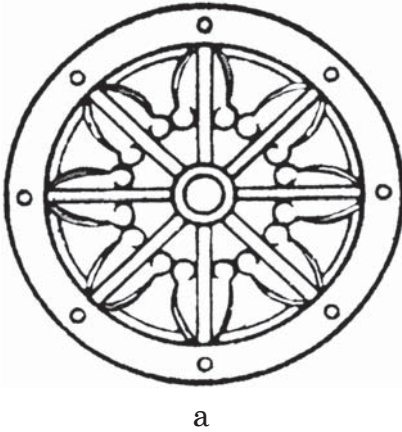
### *Энергетическая зарядка пентакля на защиту*

Теперь пентакль нужно зарядить на защиту. Окуните его в расплавленный воск и кончиками пальцев правой руки прочертите над ним круг в направлении часовой стрелки и четко сформулируйте цель, которой вы хотите достичь с помощью данного пентакля. Выньте с помощью пинцета пентакль из воска и опустите в холодную воду. Поместите пентакль между ладонями, соедините их в молитвенном жесте. Большие пальцы при этом должны упираться в область сердца. Трижды произнесите следующее заклинание: «О вечный и бесконечный Дух! С любовью приглашаю Тебя, с верой прошу: наполни сей пентакль силой и энергией!»

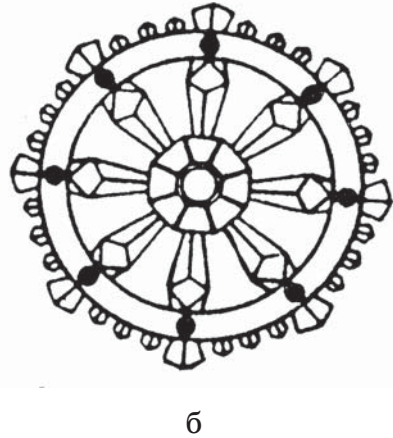
После зарядки никто, кроме владельца пентакля, не должен видеть и тем более трогать его. Повторяю, что изготавливать и заряжать пентакль, как и любой другой талисман, должен только сам человек, который хочет использовать его для защиты. Передавать свой пентакль другим людям нельзя, в чужих руках он работать не будет. Пентакль нужно носить с собой либо хранить дома в укромном месте и в случае необходимости устанавливая с ним энергетический контакт — то есть мысленно представлять его и обращаться к нему за помощью.



*Защитный рисунок-графема, созданный одной магически одаренной девушкой против так называемого «истончения Завесы», когда из Астрала прорываются, точнее пытаются прорваться, сущности и овладеть сознанием мага.*



Традиционные буддийское (а) и индуистское (б) изображение защитных графем.



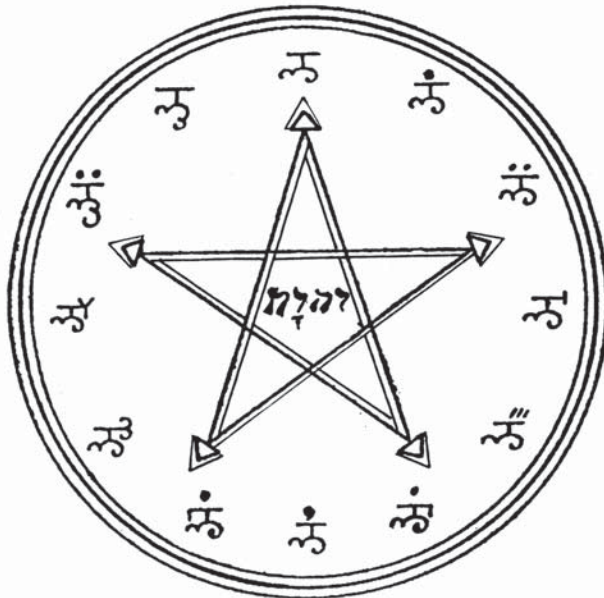
Традиционные китайское (а) и японское (б) изображение защитных графем.



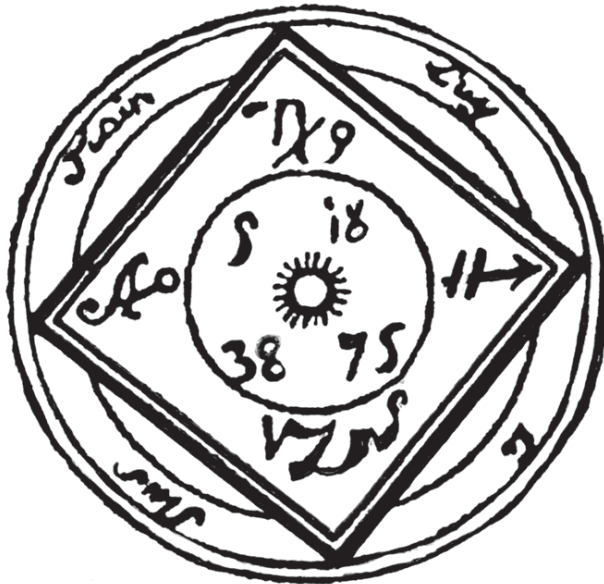
Защитная графема, неплохо помогающая снять уже полученный негатив, который вам прислали (специально или спонтанно). Над одной из граней треугольника напишите свое имя. Носить с собой постоянно до снятия последствий.



Так называемый «универсальный пентакль». Он может быть использован для защиты чего угодно, главное, чтобы вы в то время, когда его переносите из книги на другой носитель (бумага, дерево, ткань), четко представляли, от чего вы хотите защититься или защитить кого-либо. В последнюю очередь в середину вписывается имя (свое или чье-либо).



Изображение, предназначенное для защиты от явных и скрытых недоброжелателей. Желательно его перенести на ясеневую или дубовую, можно и ореховую дощечку и укрепить между дверей.



*Графема, позволяющая уберечься и защититься от психоэнергетических нападений и влияния извне.*

## Как выяснить, заряжен ли талисман

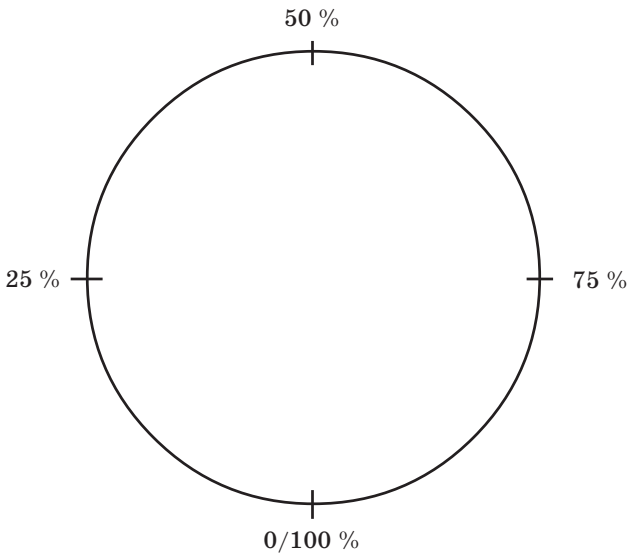
### *Определение степени заряженности талисмана грузиком на нитке (маятником)*

Изготовив талисман (выполнив методику защиты), вы можете выяснить, будет ли он защищать вас. Проще всего это сделать при помощи маятника. Чтобы изготовить маятник, подвесьте любой грузик на нить или цепочку. Как показала практика, для этой цели наиболее всего подходит сердолик, поскольку он обладает естественным свойством отмечать лишнюю внешнюю энергетику.

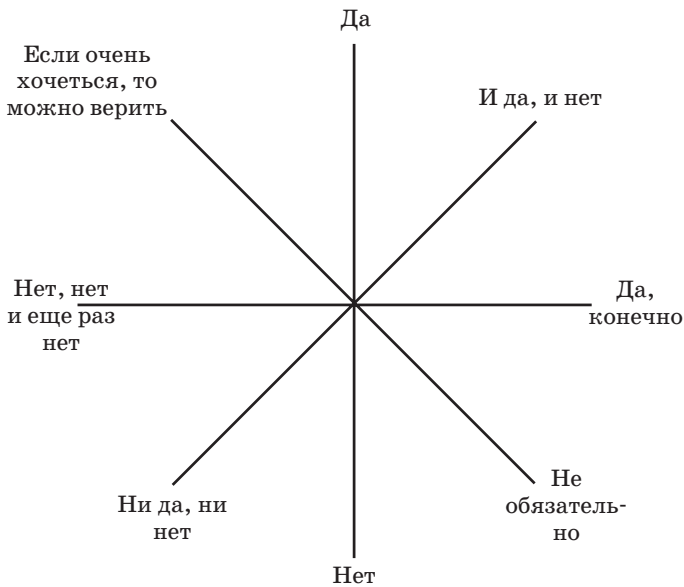
### *Маятнику ответит «круг эффективности»*

Поместите талисман перед собой. Нарисуйте на листе бумаги «Круг эффективности» или «Розу ветров». Возьмите свободный конец маятника в руку, расположите ее над Кругом или Розой и мысленно задайте вопрос, будет ли данный талисман вас защищать (насколько мощная поставилась защита в результате выполнения методики) и следите, куда отклонится маятник.

Если вы пользуетесь кругом, то вопрос ставится так: «На сколько процентов данный талисман (методика) будет меня защищать?» После этого спросите: «Каков процент ошибки при оценке с помощью «Круга эффективности»?» и аналогичным образом определите погрешность.



Круг эффективности



*«Роза ветров», которая помогает оценить эффективность зарядки и работы амулета, оберега, пентакля.*

## Защита и очищение жилища

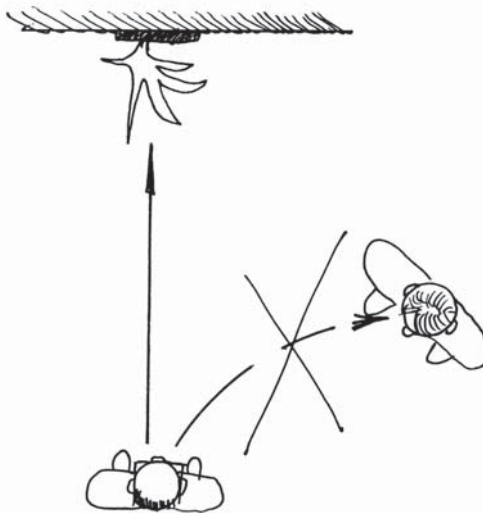
Дом — это продолжение нас, наша крепость и место нашего душевного комфорта, поэтому его тоже желательно защитить. Для защиты жилища можно зарядить талисман по приведенным выше



методикам и держать его дома в укромном местечке. Помогает также вывешивание напротив входной двери на видном месте зеркала или чего-то необычного, например лаптей. Входит злоумышленник с плохой мыслью и вдруг — лапти (бумеранг в хрустальной вазе, рог антилопы гну и т. д.)! Что? Зачем? Почему? Нехороший мысленный образ сбит и деформирован. Это смешно, но почему-то помогает.



*Синтоистская графема, используемая для защиты жилища. Рисунок увеличивается до размеров 10 × 14 см, переносится на ореховую (ясеневую, дубовую, грабовую) дощечку и вешается напротив входной двери.*



*Принципиальная схема переноса «первого» удара с хозяина квартиры на предмет, который рассеивает энергию удара. Это может быть рог, зеркало, лапти, картина — все, что угодно. Главное, чтобы было неожиданно и оригинально.*



Еще один великолепный метод защиты жилища — зарядить на защиту металлический гвоздь и вбить его в косяк двери (не в порог!) с внутренней стороны или между дверями.

В Средней Азии для защиты от всяческих напастей над входной дверью вешают пучок сухой травы гармалы (могильника).

### *Ритуал очищения жилища*

Если вы вдруг почувствовали дискомфорт в своем доме («что-то не так»), у вас в гостях побывали люди, от которых осталось нехорошее ощущение, дома произошла неприятность, полезно будет провести ритуал очищения жилища от патогенной энергии. Лучше всего это делать в новолуние или на растущей Луне.



Защитная графема — рисунок для охраны дома и имущества.

Рекомендуется помещать рядом с дверью после проведенных ритуалов по очистке помещения.

В «сатанинские» лунные дни (9, 15, 23, 29) соберите в лесу сухой можжевельник. Ритуал очищения жилища происходит следующим образом. Откройте входную дверь и скажите: «Все вон — и хорошее, и плохое!» Сосчитайте до семи и закройте дверь. Возьмите поднос, свечу и сухую древесину можжевельника. Подожгите свечой можжевельник и обойдите слева направо по периметру всю



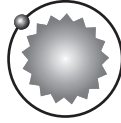


квартиру, включая крупные ниши (шкафы, кладовки и т. д.). Пепел стряхивайте на поднос. Когда можжевельник перестанет дымить, подожгите его снова, дайте разгореться и продолжите окуривать помещение дальше. Обойдя таким образом всю квартиру, откройте дверь и скажите: «Все хорошее — добро пожаловать!» На счет «семь» закройте дверь. Посидите минут десять спокойно, после чего можно убрать за собой и жить дальше.



# ЗАЩИТА ПУТЕМ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА АГРЕССИВНОЕ НАЧАЛО





## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

*Главный результат любого разговора на любую тему — это укрепление собственного мнения, но в действительности никто не знает наверняка, как он думает, пока не воодушевится и не придет к убеждению, подогреваемый нападением и защитой.*

*Ч. Д. Уорнер*

Защита путем воздействия на агрессора в основном сводится к умению правильно построить диалог с ним. Повторяю, что такая защита помогает лишь временно. Безусловно, используя приемы психологической самообороны, вам удастся отсоединить от себя данного конкретного агрессора или не дать себя в обиду в данной конкретной ситуации. Однако помните, что раз на вас «наехали», значит, вы сами это притянули, а значит, пока вы внутренне не изменитесь, нет никакой гарантии, что на вас не «наедут» завтра. Более того, ни одно, даже самое правильное действие «сейчас» не может отменить последствий неправильного действия «раньше».

### **Общие правила общения с агрессором**

Перед тем как познакомить вас с приемами психологической защиты, я приведу основные, элементарные правила поведения и общения с агрессором-манипулятором. Эти правила я настоятельно рекомендую применять наряду с любыми видами защиты.



## *Отвечайте агрессору достойно*

Отвечать нападающему следует твердо, уверенно, спокойно, неторопливо, величаво и по возможности с улыбкой, обращая ответ в пространство более обширное, нежели то, которое представляет из себя зона столкновения.

Перед ответом важно выдержать небольшую паузу, как бы поставить невербальную точку. Пауза обычно воспринимается как признак силы. Сопровождаться пауза должна задумчивым выражением лица и внимательным взглядом в лицо собеседнику. Слишком поспешный ответ будет означать, что вы не в состоянии принять поступившие в ваш адрес слова и стремитесь поскорее вернуть назад брошенное в вас «ядро» несправедливого упрека, обвинения, лжи, как пытаются отбросить горячую картофелину. Но перебрасываться горячей картофелиной значит включиться в манипуляцию, ответить нападением на нападение, в котором агрессор более искушен и силен. Вопреки ожиданиям агрессора, вы некоторое время удерживаете картофелину у себя, рассматривая, взвешивая и изучая ее, и лишь после этого возвращаете ему, но в совершенно неузнаваемом виде.

В качестве шаблона можете использовать метафору шестикрылого архангела, складывающего золотисто-радужные крылья под ураганным ветром под вопль хорошо вооруженного бойца: «И вы думаете, этих крыльев достаточно, чтобы взлететь?»

1. Пауза.

2. Величественное мановение крылом.

3. Ответ: «Действительно... Чтобы летать, требуется кое-что еще помимо крыльев...»

Спокойная, задумчивая, чуточку грустная интонация ответа оставляет пространство для раздумий, а следовательно, способствует переводу манипуляции в обсуждение сути дела. Использование других интонаций — грубой, напористой, язвительной — не что иное, как ответное нападение, которое, скорее всего, усилит психологическое давление на вас.

Иногда допускается веселая (не насмешливая!) интонация, допустимы шутка, юмор, расхожая цитата из кинофильма или анекдота. Здорово, если у вас развито чувство юмора и вы умеете ВЕЖЛИВО язвить. Холодную интонацию разумно использовать в тех случаях, когда вы применяете технику внешнего согласия и хотите дать собеседнику понять, что вы вынуждены согласиться с ним, хотя вам это и не очень приятно. Но снисхождения быть не должно, иначе оно вызовет ответную бурную реакцию и человек еще пуще начнет нападать на вас.



### *Избегайте оправданий*

Никогда, ни при каких условиях не оправдывайтесь перед агрессором! Если вы начали объясняться и оправдываться, значит, вас уже втянули в манипуляцию. Оправдание — это скрытое нападение. Прикиньте сами: если человек делает вам замечание, критикует вас, то он убежден в своей правоте. А вы своими оправданиями завуалированно объясняете ему, что он не прав и глуп. Поэтому, когда вы захотите выдать манипулятору критическое замечание, подумайте о возможных последствиях. Помните армейское: «Прежде чем задать вопрос начальнику — подумай о последствиях».

### *Попробуйте улыбнуться*

Попробуйте улыбнуться, когда кто-то выясняет с вами отношения, «наезжает» на вас, хамит. Стопроцентного успеха не гарантирую, но вдруг повезет?.. С одной стороны, возможна новая вспышка негодования, а с другой... Быть может, что-то дрогнет в разъяренной душе. Самая распространенная реакция на неожиданную улыбку в процессе «разборок» — пауза. А далее разговор может пойти в совершенно иное, более благоприятное для вас русло. Впрочем, может и не пойти.

### *Лишний раз не провоцируйте манипуляцию*

Беседа с человеком, не обязательно с агрессором-манипулятором, будьте сдержанны. Не стоит высказывать своих оценок той информации, которая от него поступает, и давать советы, если вас об этом специально не просят. Если же попросят, уточните, что конкретно собеседник имеет в виду — какой вид помощи, в чем, когда, сбейте темп. Кстати, о помощи. Не помогайте, если вас не просят, а если все же хотите помочь, то предлагайте свою помощь в чем-то



*Примерная схема тренинга по преодолению психологического давления: агрессору — агрессорово (нужную ему реакцию), себе — незамутненное сознание и душевный комфорт.*



конкретном, но не более одного раза! Если, конечно, не хотите потом оказаться виноватым... И оказывайте ее только ПОСЛЕ того, как справились со своими собственными важными делами.

### *К разговору с агрессором можно подготовиться заранее*

К встрече с агрессором лучше всего подготовиться заранее. Вспомнить и проанализировать неприятные ситуации, в которые вы попадали и терпели фиаско. Подумать, что в этих ситуациях было общего. Скажите самому себе, как бы вы хотели выйти из конкретной ситуации в идеале, и выберите из кодовых фраз, которые будут даны ниже, наиболее подходящие либо составьте по их образцу свои. Кроме кодовых фраз допустимо употребление фраз из анекдотов, популярных кинофильмов, рекламных клипов, послонниц и поговорок, лозунгов, сленга, строк из шлягеров. Годится абсолютно все.

## **Простейший способ защититься от агрессора — избегать его физически**

Конечно же, самый простой вид защиты — физическое избегание агрессора, сведение общения с ним к минимуму. Можно также общаться через посредников, третьих лиц, особенно когда с неприятным человеком нужно уладить какие-то дела, например — разделить имущество при разводе, а эмоционально-чувственная сфера не дает спокойно этого сделать. Не стоит пренебрегать и письменными посланиями: они помогут человеку, который за 10–15 лет совместной жизни утратил способность вас слышать, все же услышать ваше мнение.

Очень удачный вариант избегания выбрала одна моя пациентка, Ирина. У ее начальника была привычка регулярно приглашать в кабинет своих подчиненных (по одному) и в течение 30–40 минут читать нотации, предъявлять обоснованные и необоснованные претензии, сопровождая их криком и руганью. Ирина не была исключением. На хамство она никогда хамством не отвечала, просто все выслушивала, оправдывалась, а потом переживала и плакала от обиды. Надо сказать, что Ирина обладала весьма жизнерадостным, веселым и оптимистичным характером. Возможно, это ее и спасло. Денег платили мало и, чтобы не терять времени даром, пока она ищет другую работу, Ирина решила устроить для себя нечто вроде тренинга. Сначала во время нотаций шефа она старалась уходить в свою «внутреннюю Монголию», пустую и личную, и думать о чем-нибудь своем. Постепенно, за своими мыслями, она прекратила реагировать на его слова, а однажды даже начала улыбаться. Есте-



ственно, шефа это взбесило. Он стал кричать пуще прежнего и возмущаться тем, что Ирина, вместо того чтобы оправдываться и спорить с ним, улыбается. В ответ она молча поднялась и спокойно покинула кабинет. Шеф опешил. Он вышел вслед за ней и произнес: «Ирина Леонидовна, а вы куда?» «В туалет», — невозмутимо ответила Ирина. И всякий раз, когда шеф начинал на нее кричать, она просто вставала и уходила. Через некоторое время хамство прекратилось и начальник стал беседовать с ней более корректно. Зарплату повысил. Правда, Ирина уволилась в связи с переходом на другую работу, но это уже совсем другая история.

## **Техника внешнего согласия, или «Наведение тумана»**

Внешне согласиться с агрессором имеет смысл тогда, когда он сильнее вас физически или психологически, когда он не может или не хочет услышать ваши доводы, несправедливо критикует вас, язвит, подкалывает, грубит и провоцирует скандал. Вы становитесь на сторону нападающего, во всем соглашаетесь с ним, после чего поступаете так, как считаете нужным. Возможно, манипулятору, кроме признания за ним права на собственное мнение, ничего и не нужно. Практика подтверждает этот нехитрый тезис. Особенно в случаях общения с престарелой родней: сил прежних уже нет, а мудрость еще не подоспела. После «наведения тумана» агрессор, как правило, замолкает. Быть в согласии — одна из важнейших человеческих потребностей. Когда собеседник соглашается с нами, мы окунаемся в атмосферу тепла, принятия, даже некоего подобия счастья. А это — обезоруживает.

Примеры:

Нападающий: «Не надо быть таким самоуверенным!»

Адресат: «Возможно, вы и правы...»

Нападающий: «В этой юбке ты выглядишь ужасно!»

Адресат: «Скорее всего, ты прав...»

Мать: «Ты одета, как проститутка!»

Дочь: «Да. И что?»

Нападающий: «Какой наглец взял мою чашку?»

Адресат: «Я. А что?»

Нападающий: «Какая у вас красивая помада на рубашке!»

Адресат: «Мне тоже нравится!»

Нападающий: «Ты знаешь, что рассказывает о тебе твоя подруга?»

Адресат: «Плевать! Лишь бы не правду...»

Если обстоятельства складываются так, что вы вынуждены двигаться вместе с манипулятором к какой-то общей цели (скажем, вы



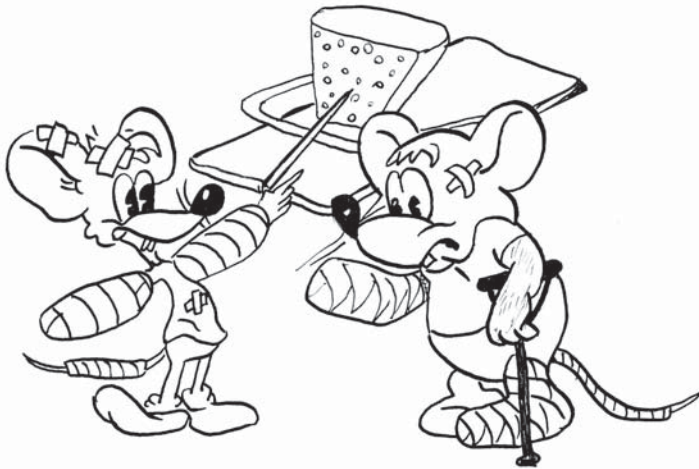
работаете в паре), ваше внешнее согласие может натолкнуть вас на какие-то неординарные пути достижения этой цели или привести к компромиссу. Возможно, агрессор не так уж и не прав. Просто он не умеет себя по-другому вести (вспомните д'Артаньяна в Менге).

### *Соглашаясь, не произносите слова «нет»*

Демонстрируя агрессору свое согласие с ним, избегайте слова «нет». «Нет» вместо «да» звучит в нашей речи довольно часто. Всем нам знакомы диалоги:

- Чай будешь пить?
- Нет, ну конечно, не помешало бы...
- Вы согласны со мной?
- Нет, ну конечно, согласен!
- Ты сегодня ко мне приедешь?
- Нет, ну конечно, приеду! О чем речь...

В отдельных случаях, когда мы хотим сказать «да», у нас невольно вырывается «нет». Происходит это потому, что в глубине души мы с чем-то все-таки не согласны. Однако, если вы решили выразить агрессору свое согласие, пускай даже только внешнее, не стоит создавать отрицательного поля своим «нет».



«Ну что?! Еще по кусочку сыра?..» Не правда ли, узнаваемо?

### *Возможные варианты ответов с согласием*

В быту внешнее согласие выглядит так:

- «Какая интересная мысль! Непременно ее обдумаю...»
- «Действительно!»
- «И правда!»
- «Верно, а мне и невдомек!»





«Я подумаю над твоим предложением».

«Я вынужден с тобой согласиться, хотя, по правде говоря, мне очень трудно это сделать сразу».

«Я и сама об этом часто думаю, но вот к каким-то определенным выводам пока не пришла».

«Я подумаю, имеет ли то, что ты сказал, отношение ко мне».

«Да-да, конечно».

«Как скажешь».

«Ну, извини!»

«Точно! Обязательно! Как только, так сразу...»

«Да. А что?» («Да. И что?»)

«Я заранее с вами во всем согласен».

Если к вам привязываются не по поводу каких-то конкретных вещей, а «вообще», предъявляют явно несправедливые требования, просят о чем-то невозможном, вы, **НЕ ВВЯЗЫВАЯСЬ В ДИАЛОГИ, СПОРЫ И УБЕЖДЕНИЯ**, произносите: «Да-да, конечно» и тотчас забываете об услышанном. Когда вам напоминают, с душой и чувством, абсолютно искренне восклицаете: «Точно! Обязательно! Как только, так сразу!» И опять забываете о разговоре. И так далее по кругу, меняя только интонацию и выражение лица с внимательного на виноватое и обратно. Имейте в виду, что ваше высказывание **НЕ ДОЛЖНО ОБЯЗЫВАТЬ ВАС НИ К ЧЕМУ КОНКРЕТНОМУ**.

### *Когда вас ругают, тоже ругайте себя, только еще сильнее*

Если вас оскорбляют, можно использовать так называемый принцип суперамортизации. Подсмотрен этот принцип был в городском транспорте. Мужчина пропустил вперед женщину, а потом, чтобы самому не остаться на остановке, втиснулся в автобус, немного придавив ее.

— Медведь! — гневно воскликнула она.

— Следует еще козлом назвать, — ответил мужчина спокойно.

Итак, если, к примеру, вас называют дураком, в ответ можете спокойно заметить, что вы не только дурак, но еще и нахал.

В очереди возможен такой вариант:

— Куда вы лезете?! Я стою впереди вас!

— Что ж вы так тихо? Надо громче и матом.

### *Что делать, если берут на «слабо», или Не бойся выглядеть трусом, бойся им быть*

Опыт показывает, что зачастую люди идут на поводу не у трусости, а у нежелания **ВЫГЛЯДЕТЬ** трусливыми. И в результате падают жертвами психологических атак. Ведь агрессор всегда чув-



ствуует (или мгновенно выявляет) наши самые уязвимые места и бьет именно по ним. Многие сильные, храбрые и мужественные люди из-за боязни выглядеть трусливыми совершали дурацкие поступки, поддерживали нелепые начинания, переплачивали и т. д. Страх показать страх лежит в основе психологического давления на нас. В просторечии нас берут на «слабо».

Вспоминается очередная финансовая пирамида. Я отказывался вкладывать туда деньги, не поддавался ни на какие уговоры, даже сок там не пил, поскольку в него могло быть добавлено психотропное вещество. И тогда менеджер разыграл «карту страха»: «Да вы просто трус! Трусите вложить деньги! Трусите получить 200% прибыли! Вы просто-напросто боитесь успеха, денег, успешной карьеры...» На подобные выпады нужно всегда отвечать согласием и не бояться выглядеть в чужих глазах дураком (вы видите этого человека первый и последний раз) или трусом («Лучше один раз быть трусом, чем всю жизнь покойником»). Причем ваш ответ не должен быть рациональным, логичным, вразумительным: от вас ждут не объяснений, а конкретных действий и денег. Ответ прям и честен: «Да, я трушу. До свидания! Где мои пальто и шляпа?» Возразить на ваше честное признание нечего — вы выбиваете из рук атакующего психологическое оружие. Если воздействие продолжается, перетаскивайте агрессора на свою территорию — «дома и стены помогают», особенно если там есть ротвейлер или свирепый родственник.

## Техника «заигранной пластинки»

Техника «заигранной пластинки» заключается в том, что в ответ на нападение вы произносите емкую фразу, содержащую важное сообщение агрессору. Фразу можно придумать заблаговременно. Она должна быть такой, чтобы ее можно было бы повторить несколько раз, не нарушая осмысленности разговора. Например: «Я не хочу сегодня обсуждать эту тему, потому что мне нужно заняться своими делами». Оправданий, объяснений и отвлечения на побочные темы («Я знаю, что тебе сегодня удобно обсудить этот вопрос, но мне действительно нужно сделать свои дела») следует категорически избегать. Иначе манипулятор вас «расколет», возьмет на жалость или чувство вины и добьется своего. Фраза каждый раз должна произноситься **С ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ ИНТОНАЦИЕЙ**, как будто это пластинка, которую заело. В тоне голоса ни в коем случае не должно быть ни «металла», ни «яда», только вежливое равнодушие.

Примеры:

Манипулятор: «А я-то думал, ты сможешь лучше меня понять...»



Адресат: «Я готов еще раз тебя выслушать».

Манипулятор: «Какого черта я буду говорить, если ты не в состоянии понять элементарных вещей!»

Адресат: «Я готов еще раз тебя выслушать».

Манипулятор: «Да ты просто не хочешь меня понимать!»

Адресат: «Я готов еще раз тебя выслушать».

Манипулятор: «Почему ты без моего разрешения отпустил домой водителя?»

Адресат: «Впредь такого не повторится».

Манипулятор: «Он мне нужен был вчера вечером, понимаешь?»

Адресат: «Впредь такого не повторится».

Манипулятор: «И вообще, почему ты считаешь, что можешь за меня распоряжаться моими сотрудниками?»

Адресат: «Впредь такого не повторится».

Еще один вариант «заигранной пластинки» — повтор двух фраз, согласно двум принципам: «Клиент всегда прав» и «Не суетиться под клиентом». Например, студенты стройотряда работают. К ним подходит бригадир и указывает на ошибки и недочеты. Ему отвечают: «Как скажете, так и сделаем». Когда через некоторое время бригадир снова подходит и предъявляет претензии, ему отвечают: «Как умеем, так и работаем». Крик: «Надо делать так и так!» Ваш ответ: «Как скажете, так и будет». И опять по кругу, главное — без «нет».

## Техника английского профессора

Эту технику можно применять в любых ситуациях, когда необходимо остановить или смягчить нападение, хотя иногда она может вызвать отрицательные эмоции у нападающего. Технику изобрела одна женщина-психолог (Елена), которой как-то раз пришлось переводить групповые психотерапевтические сессии. Ведущий сессии английский профессор говорил настолько невнятно, что Елена совершенно его не понимала. На ее счастье, занятия были построены таким образом, что группа большую часть времени работала самостоятельно, и Елене приходилось в основном переводить профессору то, что говорили ее участники. Профессор брал слово лишь время от времени и произносил, как правило, одну или две важные фразы, которые нужно было перевести группе. Кошмар состоял в том, что Елена не могла перевести даже это небольшое. Через некоторое время она не выдержала и, оставшись наедине с профессором, сказала:

— Джордж, вы не могли бы говорить помедленнее и более короткими фразами, чтобы я могла переводить более точно?



На что страшно изумленный профессор ответил:

— Боюсь, что нет... Видите ли, говорить быстро и длинными фразами — это часть моей личности.

Елена поняла, что продолжать разговор не имеет смысла, и смирилась. Зато изобрела технику отражения психологического нападения.

### *Возможные варианты ответов нападающему*

«Это составляет предмет моих убеждений».

«Таков мой имидж».

«Если я сделаю то, о чем вы просите, я просто предам самого себя».

«Если я выполню вашу просьбу, то это буду уже не я».

«То, что вы говорите, не согласуется с моим представлением о себе».

«Я ценю некоторые свои странности, потому что они помогают мне находить неординарные решения».

«Я таковой, какой есть и более никакой».

«Должен же у меня быть хоть один недостаток».

«Меня это не портит».

Или что-нибудь уж совсем простое и банальное, типа: «Жизнь есть жизнь, а я — одно из ее проявлений».

## **Невовлечение в неконструктивный диалог**

Невовлечение в неконструктивный диалог используется в случаях, когда агрессор говорит не о чем-то конкретном, не о наиболее острой проблеме или ситуации, а «вообще», например, по поводу того, что могло бы быть два года назад или что может случиться через пять месяцев. Чаще всего так нас «достают» домашние, на которых у нас никогда нет ни времени, ни сил, ни возможности обратить должное внимание, а то и элементарное безразличие.

### *Основные правила\**

1. Ни в коем случае не вовлекаться в диалог! Не спорить, не убеждать, не оправдываться, ничего не объяснять!

2. Постоянно менять модуляцию голоса, быть доброжелательным и делать вид, что вы ИСКРЕННО заинтересованы в том, что говорит собеседник.

3. Терпеливо повторять цикл из трех приведенных ниже фраз, периодически меняя их местами.

1. «Что ты от меня СЕЙЧАС хочешь?»

\* Обращаю ваше внимание на то, что подобную психотехнику следует применять в тех случаях, когда нет ИНОГО выхода.



2. «Не морочь мне голову!»

3. «Ты меня не убедил».

4. Фразу № 3 желательно произносить только в том случае, когда вас спрашивают о чем-то очень конкретном. На встречный вопрос: «В чем не убедил?» вы отвечаете: «Неубедительно как-то...»

5. Ни в коем случае не прислушивайтесь к тому, что вам говорят. Упрямо повторяйте фразы и ни в коем случае не вовлекайтесь в диалог, в нем агрессор сильнее вас. По определению.

6. Когда наконец нападающий сдастся и в сердцах закричит «Да ничего я от тебя не хочу!», вы пожимаете плечами и произносите вслух или про себя (смотрите по ситуации): «Ну, я так и знал, что ты морочишь мне голову».

## Вежливый отказ и отсрочка ответа

Жизнь — великий учитель. Она нас учит регулярно и систематически. Учит книжным знанием, примерами из повседневной жизни, ситуациями, которые мы наблюдаем на экранах телевизоров и у соседей. Учит всему, всегда и всех. Но дело в том, что мы не умеем учиться. Собственно говоря, пресловутая отрицательная Карма как раз и проявляется в нашем неадаптивном поведении — в том, как мы не умеем обучиться у неприятностей, которые с нами происходят почти ежедневно. И немалое их количество завязано на том, что мы не всегда можем вовремя сказать «нет». Причем «нет» — безотносительно тому, чему мы его произносим. Это может быть отрицание условий своего проживания, нежелание играть по каким-то чужим, навязанным правилам, нежелание быть кем-то или чем-то, а может стать даже отрицанием самой жизни. В коротенькое «нет» можно уложить целую жизнь, и не одну и не только свою.

Юля не умеет отказывать мужчинам. И когда кто-либо из них предлагает ей переспать, она безропотно соглашается, после чего неделю казнит себя. Борис покорно делает то, от чего спокойно отказываются его коллеги по работе (что они давно заметили и этим пользуются). Римма обижается на своего мужа: она часто не согласна с ним, но делает то, что говорит он. Всех этих людей объединяет одно — они не умеют говорить «нет». Из-за не сказанного вовремя «нет» и даже из-за того, что прозвучало оно «не так» могут быть огромные неприятности и недоразумения. Вспоминается сюжет из криминальной хроники о грабеже квартиры. Причем хозяйка сама впустила грабителя. На вопрос, почему она его впустила, женщина ответила: «А он так долго убеждал и упрашивал меня, чтобы я открыла дверь, что я его пожалела и открыла». Итог — травма и утрата имущества.



### *Как сказать «нет»*

Каждый человек имеет право отказать и не чувствовать себя при этом виноватым. Однако едва ли не большинство случающихся с нами неприятностей возникает только из-за нашего неумения дать отпор тем, кто пытается нами манипулировать. Тем самым мы лишаем себя возможности жить полноценной жизнью. Проживание собственной полноценной жизни предполагает наличие прав, которые укладываются в девять пунктов и о существовании которых кое-кто из нас, между прочим, даже не подозревает. Итак, вы имеете право:

- не зависеть от так называемой доброй воли друзей, родных и близких;
- на свою точку зрения и на периодическое обновление своих взглядов;
- сами судить о своих поступках, мыслях, эмоциях и отвечать за их последствия;
- чего-то не знать, не понимать, не иметь или не хотеть;
- не давать объяснений мотивам своих поступков, чувств, эмоций;
- самостоятельно определять степень своего участия в проблемах других людей;
- на ошибку при условии, что вы несете полную ответственность за ее последствия;
- на любое (в рамках Уголовного Кодекса) решение, пусть, на первый взгляд, даже дурацкое, неумное, алогичное;
- сказать себе, что какая-то проблема вас «не интересуется», «не волнует», «не касается» и «не тревожит».

«Нет» должно прозвучать четко, твердо и лаконично. Обосновывать свой отказ не обязательно. После отказа делаете небольшую паузу и переводите разговор в другое русло или «стрелки» на другого человека («Боюсь, я не смогу вам помочь. А вы позвоните Татьяне Васильевне. Уж она-то непременно выполнит вашу просьбу»). Если агрессор опять начинает «доставать», то проделываете эту процедуру еще раз: отказ — пауза — перевод разговора на другую тему. При этом меняйте тембр голоса, будьте доброжелательным, великодушным, терпеливым. В случае если собеседник настаивает на объяснении, можно перевести разговор в «заигранную пластинку»: «Спасибо, не хочу...» — снова о своем: «Так вот... Я не договорил. Пару дней назад у нас дома...»

Тем, у кого вдруг проснется жалость к агрессору, возникнет вопрос об этической стороне отказа выполнять его просьбы, я советую в такие моменты вспоминать следующую притчу:

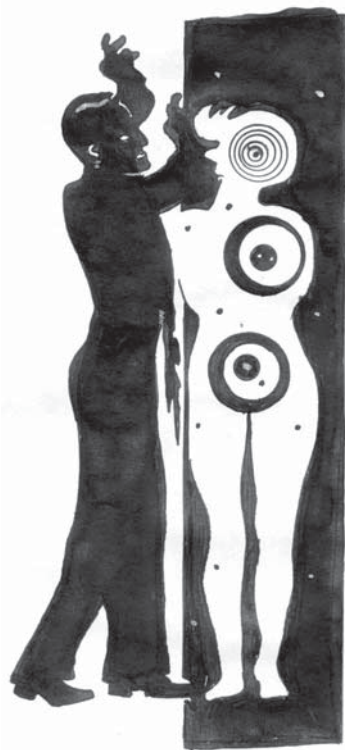


*Однажды Учителя\* спросили:*

*— Правда ли, что за зло надо платить добром?*

*— А чем же вы будете платить за добро? — удивился Учитель. —*

*Нет, за зло надо платить по справедливости.*



*Мотивы агрессии могут быть самыми разными. Предугадать их практически невозможно, а оправдание: «Я никому ничего плохого никогда не делаю» — очень слабая и неумная позиция. Часто мы одним только фактом своего существования мешаем кому-то весьма серьезно.*

### ***Возможные варианты отказа и отсрочки ответа***

«Я отвечу на твой вопрос, но чуть позже».

«Этот вопрос я обойду молчанием».

«Это глубоко личное».

«Объясни, зачем МНЕ все это надо, и я все сделаю».

«Боюсь, что это невозможно...»

«Меня пугает то, что я вам отказываю, но...»

«Извините, но боюсь, что мне придется вам отказать».

«Сожалею, но не могу согласиться с вами...»

«Мне очень жаль, но я не хочу...»

---

\* Учителем китайцы называли Конфуция.



«Не хотелось бы вас огорчать, но я отказываюсь».

«Я вынужден отказаться».

«Мне придется отказать вам».

«Иные обязательства требуют, чтобы я отказался».

«Спасибо, не буду...»

«Благодарю вас, но не хочется...»

«Благодарствуйте, в следующий раз — обязательно».

Особенно пикантно звучит отказ очередному коммивояжеру (которого, кстати, специально учат «обходить» подобные ответы), пытающемуся вам что-то продать: «Нет-нет! Моя вера запрещает мне это все иметь». На вопрос, что это за вера, вы с улыбкой отвечаете: «Аум Сенрике» или «Белое Братство». Реакция на ответ доставит вам удовольствие.

## Техника бесконечного уточнения, или Сократовский диалог

Техника бесконечного уточнения используется в случаях, когда собеседник эмоционально требует от вас чего-то, предъявляет к вам претензии или в чем-то обвиняет. В подобных ситуациях вы должны, не вступая в пререкания, объяснения и оправдания, как



*О вкусах не спорят, а для всех хорош не будешь. Вот агрессор и старается задействовать именно этот страх — страх выглядеть плохим (неправильным, неуспешным, непохожим на других).*





можно подробнее и точнее выяснить, что с ним происходит. Делается это при помощи уточняющих вопросов. Даже если агрессор будет усиливать психологическое давление, вызывая вас к сопротивлению, вы должны стойко удерживаться на позициях человека, искренне желающего выяснить мнение другого.

Постановка вопроса, требующего содержательного и развернутого ответа, активизирует интеллектуальную деятельность и собеседника, и вашу. Уточняющие вопросы любил задавать в свое время Сократ. Направленные на прояснение позиции партнера, они не вызывали сопротивления и приводили собеседников Сократа к важным прозрениям. Такие вопросы хороши еще и тем, что они дают возможность перевести часть эмоционального заряда в рациональный, помогают «остыть». Ведь для того чтобы поставить вопрос и ответить на него по существу, нужно хорошо подумать. А на это требуется время. Более того, благодаря образовавшейся паузе мы получаем возможность поразмыслить над продолжением разговора, подготовиться к новой психологической атаке.

### *Возможные варианты отражения нападения*

Вот возможные варианты вопросов, направленных на прояснение того, что является мишенью агрессора.

Жена (нападающий): «Почему ты всегда так безобразно одеваешься?»

Муж (адресат): «А что бы ты конкретно посоветовала изменить?»

Отец: «Почему ты не живешь, как все нормальные люди?»

Сын: «А как живут все нормальные люди?»

Мужчина: «Да какая из тебя женщина! Ты даже не знаешь, как нужно с мужиками обращаться!»

Женщина: «А как с ними нужно обращаться?»

Бабушка (30-летней внучке приказным тоном): «Почему ты оставляешь вымытый коврик в сушилке? Сейчас же вытри его и убери в шкаф!»

Внучка: «Он и здесь высохнет. Тем более что вечером снова понадобится. Зачем его убирать?»

Бабушка: «Так принято!»

Внучка: «Кем принято?»

Устав от многочисленных (и многолетних) упреков матери во всем на свете, дочь спросила: «Мама, а что-нибудь хорошее во мне есть?»

Мать: «Да ты у нас вообще хорошая. Лучше всех!»

Дочь: «А ты можешь назвать мои хорошие качества?»

Мать (после минутного раздумья): «Ну, ты порядочная...»

Дочь: «А что означает «быть порядочным»?»

Мать (после минутного раздумья): «Не причинять намеренного вреда другим людям».



Дочь: «То есть, если я тебя правильно поняла, во мне только одно хорошее качество: я не причиняю намеренного вреда другим людям?..»

### *Самоуточнение вместо самооправдания*

Как я уже говорил, перед агрессором ни в коем случае нельзя оправдываться! Если же нападающий продолжает подкалывать вас или провоцирует на самооправдание, дайте ему уточняющий вашу позицию ответ. Причем совсем не обязательно, чтобы этот ответ был правдивым. Вы даже можете заранее придумать для себя «дежурные» варианты. Ответ должен быть примерно таким...

Нападающий: «Не пойму, зачем это ты опять всем подряд рассказываешь о том, что творится у нас дома?»

Адресат: «У меня слабая нервная система, и я нуждаюсь в человеческом сочувствии».

Нападающий: «Ишь ты, какой обидчивый! Тоже мне, цаца!»

Адресат: «Видишь ли, меня действительно очень легко задеть. И причин этому три. Во-первых, я стремлюсь к самосовершенствованию. Любые неудачи вводят меня в состояние тоски и уныния. Вот, например, на прошлой неделе...»

Нападающий: «Вместе вы выглядите нелепо. Ну почему ты всегда выбираешь себе мужчин намного старше себя?!»

Адресат: «Дело в том, что папа с нами не жил, и в детстве я недополучила отцовской ласки».

Нападающий: «Когда ты наконец перестанешь лезть ко мне со всякими глупыми вопросами?!»

Адресат: «Понимаешь ли, каждое воскресенье, вечером я составляю для себя план на неделю, включающий от семи до двадцати пунктов. Поэтому я должен знать...» Или: «Дело в том, что я веду учет своих доходов и расходов. Поэтому мне необходимо быть в курсе...» Вариантов здесь можно придумать массу. Достаточно вспомнить старый известный фильм «Ирония судьбы, или С легким паром»: «Дело в том, что каждый год 31 декабря мы с приятелями ходим в баню...»

## **«Давай разберемся!», или Как превратить манипуляцию в разговор по существу**

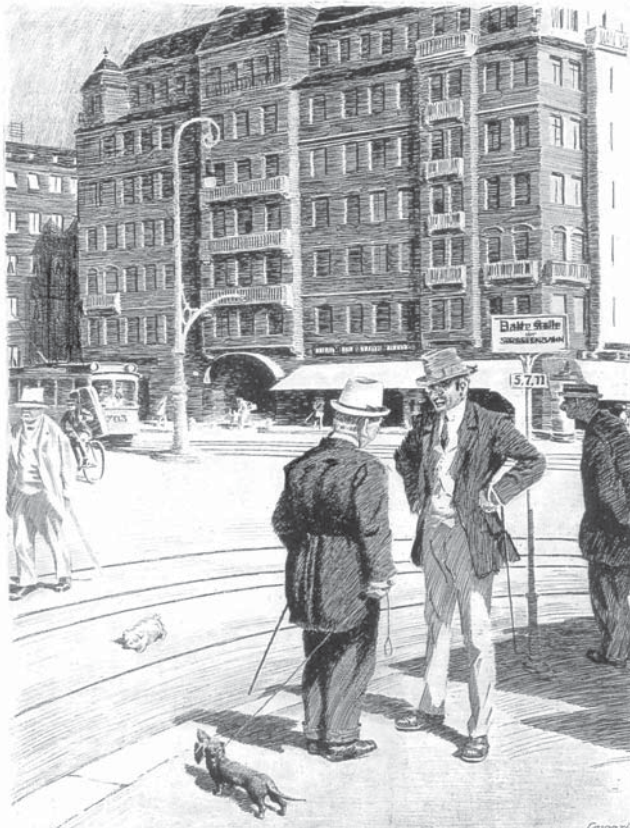
*Говорить по сути дела — значит быть либо лидером («подойди»),  
либо ученым-наблюдателем («он идет»),  
либо историком или летописцем («он пришел»),  
либо поэтом («пусть войдет»).*

*В. Годгивз, «Реальность в ладони»*

Превратить манипуляцию в разговор по существу дела позволяет техника информационного диалога. Информационный диалог —



это обмен вопросами, ответами, сообщениями и предложениями в бесстрастном и беспристрастном режиме. В каждом обращении агрессора вы отыскиваете то, что имеет отношение к обсуждаемой проблеме, все остальное активно и умышленно опускается. Никаких эмоций при информационном диалоге фигурировать не должно. Только поиск информации по типу компьютерного. Информационный диалог напоминает технику бесконечного уточнения. Благодаря его жесткой структуре оба собеседника — и нападающий, и адресат — получают возможность осознать и проанализировать различия в своих точках зрения на обсуждаемую проблему и достигнуть понимания позиций друг друга, в то время как в повседневной жизни мы стремимся как можно быстрее переубедить собеседника или уговорить его отказаться от своего мнения. Если собеседник в процессе информационного диалога постепенно отказывается от манипуляции и переходит к обсуждению вопроса по существу, отражение нападения можно считать успешным.



*Диалог подразумевает позицию равноправия, а не любую позицию, допускающую дискомфорт хотя бы одной из сторон. Даже если одной из сторон привычно (удобно, желательно, выгодно) страдать, унижаться, обижаться или «брать на крик».*



В зависимости от того, как к вам обратился собеседник — с утверждением или с вопросом, — используются разные техники информационного диалога.

### *Что делать, когда агрессор высказывает утверждение или делает предложение*

Если агрессор высказывает утверждение или делает предложение, вы можете просто задать ему уточняющий вопрос.

Вопросы, проясняющие суть дела, задаются тогда, когда агрессор говорит о существовании дела, но с подколками, либо когда необходимо остаться в рамках обсуждения проблемы, не отвлекаясь на посторонние темы.

Когда агрессор в большей степени концентрируется на подколке и далеко отходит от сути дела, следует задать ему вопрос, проясняющий его цели, и переключиться на их обсуждение. Если агрессор обращается к вам с деловым вопросом или утверждением, то спрашивать его о его отношении к вам, к другим и других к вам обоим не следует. Даже если агрессор сам ссылается на чужое мнение («Шеф считает, что ты с этой работой не справишься»), не стоит задавать вопросов, проясняющих позицию отсутствующих лиц. Фактически это означает участие в манипуляции. Ваш вопрос о сути дела должен быть обращен лично к агрессору, его собственной оценке ситуации, с целью выяснить его цели, а не его мнение об оценке других.

Если вы не можете, не хотите или считаете бессмысленным давать агрессору информационный ответ на его вопрос, поскольку это будет связано с раскрытием конфиденциальной информации, корпоративной или личной тайны, сделайте ему предложение по существу дела или по выбору темы. Предложение может иметь форму вежливой просьбы («Прошу вас...») или просьбы-вопроса («Не могли бы мы вернуться к вопросу о бюджете на следующий месяц и обсудить его подробнее?»). Предложение допускается и после информационного ответа: «Боюсь, я не расслышал ответа на вопрос. Не могли бы вы его повторить?».

### *Если агрессор обращается к вам с вопросом*

Когда нападающий обращается к вам с утверждением («Ты поступаешь неправильно»), вы имеете право немедленно задать ему проясняющий вопрос («В чем именно я не прав?»). Но если он задал вопрос («Тебе не кажется, что ты поступаешь неправильно?»), то, согласно правилам этикета, прежде чем задать свой вопрос, нужно сначала дать ответ на вопрос собеседника. А ведь манипулятивные нападения и «подколки» очень часто имеют форму вопроса, к этому мы привыкли с детства («Куда полез?», «Как ты сидишь?», «Что ты делаешь?!», «Куда пошла?», «Почему коленки грязные?»).



А нос?»). То есть формально вопрос, содержащий в себе несправедливую критику, дурацкий совет, «подколку», взятие на «слабо», предполагает ответ, а не встречный вопрос.

В качестве универсального отклика и на утверждение, и на вопрос может использоваться предложение по существу дела.

Внимание! Отклик на то, что вы считаете агрессией, должен быть спокойным, в меру эмоциональным, по ситуации добродушным и вежливым по форме.

### *Вопросы, направленные на прояснение позиции агрессора*

«Что ты имеешь в виду, когда говоришь об...»

«О каких именно событиях (фактах, условиях, недостатках, преимуществах и пр.) вы говорите?»

«Что, по вашему мнению, следует предпринять, чтобы изменить ситуацию?»

«Как мы могли бы сформулировать нашу общую проблему (задачу)?»

«А зачем мне это надо?»

«Что хотим в итоге получить?»

### *Вопросы, направленные на прояснение целей агрессора*

«Почему ты заговорил (спросил) об этом именно сейчас?»

«Зачем вы начали разговор на эту тему?»

«Зачем ты рассказываешь (говоришь) мне об этом?»

«Сформулируй, пожалуйста, свою просьбу более ясно (корректно)».

«О чем в действительности вы хотите меня спросить (попросить)?»

«Что вы хотите этим сказать?»

«Зачем вам это нужно?»

### *Ответы и сообщения агрессору*

«Да, мне не удалось закончить работу в срок».

«Это было мое решение».

«На этот раз нас постигла неудача».

«Да, для меня очень важно иметь успех».

«Я отказался поддержать эту точку зрения».

«Мы собирались для обсуждения именно этой проблемы».

«Я из вежливости слушаю вас».

### *Предложения по существу дела*

«Предлагаю обсудить все достоинства и недостатки».

«Предлагаю наметить план дальнейших действий».



«Давай обсудим наши разногласия».

«Не могли бы вы еще раз сформулировать свой вопрос?»

«Не могли бы вы пояснить некоторые детали».

«Давай подумаем, что мы можем сделать, чтобы исправить ситуацию».

«Что нам надо получить в виде итога?»

### *Предложения по ограничению области обсуждения*

«Давайте вернемся к существу дела».

«Не стоит сейчас переходить на личности».

«Давай продолжим наш разговор без личных амбиций и комментариев».

«Предлагаю обсуждать вопросы по мере их поступления».

«Давай вернемся к тому, с чего мы начали».

### *Пример использования двух вариантов техники информационного диалога*

Банальная житейская ситуация. Андрей и Елена, оба студенты. Елена забеременела, и молодые люди решили пожениться, снять маленькую квартиру и жить отдельно от родителей. Мать Елены, воспитавшая дочь одна, не хочет ее отпускать и считает, что та без нее не справится. Во время обсуждения организации свадьбы мать пытается манипулировать дочерью.

*Вариант 1:* реакция на утверждение

Мать: «Ты поступаешь очень глупо».

Дочь (варианты ответов):

«В чем состоит моя глупость?» (вопрос по существу дела).

«Почему ты заговорила об этом именно сейчас? Ты ведь знала, что мы с Андреем вместе уже два года» (вопрос, проясняющий цели манипулятора).

«Решила рискнуть» (сообщение).

«Если ты считаешь, что я без тебя не справлюсь, давай подумаем, как ты можешь помочь нам на первых порах, пока мы не закончим учебу» (предложение по существу дела).

*Вариант 2:* реакция на вопрос

Мать: «Тебе не кажется, что ты поступаешь очень глупо?»

Дочь (варианты ответов):

«До сих пор не казалось. А каковы твои соображения на этот счет?» (ответ плюс вопрос по существу дела)

«Возможно, это рискованное решение. А почему ты только сейчас заговорила об этом?» (ответ плюс вопрос, направленный на прояснение целей агрессора).

«Да, решила рискнуть» (ответ).



«Да, но давай вернемся к тому, с чего мы начали. Где нам лучше отпраздновать свадьбу, чтобы уложиться в имеющуюся сумму?» (предложение по выбору темы обсуждения)

***Обязательно убедитесь, что вы и ваш собеседник  
правильно понимаете друг друга***

— Ты — принц-консорт.  
— Полегче, — сказал Уэб, — я тебя никогда не ругал.  
О. Генри, «Сердце и крест»

Кто из нас не читал «Три мушкетера»? Верно, читали. А чему-нибудь научились?.. Заглянем в самое начало книги:

— Смеется над конем тот, кто не осмелится смеяться над его хозяином! — воскликнул в бешенстве гасконец.

— Смеюсь я, сударь, редко, — произнес незнакомец. — Вы могли бы это заметить по выражению моего лица. Но я надеюсь сохранить за собой свое право смеяться, когда пожелаю.

— А я, — воскликнул д'Артаньян, — не позволю вам смеяться, когда я этого не пожелаю!

— В самом деле, сударь? — переспросил незнакомец, еще более спокойным тоном. — Что ж, это вполне справедливо.

*И повернувшись на каблуках, он направился к воротам гостиницы.*

Довольно короткая цитата из объемистого тома, но сколько из нее можно извлечь полезного! Что же происходит? Д'Артаньян, холерик и истерик (что поделаешь — переходный возраст плюс провинциальное хамство), откровенно вызывает Рошфора на скандал. Его поведение, в данном случае, мало отличается от поведения какой-нибудь Лилии Васильевны на коммунальной кухне или жены Марины по отношению к свекрови. Рошфор, как взрослый, уверенный в своих силах человек, объясняет ему, что его поведение не вписывается в рамки дозволенного. Он не упрекает д'Артаньяна, не ставит его в неловкое положение — он пытается сказать «нет» в завуалированной форме. Как человек воспитанный и считающий, что разобраться можно во всем, Рошфор полагает, что это понятно и молодому задире.

Если продолжить аналогию, то свекровь объясняет невестке, что посуда моется вечером, а постель заправляется утром. Или соседка объясняет Лилии Васильевне, что она тоже живет в этой квартире и имеет на места общего пользования какие-то права. Но, как и невестка или соседка, д'Артаньян не слышит «воспитанного» «нет» и продолжает конфликт, пока не получает побоев от тех, кто в конфликте изначально не принимал участия. Попутно гасконец лиша-



ется рекомендательного письма, которое в те времена значило не меньше, чем удостоверение депутата Госдумы или открытая поддержка НАТО, а Лилия Васильевна получает бойкот от соседней коммуналки.

В результате того, что один не смог правильно сказать «нет», а второй — расслышать его, и произошли коллизии в романе и многочисленные скандалы, конфликты, недоразумения и трагедии в нашей повседневной жизни. Действительно, в таких или похожих случаях не всегда знаешь, на что нарвешься, и чем будешь платить за свои неумения. Именно платить. Потому что лучше вовремя заплатить, чем потом расплачиваться. Естественно, все вышесказанное касается не только умения сказать «нет». Прежде чем обидеться или рассердиться на собеседника, зачислить его в разряд агрессоров-манипуляторов, удостоверьтесь, что вы его правильно поняли. Если вас «задела» какая-то фраза, переспросите лишний раз, что именно человек имел в виду. Быть может, он хотел сказать вам комплимент, а не обидеть. Вот пример.

Двое симпатичных друг другу людей, мужчина и женщина, разбираются в своих отношениях. Разбираются спокойно, без конфликта. Мужчина говорит: «Мне от тебя ничего не нужно». Женщина для себя интерпретирует эту фразу как «Я ему не нужна» и обижается. А поскольку обиду она, дабы не испортить отношения, прямо высказать боится, она высказывает ее косвенно: переводит разговор на другую тему и начинает пространно рассуждать о связи обид с онкологическими заболеваниями. К счастью, в ходе этих рассуждений, она все же (вероятно от страха получить в результате накопленных обид онкологию) переспрашивает друга, что он под своей фразой, собственно, имел в виду. Мужчина отвечает: «Я хотел сказать, что отношусь к тебе совершенно бескорыстно, и мне не нужно от тебя никакой платы за свое хорошее отношение». Обида сменяется радостью. А если бы не был вовремя задан уточняющий вопрос, все могло закончиться разрывом отношений или той же онкологией...

На тему взаимопонимания вспоминается анекдот.

*Тесть и зять работают на одной шахте, но в разные смены. Видятся только когда одного поднимают, а другого опускают в забой. Как-то раз происходит следующее... Поравнявшись в своих подъемниках и увидев друг друга, зять крутит пальцем около виска. Тесть в ответ крутит пальцами у своих висков. Зять резко сгибает одну руку в локте, а другой перекрещивает согнутую. Тесть вытягивает одну руку, а другой бьет себя по ней в области плеча и показывает на свой зад. Народ в шоке...*





*Старый шахтер говорит зятю:*

— *Что же ты со своим тестем никак общий язык не найдешь? Я его столько лет знаю — мужик просто замечательный!*

— *Да вы ничего не поняли! — отвечает зять. — У нас великолепные отношения! Я его спросил знаком: «Моя дура дома?» — и он ответил знаком: «Обе дома». Дальше я его спросил: «0,5 есть?» — на что он ответил: «Есть 0,7 и стоит за унитазом!»*

А вот еще одна коротенькая история об относительности нашего знания о том, что и как происходит, в том числе, в душе другого.

*«Хозяйка сегодня грозна.*

*Не к добру!» —*

*Почувствовал ПЕС*

*И полез в конуру.*

*«Подальше, мой милый,*

*Держись от собак!» —*

*Сказал себе КОТ*

*И махнул на чердак.*

*«Коты — это скверно,*

*Пора уходить!» —*

*Подумала МЫШЬ*

*И сквозь щелочку — фить!*

*— Ой! Мышка!*

*Спасите меня!*

*Караул!*

*Вскричала ХОЗЯЙКА*

*И влезла на стул.*

### ***Чего нельзя допускать при использовании техники информационного диалога***

Существует ряд типичных ошибок, которые люди допускают при общении с агрессорами-манипуляторами. Не хотелось бы, чтобы вы эти ошибки повторили. Итак, разговаривая с агрессором, категорически запрещается:

1. Оправдываться. Если вы начали это делать, значит, вы уже оказались втянутыми в манипуляцию.

2. Нападать в ответ по принципу — «Дурак! — Сам дурак!»: «Да на себя бы посмотрела!», «Я-то прав! Это ты ничего не понимаешь!», «Сам такой!», «От такого же слышу!»



3. Задавать вопросы о мнении других людей: «А что по этому поводу говорит Маша?», «А как на это отреагировал твой начальник?»

4. Задавать вопросы об источнике информации: «Это кто тебе сказал?», «Откуда вы это узнали?», «Кто вам дал такие сведения?» Такие вопросы также втянут вас в процесс манипуляции. Если нападающий не сообщает об источниках информации, значит, у него есть на то веские причины, и подобным вопросом вы можете «задеть» его, попасть ему в «больное место».

5. Задавать вопросы о «зачинщиках» и «виноватых»: «Кто начал первый?», «Кто пустил такой слух?»

6. Грубо формулировать свои вопросы и ответы: «Не твое собачье дело!», «А вам-то что?!», «Отвяжись!», «Иди к черту (и куда подальше)!»

7. «Качать права»: «Я не обязан тебе отчитываться!», «Какое право вы имеете лезть в мою личную жизнь?», «Какое право ты имеешь так со мной разговаривать в моем собственном доме?», «Кто ты вообще здесь такой, чтобы мне указывать?» Разговор о правах и обязанностях всегда уводит в сторону от сути дела, может перейти в выяснение отношений, склоку, а там недалеко и до «рукопашной».

8. Задавать вопросы об отношении (агрессора к вам, другим или других к вам обоим): «Ты мне не доверяешь?», «Вы держите меня за идиота?», «Ты что, завидуешь мне?», «Он меня осуждает?» Такие вопросы втягивают вас в процесс манипуляции и выяснения отношений, могут показать вашу слабость и неуверенность, перейти в самооправдание или встречное нападение. Втягиваться в разговор о своих отношениях с отсутствующими опасно. Чем бы он ни закончился, в душе у вас останется внесенный туда агрессором неприятный осадок. Людей, отношения с которыми вы цените, с манипулятором за их спиной лучше не обсуждать, так как: во-первых, «мир тесен» и, во-вторых, сам факт разговора может быть в дальнейшем использован против вас, особенно если агрессор сам спровоцировал вас на обсуждение ваших отношений.

Пример:

Нападающий: «Саша, ты бы пока не рассказывал новому напарнику о своих планах».

Адресат: «А что случилось?»

Нападающий: «Так он тебя «нагреет» с деньгами, как и предыдущий».

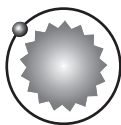
Адресат: «Почему ты так считаешь?»

Нападающий: «Да он что-то очень внимательно финансовые отчеты изучает».



После такого разговора агрессор может вполне сказать вашему новому напарнику: «Мы тут с Шурой беседовали о тебе... Знаешь, а он тебе не очень-то и доверяет». Впрочем, он может так сказать и без разговора, но с разговором его позиция формально более прочна.





## МЕТОДЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОТСОЕДИНЕНИЯ ОТ АГРЕССОРА

### *Что такое привязки и связки*

После нападения и связанных с ним переживаний — стрессов, обид, чувства вины и неблагодарности на нашем энергетическом теле остаются ссадины, синяки, шрамы в той или иной фазе рубцевания. Они представляют собой либо деформации ауры («сглаз», «порча»), либо привязки и связки. Привязки и связки — это энергетические нити, по которым идет отток или приток энергии. Они выходят из чакр и связывают нас с людьми, при взаимодействии с которыми эти привязки и связки образовались. Привязки действуют в течение длительного времени — от нескольких месяцев до нескольких лет, и очень неблагоприятны для человека, в которого они входят. Впрочем, человек, который сделал вам эту привязку, портит себе Карму, и справедливость в мире будет рано или поздно восстановлена.

Связки отличаются от привязок временным промежутком: если привязки могут действовать в течение лет, то связки длятся, максимум, 5–7 дней. Методы энергетической защиты, представленные в этом разделе, — не что иное, как работа по освобождению от привязок и связок.

### *Обрыв привязок почти всегда причиняет страдания*

Хочу вас предупредить и о том, что человек, с которым обрывается привязка, всегда это чувствует. В большинстве случаев, осо-



бенно если вы отсоединяете от себя человека, с которым у вас были длительные и близкие отношения, отрыв причиняет страдания, так как вам обоим будет хотеться восстановить связь. Более того, и он, и вы подсознательно будете искать повод, возможности, объяснять себе необходимость звонка, письма, весточки и проч., чтобы только связь восстановилась. Эта связь хоть и мучительна, но привычна, а от привычек отказываться и отвыкать очень и очень нелегко. Кроме эмоциональных переживаний, после обрыва может возникнуть ощущение пустоты или отделенности от окружающего мира, легкие саднящие или блуждающие боли в теле. Будьте готовы к этим ощущениям и не пугайтесь их, через пару дней (а возможно, и часов) они исчезнут и больше не вернуться.

### ***Как понять, разорвана энергетическая связь с обидчиком или нет***

О том, разорвана ли энергетическая связь между вами и обидчиком, вы узнаете из собственных ощущений. Если обидчик кажется настолько далеким и непричастным к вашей жизни, что вам даже трудно нарисовать в воображении его образ, значит, связь разорвана.

### ***Если привязка не удаляется***

Если после проделанной процедуры привязка не ушла, значит, у вас в действительности нет желания избавляться от нее. Возможно, вы получаете через нее энергетическую подпитку. В этом случае привязку следует пока оставить. Ведь если вам даже и удастся ее удалить, она вскоре вернется на свое место.

### ***Методики удаления привязок помогут жертвам «несчастной» любви***

Методики, которые я предлагаю для удаления привязок, прекрасно подойдут и жертвам любовных неудач. Разорвав на энергетическом уровне связь с покинувшим или предавшим вас любимым человеком, вы мгновенно освободитесь от страданий и сможете быстрее найти себе нового партнера. Не стоит ставить любовную неудачу в центр жизни. «Несчастье проистекает из неправильных расчетов», — говорил Бертольдт Брехт, а он знал, что говорил. Вы осознали свои ошибки и больше их не повторите. Поэтому приучите себя к мысли, что ваша трагедия — лишь укол вакцины, прививка, которая защитит вас от неудач в будущем. Боритесь за свое счастье! Ведь оно не свалится с неба, каждый носит его в себе. Главное — разглядеть, взрастить это привередливое деревце, и оно принесет богатые плоды!



## Значение привязок в каждой из чакр

О наличии или отсутствии привязок в чакрах можно судить по психофизиологическим проявлениям.

Привязка в ПЕРВОЙ чакре означает, что энергия, сосредоточенная в ней и предназначенная для всей жизни тратится не только на вас самих, но и на кого-то еще, причем чаще всего непроизвольно. Конечно, человек может сознательно помогать другому энергией этой чакры, например, мать — сыну, воюющему в Чечне, сестра — больному брату, муж — сдерживать взрывоопасную ситуацию в семье, но тогда эта привязка временная. В случае постоянной привязки рождается потребитель, иждивенец, энергетический «вампир».

Привязка во ВТОРОЙ чакре говорит о сексуальной озабоченности или зависти к кому-либо, подозрительности, чрезмерной жалостливости, любви к сплетням.

Привязка в ТРЕТЬЕЙ чакре проявляет себя постоянным чувством страха, жестокостью, лживостью, ревностью и невротами.

Привязка в ЧЕТВЕРТОЙ чакре означает сильную привязанность к объекту любви, говорит о преувеличенном чувстве долга и чрезмерных переживаниях за других людей. Выражение «душа болит» как нельзя лучше характеризует эту ситуацию.

Привязка в ПЯТОЙ чакре — это сильное желание выговориться. Как правило, она идет во вторую чакру человека, который будет с сочувствием вас выслушивать.

Привязка в ШЕСТОЙ чакре означает, что вы слишком подвержены влиянию других. Вы не в состоянии самостоятельно принимать решения, постоянно чем-то озабочены, находитесь в вечных раздумьях и никак не можете от них отвлечься.

Привязка в СЕДЬМОЙ чакре самая опасная. Она служит признаком того, что либо вами кто-то управляет помимо вашей воли, либо вы сами стремитесь кем-то управлять и заставляете других следовать вашим указаниям. Некоторые руководители сект, называющие себя Учителями или гуру, специально делают привязки по седьмой чакре своим ученикам и последователям, чтобы сделать процесс внедрения им своих мыслей контролируемым и эффективным («зомбирование»). Печальным исходом привязки являются серьезные психические заболевания.

Чакры РУК содержат энергию созидания, и привязки по рукам означают скованность в творческом самовыражении. Про человека, имеющего привязки в этих чакрах часто говорят «у него руки не из того места растут».



Чакры **СТУПНЕЙ** отвечают за связь с физическим планом, поэтому привязка нарушает контакт с землей. В результате появляется чувство отрыва от реальности, неуверенность в себе, состояние «подвешенности».

## Как обнаружить и устранить связки и привязки

Уединитесь в тихой комнате. Закройте глаза. Заземлитесь. Сфокусируйте внимание на первой чакре, ощутите и попытайтесь мысленно раскрыть ее, как раскрывается бутон цветка. При наличии привязки чакра будет плохо открываться или не будет закрываться. Вы также можете увидеть привязку мысленным взором в виде мутного движения извне, «веревки», «каната», «мусора» в чакре. Почистите чакру светом или представьте, как ваши руки входят в ауру, в чакру и извлекают оттуда все лишнее. Привязка может оказаться большой, тонкой, толстой, твердой, колючей. Главное, не волнуйтесь, работайте спокойно. Мысленно отправьте привязку туда, откуда она поступила. Возможно, в вашем сознании даже возникнет образ человека, которому эта привязка принадлежит. Этот человек может быть близким другом или коллегой, живым или мертвым. Взгляните на него повнимательней и по возможности без эмоций. Если по привязке вы поймали мыслеобраз не одного человека, а, скажем, двух, следовательно, вы работаете с двумя чакрами (по очереди). Когда вы почувствовали, что привязка ушла, приступайте к работе со второй чакрой, затем с третьей и т. д. Не забудьте про чакры рук и ног.

Когда вы извлекли привязки из всех чакр, создайте мысленный образ водопада, смывающего лишнюю энергию. Он вливается в седьмую чакру и проходит вниз до первой. Пропустите поток через чакры рук и ног, затем по стержню заземления отправьте его к центру Земли для нейтрализации. После этого представьте золотистый солнечный поток, теплый и ласковый, омывающий вас от седьмой до первой чакры. Зафиксируйте солнечный цвет на ауре и мысленно придайте ему яйцеобразную форму. После снятия привязок следует сделать несколько упражнений для мышц живота или выпить чашку чая с травами.

### «Чердак отношений»

*Методика позволяет отсечь ненужные энергоинформационные каналы, связывающие нас с неприятными людьми или обстоятельствами.*



Отпустите все свои мысли, эмоции. Представьте, что они — просто поток энергии, существующий независимо от вас и свободно проходящий сквозь вас. Дышите глубоко и спокойно, животом. Посидите так в течение 7–9 минут.

Представьте, что ваша голова — это комната, заставленная различными вещами, каждая из которых связана с каким-то взволновавшим вас, неприятным событием или человеком. Например: шкаф — работа, кресло — начальник, кровать — жена, диван — отец и т. д. По очереди выносите предметы за пределы комнаты. Потом мысленно выведите себя из комнаты, скажем, за ухо, и закройте за собой дверь. Комната-голова должна остаться совершенно пустой. В ней не должно быть ни предметов, ни связанных с ними мыслей. Время от времени поглядывайте в комнату через воображаемое окошко или в дверную щель и выбрасывайте из нее появляющиеся там предметы-мысли. Запомните: вы являетесь пассивным наблюдателем, который со стороны смотрит, что происходит у вас в голове, ни во что не вмешивается и ничего не оценивает. Находитесь в состоянии наблюдателя 15–20 минут. По окончании упражнения необходимо произнести текст приблизительно такого содержания: «Теперь так будет всегда. Я свободен от ненужных привязок. Я — свободен! Я есть Я!»

## Отжигание привязок

*Очень действенный народный метод освобождения от привязок. В большинстве случаев разового отжигания вполне достаточно, но если вы хотите перестраховаться, можете выполнять процедуру ежедневно в течение недели.*

Купите в церкви свечу, желательно восковую и красную. Станьте прямо, расправив плечи. Держа зажженную свечу в руке (неважно, в левой или в правой), расположите ее так, чтобы пламя было на уровне лобка. Медленно-медленно ведите свечу вверх по средней линии тела (если захочется отвести руку немного в сторону, то отведите). В тех местах, где пламя будет трещать или где вы почувствуете, что рука двигается тяжело, «зависает», подержите подольше. При этом вызовите перед мысленным взором образ обидчика или покинувшего вас любимого человека и скажите: «Я избавляюсь от привязки к тебе, я хочу быть свободным (ной) от тебя. Прости и отпусти!» Когда пламя свечи окажется на уровне макушки — отжигание закончено. Упражнение можно проводить как в темноте, так и при свете.

Эффект методики многократно усиливается, если вместо свечки взять сухую древесину можжевельника и в течение 7–9 минут





проделать описанную выше процедуру. Единственное отличие в том, что можжевеловый «работает» не только, когда горит, но и когда просто тлеет — когда на конце палочки есть рдеющий огонек и благовонный дымок.

## Сжигание привязки

*Данная процедура быстро и качественно освобождает от привязки к обидчику или любимому вами, но не любящему вас человеку. За один сеанс можно удалить привязку только к одному человеку. Во избежание пожара процедуру лучше проводить в ванной.*

Удобно устройтесь в ванной комнате или поставьте рядом таз с водой. Зажгите свечку. Сядьте, возьмите в руку карандаш, положите перед собой чистый белый лист бумаги и подумайте о человеке, от которого вы бы хотели отсоединиться. Прислушайтесь к своим ощущениям: в каком месте на листе находится эта привязка? Нарисуйте ее там в виде точки, кружка или любой другой фигуры, которая, как вам кажется, наиболее наглядно эту привязку отражает. Нарисовали? А теперь подожгите бумагу в этом месте так, чтобы нарисованная вами привязка сгорела. Бросьте горящую бумагу в таз с водой. Вместо свечи можно использовать сухую можжевеловую древесину. Если, спустя некоторое время, вам показалось, что между вами и обидчиком все еще осталась связь, повторите процедуру.

Как правило, однократного сжигания бывает достаточно. Однако в «особо запущенном» случае, если применялся ритуальный «приворот», неважно, какой — «черный», «деревенский», «безгрешный», необходимо применить 5–6 методик последовательно и обратиться за помощью к грамотному специалисту.

## Перекрытие энергетического канала связи с обидчиком

*Когда люди общаются, между ними обязательно возникает энергетический канал связи. Если после контакта с неприятным человеком или обидчиком, этот канал перекрыть, то тяжелого осадка от разговора на душе не останется.*

Закройте глаза и представьте себе канал связи с человеком в виде двух трубок, по одной из которых энергия идет от человека к вам, а по другой — к нему от вас. Теперь представьте себе ножницы и перережьте ими оба канала. Два своих конца трубок замкните на себе, а два других — отдайте человеку. Процедуру можно проделать, взяв в руку реальные ножницы.



## **«Проветривание сердца»: лекарство от несчастной любви**

*Данная процедура хороша в качестве средства от «несчастной» любви и мрачных, тяжелых мыслей. Выполняется вечером, 1–2 раза в неделю.*

Сядьте к окну, расслабьтесь, разгоните мысли. Сосредоточьте внимание на области сердца. Представьте, что в груди у вас отверстие, и вы ощущаете тупую боль в этом месте и жжение внутри. Вдохните, а при выдохе постарайтесь вообразить, будто воздух выходит через это отверстие, и из него выбивается что-то темное, вроде дыма. С каждым выдохом темного становится меньше, боль в груди стихает и появляется ощущение приятного холодка. Когда вы почувствуете «сквозняк в груди» — это значит, что все дурные чувства, отравляющие ваше сердце, ушли. Посмотрите в окно на темное небо, на огоньки окон и вы почувствуете свою причастность ко всему живому, такую светлую, приносящую радость и спокойствие. Во время выполнения этого упражнения можно зажечь ароматические палочки, свечи, включить тихую приятную музыку.

## **«Колдовство троекратного воздаяния». Ритуал избавления от отрицательной энергии**

*Ритуал избавляет от отрицательной энергии, намеренно или бессознательно насланной другим человеком, блокирует разрушительную деятельность других людей по отношению к вам или вашим близким, восстанавливает душевное равновесие. Профилактическим ритуал не является и проводится в случаях, когда признаки «нападения» уже налицо.*

Для проведения ритуала вам понадобятся следующие предметы: черная свеча, маленький клубок хлопчатобумажной крученой нитки, немного лампадного масла, горшочек или блюдце для уставки свечи, песок, острый ножик.

Начертите вокруг себя мелом или мысленно круг. Возьмите нож и на доньшке свечи напишите имя своего обидчика, агрессора или слово, которое символизирует отрицательное воздействие на вас. Держа свечу в руках, трижды дохните на нее, с каждым выдохом представляя, что вы выбрасываете на нее все накопившееся в вас отрицательное воздействие. Затем возьмите хлопчатобумажную нить и повяжите ее вокруг основания свечи так, чтобы остался свободный конец не короче 60 см. Взявшись за свободный конец нити,



начните плотно наматывать его вокруг свечи против часовой стрелки, одновременно представляя, что вас окружает огромный защитный кокон в виде яйца с направленной наружу зеркальной поверхностью. Наматывая нить, постоянно повторяйте заклинание:

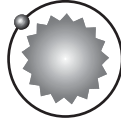
*Трижды три, как посеял ты,  
Плоды созрели, их собери,  
На добро и на зло, на хвалу и хулу,  
Пусть Боги решают твою судьбу!*

Нить нужно наматывать снизу вверх, по спирали, стараясь не оставлять на свече свободного места. Наверху сделайте петлю и завяжите нить узлом вокруг одного из последних витков у фитиля. Возьмите лампадное масло, пропитайте им свечу и нить так, чтобы не осталось сухого места. Насыпьте песок в горшочек или блюдце, укрепите в нем свечу и подожгите ее. Наблюдая за тем, как сгорает свеча, представляйте и осознавайте, что нападение отражено.



# ЗАЩИТА ПУТЕМ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СЕБЯ





## *О необходимости работы над собой*

*Хочешь знать главного врага —  
посмотри в зеркало.  
Справишься с ним —  
остальные разбегутся.*

*М. Литвак*

*Внимание! Мы подошли к самым сложным и вместе с тем наиболее эффективным техникам защиты. Однажды освоенные, они обеспечивают защиту на очень длительный срок, если не на всю жизнь, поскольку в ходе их отработки личность претерпевает глобальные изменения. Возможно, кому-то этот раздел книги покажется трудным, неинтересным, ненужным... Зачем работать над собой, тратить время и силы, когда можно просто поставить защитный блок или попытаться воздействовать на агрессора (лучше большая неприятность ПОТОМ, чем маленькая СЕЙ-ЧАС)? Дело в том, что люди реагируют не на наше поведение и настроение, а на наше внутреннее состояние. Работая над собой, изменяясь определенным образом, вы становитесь как бы невидимым, «непривлекательным» для агрессора. Ему изначально не захочется манипулировать вами. В великой книге «Чжоу-и» говорится, что лучший выигрыш в схватке — несостоявшаяся схватка. Не уклонение, а некое недеяние.*

*Хочу предупредить, что поначалу методики, приведенные в этом разделе, могут показаться нелогичными, не имеющими отношения к делу, вызывать возмущение, раздражение (на себя, на издательство, на автора). Это есть проявления внутреннего сопротивления изменениям. Признаков сопротивления много — не один десяток, они индивидуальны, но их можно объединить в пять основных групп:*

- 1. Более высокая, чем обычно, тревожность;*
- 2. Повышенная утомляемость, усталость, мешающая продвигать методику или вообще к ней приступить;*



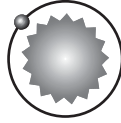
3. Ощущение собственной бестолковости, непонимания сути происходящего или чувство, что методика проделывается «просто так», вхолостую, без пользы и результата;

4. Ирония, особенно самоирония, при проделывании упражнений;

5. Отвлечение внимания на другие мысли и дела (нужно сейчас же подмести пол, закрыть форточку, позвонить подруге и т. д., причем каждый раз причина отвлечения вполне логично объясняется).

Все это нормальные, обычные явления, возникающие, между прочим, каждый раз, когда подсознательно не хочется чего-то делать. Самое важное — отследить эти проявления и зафиксировать их. Это — первый шаг к успеху. Только торопиться не следует. Меняйте себя мягко. Любое жесткое воздействие может вызвать дискомфорт или даже физическое нездоровье. Не ругайте и не подгоняйте себя. Постепенно, в процессе тренингов вы выявите основное: почему с вами можно что-то сделать. Подчеркиваю — это самое важное «Почему?», а не «За что?», «Кто?», «А я хороший и никому плохого не хочу!»





## САМАЯ МОЩНАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА — ЗАЩИТА ОТ ЭГРЕГОРА

Ранее я уже говорил о том, что самой надежной защитой служит умение поддерживать контакт с Эгрегорами. Если вы прочно связали свою энергетическую структуру с одним из них, воплощающим в себе вибрации Любви, Доброты, Чистоты и Мудрости, то защита производится автоматически.

### *Что такое Эгрегор*

Чтобы вы яснее себе представляли, что такое Эгрегор, приведу несколько его определений.

*Эгрегор — это энергоинформационная структура, которая образуется за счет связей менталитетов людей, занимающихся одним делом (христиане, врачи, учителя, ученые, бизнесмены, нация, государство, город, семья, спортивная команда, институтская группа, отдельная личность и т. д.).*

*Эгрегоры представляют собой операционные системы сверхкомпьютерного организма ноосферы (Планетарный Логос, Единая Психосфера, Господь Бог). Каждый Эгрегор является единицей структуры по отношению к ней и сверхсистемой по отношению к человеку.*

*Эгрегор — иноматериальное образование, возникающее из психических выделений человечества над большими коллективами: племенами, государствами, партиями, религиозными обществами\*.*

*Эгрегоры — это посредники Господа Бога, Его руки и пальцы.*

\* Д. Андреев, Роза Мира.



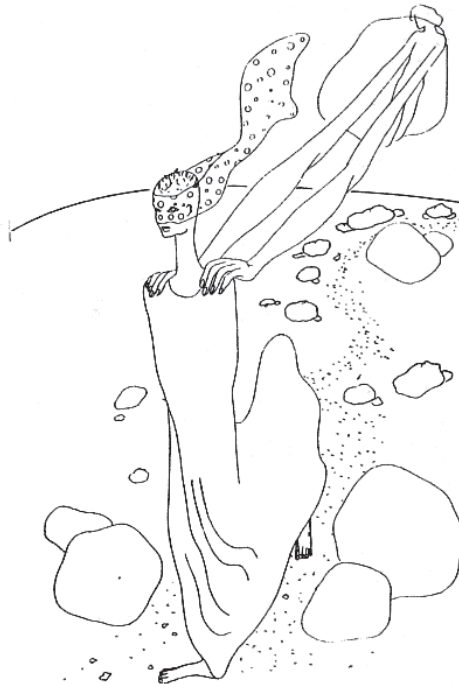
*Эгрегор — некая квантово-лептонная структура с определенным набором программ и частот, в резонансе с которой может находиться, работать и самореализовываться человек.*

### ***Эгрегор и человек***

Эгрегор возникает в Тонком энергетическом мире прежде соответствующих ему структур на физическом уровне. Далее он создает на Земле определенные условия, открывающие избранным людям (пассионариям) информационно-энергетические каналы, в результате чего «на ровном месте» вдруг возникает коллектив (группа, предприятие, организация, этнос). Каждый человек изначально, кармически связан с несколькими Эгрегорами одновременно: семья, школа, кружок или клуб по интересам, государство, общественные организации, работа и многие-многие другие, о существовании которых он может и не подозревать. Кроме перечисленных, у каждого из нас имеется личностный, эгоистический Эгрегор, от которого и произошло само название: «эгрегос» (греч.) — ангел-хранитель.

### ***С какими Эгрегорами мы будем работать***

При постановке защиты мы будем работать с религиозными Эгрегорами и с Эгрегором гуманистическим.



*Эгрегор и человек.*





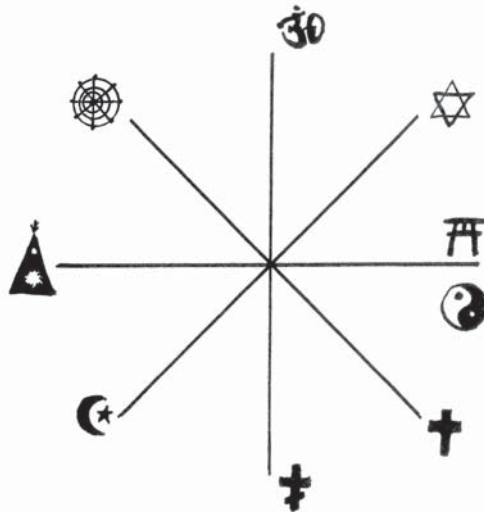
Религиозные Эгрегоры — самые мощные. Они наработаны веками и играют очень важную роль в жизни общества и человека: от них люди получают энергетическую подпитку, информацию, защиту, возможность самореализации.

Гуманистический Эгрегор есть энергоинформационное воплощение таких понятий, как ЛЮБОВЬ, ДОБРОТА, МУДРОСТЬ, ЧИСТОТА, ГАРМОНИЯ, СОЧУВСТВИЕ. Он дает защиту уровнем выше конфессиональной.

## Базовые методики подключения к Эгрегору

### *Как выявить свой Эгрегор\**

В первую очередь нужно выявить Эгрегоры, к которым вы можете иметь доступ. Делается это так. Нарисуйте на листе бумаги «Розу ветров». На каждом луче поставьте прописными буквами или значками обозначения религиозных Эгрегоров в произвольном порядке: П — православие, К — католицизм, Ис — ислам, Ин — индуизм, Б — буддизм, Д — даосизм, Кф — конфуцианство, ВП — верования предков (название чисто условное, так как сюда входят многочисленные малораспространенные религии — зороастризм, тотемизм, верования народов Севера и т. д.). Подвесьте кулон, ка-



*«Роза ветров». На рисунке изображены символы крупных религиозных и этических Эгрегоров.*

\* Имейте в виду, что принадлежность человека какому-либо Эгрегору не всегда зависит от вероисповедания, она заложена с рождения. То есть, если вы считаете себя православным христианином, это вовсе не означает вашей принадлежности православному Эгрегору, равно как и нельзя стать православным только из-за того, что придя «за компанию» с приятелем в церковь, вы решили окреститься. Вера без дел мертва!



мешек или кольцо на цепочку или нить. У вас получится «маятник». Возьмите свободный конец нити в руку, расположите руку над листом бумаги с «Розой ветров» и мысленно задайте вопрос, к каким Эгрегорам вы можете подключаться. Сосредоточьтесь на этой мысли и внимательно следите, куда маятник будет отклоняться.

Можно обойтись и без маятника. Просто закройте глаза, сосредоточьтесь, отбросьте посторонние мысли и представьте «Розу ветров». Когда в вашем сознании появится четкая картинка, задайте упомянутый вопрос и сосредоточьтесь на нем. Через некоторое время обозначение вашего Эгрегора или Эгрегоров «высветится» или «замигает».

### *Как подключиться к религиозному Эгрегору.*

#### *Базовое упражнение*

Выберите какой-нибудь интуитивно приглянувшийся предмет культа, соответствующий одному из доступных вам религиозных Эгрегоров, например, освященную икону, мандалу, бубен шамана, фигурку святого, изображение храма, сакральный текст, и поместите его рядом с собой так, чтобы он был хорошо виден. Зажгите свечу. Примите исходное положение — сидя. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и достигните состояния безмыслия хотя бы на 10–15 секунд. Сконцентрируйте внимание на предмете культа. Ощутите поток энергии, исходящий от него. Этот поток можно почувствовать как угодно — руками, лбом, всем телом, душевным состоянием. Проанализируйте поток, какой он — теплый, прохладный, приятно ли вам в нем находиться. Если вы ощущаете дискомфорт, попробуйте сменить предмет культа на другой, принадлежащий иной религиозной конфессии.

Имейте в виду, что религиозные Эгрегоры — мощные энергоинформационные структуры, которые наработаны веками, и если вы не вошли с каким-нибудь из них в резонанс, на этом контакте лучше не настаивать!

### *Настрой на гуманистический Эгрегор.*

#### *Базовое упражнение*

Зажгите свечу. Примите исходное положение — сидя. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и достигните состояния безмыслия на 10–15 секунд. Нарисуйте в воображении понятия ЧИСТОТА, ГАРМОНИЯ, ЛЮБОВЬ, ДОБРОТА, МУДРОСТЬ, СОЧУВСТВИЕ. Ощутите эти понятия, наполните ими сознание и сердце и запомните свое состояние.

Впоследствии, когда вы достаточно хорошо отработаете этот прием, для подключения к гуманистическому Эгрегору и обеспе-



чения собственной защиты вам достаточно будет просто вспомнить это состояние.

## «Крест»

*Это упражнение подключает к христианскому Эгрегору. Кроме мощного защитного поля, «Крест» улучшает общее самочувствие и помогает быстро отдохнуть.*

Вытяните руки в стороны. Представьте и ощутите себя энергетическим «крестом». Постарайтесь войти в образ. Ладони свободно движутся вдоль горизонтальной перекладины креста по направлению к телу или от тела, или неподвижно застывают в произвольной позиции. Сконцентрируйтесь на позвоночнике и почувствуйте, как вдоль него вверх и вниз движется энергетический поток. Таким образом, ваше сердце оказывается на перекрестке двух энергетических потоков, и вы превращаетесь в энергетический «крест», который является символом не только христианской веры, но и многих других религий.

Освоив описанный вариант упражнения, можно выполнять его при опущенных руках. В этом случае горизонтальные потоки энергии проходят через плечи, смыкаясь внутри тела и за спиной.

## «Ян и инь»

*Эта техника способствует освобождению энергетической системы от накопленного негатива, восстанавливает энергетическое равновесие при упадке сил, производит чистку всех меридианов и чакр. А в сочетании с настроем на гуманистический Эгрегор великолепно защищает. Время выполнения — от 15 до 30 минут.*

Встаньте прямо, не перекрещивая рук и ног. Ступни плотно прижаты к земле. Мысленно соединяем ноги и две нижние чакры — Муладхару и Свадхистану — с центром Земли, с отрицательной энергией Вселенной — инь. Верхние чакры — Сахасрару и Аджду — вводим в контакт с положительной энергией Вселенной — ян. Теперь обращаем взор внутрь себя и ждем, когда снизу, по энергетическому каналу, проходящему вдоль позвоночника, энергия инь пойдет вверх. В этот же момент мысленно направляем положительную космическую энергию ян по соседнему энергетическому каналу, расположенному ближе к центру тела. Смешиваем энергии ян и инь в Манипуре, мысленно настраиваем ее на гуманистический Эгрегор, то есть на ЧИСТОТУ, ГАРМОНИЮ, ДОБРОТУ, ЛЮБОВЬ, МУДРОСТЬ, СОЧУВСТВИЕ, придаем ей защитные свойства, рожденные Божественной материнской любовью. И вот этой энергией,



обладающей мощной силой, направленной против зла, заполняем все чакры и все свое тело. Сделать это можно за одно дыхание, или же по частям — за столько дыханий, за сколько получится.

### «Треугольник»

*Стопроцентная Эгрегорная защита плюс полная энергетическая чистка организма.*

Поставьте три свечи в виде треугольника со сторонами 80–90 см. Займите между ними исходное положение. Подключитесь к Эгрегору. Произнесите краткий спонтанный текст обращения к Богу и святым (не имеет значения, вслух или про себя) со следующей просьбой: «чтобы помогли и оградили от напастей и бед, от хворей и злого умысла». Почувствуйте, как Эгрегор откликается на просьбу, ощутите это седьмой чакрой: сверху в вас входит волна света, ощутите его, распределите по телу и ауре, «купайтесь» в нем, наслаждайтесь животворным теплом, а через 3–5 минут отправьте обратно с благодарностью через пламя свечи. Произнесите текст примерно следующего содержания: «Любовь — самая могучая сила в мире, она прекращает воздействие зла, укрощает злодеев, и поэтому она поможет в любом деле и мне, и тому человеку, который желает зла. Она поможет нам стать лучше, чище и добрее». Или: «Я мысленно осеняю себя крестом. Мыслимо ли все знать? Я верю, что для Этих глаз нет тайн на свете и молю Их: возьми мою руку, вот она, и проведи меня по пути чистому, пути радостному, просвети и научи меня неразумного. Люблю Тебя, Господи, светоч единственный. Просветли меня. Изгони бесов из закоулков темных души моей, избавь от молчаливых грехов моих, совершенных и явно, и тайно, и в знании, и в неведении, теперь надрывающих сердце. Освободи от разлада в душе». Произносите это до тех пор, пока не почувствуете снова тепло в 7-й чакре. Направьте это тепло вниз. Оно должно выходить из Анахаты — сердечной чакры — и направляться к человеку, пожелавшему вам плохое. Мысленный образ потока, направляющегося от вас, может быть разным — стрела, тарелка, облако... Поблагодарите Эгрегор и выйдите из контакта с ним.

### «Пояс чести»

*Прошу обратить внимание! Эта защита очень сильна. Она подключает Эгрегор почти напрямую и очень напоминает Эгрегорную, но... отступники и предатели караются весьма строго. Поэтому перед тем, как ее поставить, подумайте о последствиях — насколько она вам нужна. Возможно, следует перетерпеть на менее эффективных, но более безопасных формах защиты.*



Подключитесь к Эгрегору. Сидя или стоя представьте себя воином-рыцарем, приносящим ему клятву верности: «Жизнь — это честь! Честь — это жизнь!» Ваша клятва принимается, и вы ощущаете, как на вашу талию «надевается» «золотой рыцарский пояс» — знак принадлежности и служения Эгрегору.



Схема защиты «Пояс чести».

## Тибетская защита

*Древнейшая методика, пришедшая к нам из Тибета. Держится в течение 3–4 часов.*

Встаньте лицом на север и поднимите руки на уровень головы, чуть разведя их в стороны. Начните медленно считать, одновременно представляя и ОЩУЩАЯ, как от иконы или другого предмета культа на вас идет теплая золотистая волна энергии. На счет «девять» окончите забор энергии и сожмите кисти в кулаки, как бы схватив ее. После этого согните левую руку под углом  $45^\circ$  и расположите ее на уровне солнечного сплетения. Правую кисть можно разжать и поместить в 20–40 см ото лба. Теперь дайте себе команду: «Я создаю девять цилиндров вокруг себя, которые никогда



никому и ничем не пробить». Справа налево правой рукой сделайте вокруг себя девять круговых движений, одновременно представляя, что вы создаете вокруг себя эти цилиндры.

Спустя 3–4 часа «старые» цилиндры нужно снять, выполнив действия в обратном порядке, и поставить «новые».

## Молитва

*Думаю, нет смысла подробно объяснять, что молитва — один из методов подключения к религиозному Эгрегору, древнейшее и простейшее защитное средство всех времен и народов. Я рекомендую использовать две молитвы — Отче наш и 90 псалом. Закройте глаза. Можно зажечь свечку. Обратите взор в свое внутреннее пространство и читайте текст молитвы медленно, с толком, с расстановкой, ощущая внутри себя резонанс от прозвучавшего внутри каждого слова. Время чтения — от 7 до 15 минут. Постарайтесь отследить, на каких словах вы вошли в резонанс с Эгрегором, а какие прозвучали внутри вас фальшиво. С последними нужно работать отдельно, подумать-поразмыслить, почему вы их не принимаете, потренироваться в их переживании и осмыслении.*

### Отче наш

Отче наш, сущий на небесах! Да святится имя Твое; да придет царствие Твое; да будет воля Твоя, и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам на сей день; и прости нам грехи наши, как и мы прощаем должникам нашим; и не введи нас в искушение, но избави от лукавого: ибо Твое есть царствие, сила и слава во веки веков. Аминь.

### 90 псалом

Живущий под кровом Всевышнего, под сению Всемогущего покоится. Говорит Господу: «прибежище мое и защита моя, Бог мой, на Которого я уповаю!» Он избавит тебя от сети ловца, от губительной язвы. Перьями Своими осенит тебя, и под крыльями Его будешь безопасен: щит и ограждение — истина Его. Не убоишься ужасов в ночи, стрелы, летящей днем, язвы, ходящей во мраке, заразы, опустошающей в полдень. Падут подле тебя тысяча и десять тысяч одесную тебя; но к тебе не приблизится. Только смотреть будешь очами твоими и видеть возмездие нечестивым. Ибо ты сказал: «Господь — упование мое»; Всевышнего избрал ты прибежищем твоим. Не приключится тебе зло и язва не приблизится к жилищу твоему. Ибо Ангелам Своим заповедает охранять — тебя на всех путях твоих.



На руках понесут тебя, да не преткнешься о камень ногою твоею. На аспида и василиска наступишь; попирать будешь льва и дракона. «За то, что он возлюбил Меня, избавлю его; защищу его, потому что он познал имя Мое. Воззовет ко Мне, и услышу его; с ним я в скорби; избавлю его и прославлю его; долгою дней насыщу его, и явлю ему спасение Мое».

### «Монашеская» защита

*А сейчас перед вами монашеская защитная формула, временно подключающая к христианскому Эгрегору. Возраст этой маленькой молитвы — около полутора тысяч лет. Время действия — около 4 часов.*

Перекреститесь со словами: «Силой Господа Бога, Иисуса Христа и Святого Духа во мне, Которому я служу всем сердцем, всей душой и всеми силами (мысленно очерчивайте себя кругом диаметром 1,5–2 м), я окружаю себя кругом его Божественной силы и защиты, которую не осмелится пересечь никто».

### «Стена»

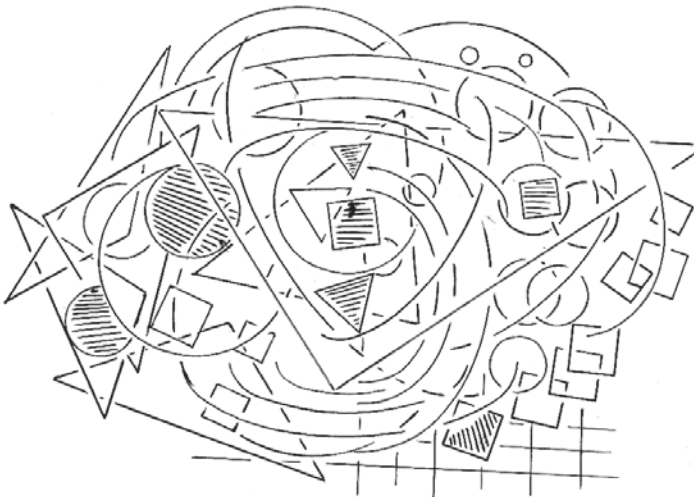
*Все методы защиты — это, по сути, «игры ума» вокруг одного: как почувствовать себя в безопасности. И для этого вовсе не обязательно каждый раз выстраивать какой-либо видеоряд, что-то представлять. Достаточно «просто» вызвать у себя состояние абсолютного комфорта и безопасности. Для отработки такого состояния существует специальная методика. Пожалуй, из представленных здесь она самая сложная. Однако огромны и преимущества. Во-первых, если вы не полнитесь потратить на ее отработку некоторый промежуток времени (возможно, даже не один год), в дальнейшем необходимость заново повторять все действия отпадет — достаточно будет вызвать в себе то состояние абсолютной защищенности, которого вы достигли в процессе тренировки. Во-вторых, спектр применения методики весьма широк — это и различного рода нападения, и чувство страха, в том числе — беспредметного, и ощущение психологического дискомфорта, и отработка уверенности в своих силах, и постоянная энергетическая подпитка от Эгрегора.*

Займите исходное положение — сидя или лежа. Руки и ноги — не перекрещены, спина — прямая. Закройте глаза. Заземлитесь. Представьте, что вокруг вашего тела стоит бесконечно протяженная в пространстве стена. Представьте, что эта стена бесконечна и во времени, что она всегда была, есть и будет, охватывает весь Кос-



мос. Представьте, что стена обладает абсолютной прочностью. Стена бесконечно протяженна в пространстве и во времени. «Всегда!» — это ключевое слово. На стене начертайте слова закона справедливости: «действие равно противодействию». Представьте свой Эгрегор в виде какого-нибудь символа или понятия (можно также прочитать соответствующую ему молитву или мантру). Почувствуйте идущую через него энергию и поверьте, что она будет ВСЕГДА подпитывать защиту на уровне физического тела. Ощутите состояние абсолютной безопасности в момент, когда защита поставлена, и запомните его. Не теряя полученного ощущения защиты физического тела, аналогично поставьте защиту на энергетическую структуру. Запомните состояния, полученные при установке защиты, после чего сведите их воедино. Почувствуйте абсолютную безопасность и комфорт. Попробуйте запомнить это состояние ассоциативно — событие из прошлого, музыкальный отрывок, пахучее вещество, жест, ритуал... Откройте глаза и посидите (полежите) спокойно еще 5–7 минут. Оглянитесь вокруг. Остался ли мир таким, каким был до постановки защиты?

Хорошо было бы быстро нарисовать что-нибудь на бумаге, спиле дерева (береза, ясень, дуб), дощечке или картоне. Это будет так называемый медитативный рисунок вашего состояния. Причем не просто состояния, а состояния гармоничного, защищенного и благополучного. Носите рисунок с собой или держите его на видном месте, и вам будет проще вызывать у себя это состояние. Рисунок поможет вам стать более устойчивым к «наездам», неудачам и нападениям со стороны других людей и судьбы.



*Медитативный рисунок состояния одной из слушательниц курсов.*





Кстати, если у вас имеется блок «я не умею рисовать», то можете, не теряя гармоничного состояния, перевести рисунок на кальку или обвести гелевой ручкой. Возможно, после этого вы измените свое мнение относительно собственных художественных способностей...



Образцы медитативной графики, описывающей состояние человека.

### *Комментарии к методике «Стена»*

В идеале нужно натренировать себя так, чтобы ощущение поставленной защиты вызывалось у вас **ПОДСОЗНАТЕЛЬНО**, автоматически при малейшем подозрении на нападение, а то и просто для психологического комфорта.

### *Почему состояние защищенности и комфорта лучше всего запоминать ассоциативно*

Возьмем, к примеру, стихотворение Ван Вэя (VII век):

*Бамбук молодой...  
Как там женщины из Хасимото,  
Живы иль нет?*

В данном случае многоточие и есть то самое состояние, возникшее у поэта и ассоциативно включившее память о тех днях, когда он был молод и хорош собой.



Методом ассоциаций широко пользовались североамериканские индейцы. Отправляясь в поход, воин кроме томагавка, вампума, скальпированного ножа брал с собой набор остропахучих веществ. Когда на пути ему встречалось нечто из ряда вон выходящее, он вынимал одно из них и вдыхал, после чего обо всем можно было забыть. Но в родном вигваме, повествуя о своих подвигах или о том, что он видел, воин поочередно вдыхал ароматические вещества, и у него ассоциативно возникало состояние или видеоряд.



*Растущий бамбук на песчаной дюне.*

Аналогично бывает и у нас, когда вдруг в толпе, сутолоке городского транспорта, например, витает какой-нибудь аромат — забытый, но ассоциирующийся с чем-то очень хорошим, далеким, чарующим. И на весь день хорошее настроение гарантировано. Вы, может быть, сможете вспомнить, с чем, с каким событием у вас ассоциируется этот запах, а может — и нет, но состояние «Как молоды мы были...» останется. Это одна из немногих вещей, по-настоящему принадлежащих нам, которую невозможно ни отдать, ни продать, ни украсть.



## «Эхо»

*Всякое произведение искусства, будь то картина, икона или скульптура несет в себе определенный заряд энергии, полученный от своего создателя. Этим зарядом можно воспользоваться для организации защитного поля. Эгрегорной защитой технику «Эхо» назвать нельзя, однако я все же поместил ее сюда, так как возможность подключения к Эгрегору имеется. Все зависит от того, какое произведение искусства вы выберете, и насколько глубоко сумеете прорезонировать с ним. Кроме того, спектр действия методики весьма широк. Она не только защищает от негативного воздействия извне, но и вылечивает заболевания, поднимает тонус и общий уровень энергетики, снимает стресс, избавляет от страха и других неприятных эмоций. Главное — максимально сконцентрироваться и настроиться на то, что вы хотите сделать и для чего (поставить защиту, напитаться энергией, снять обиду, вылечить печень и т. д.).*

Возьмите репродукцию любимой картины (иконы, статуи, священного места, здания, собора и проч.) или просто пойдите в музей и встаньте напротив интуитивно выбранного произведения искусства. Правой рукой сформируйте энергетический шарик и отчетливо представьте, почувствуйте его в своей ладони. «Бросьте» шарик в репродукцию, как в колодец, и ждите ответа — эха. Повто-

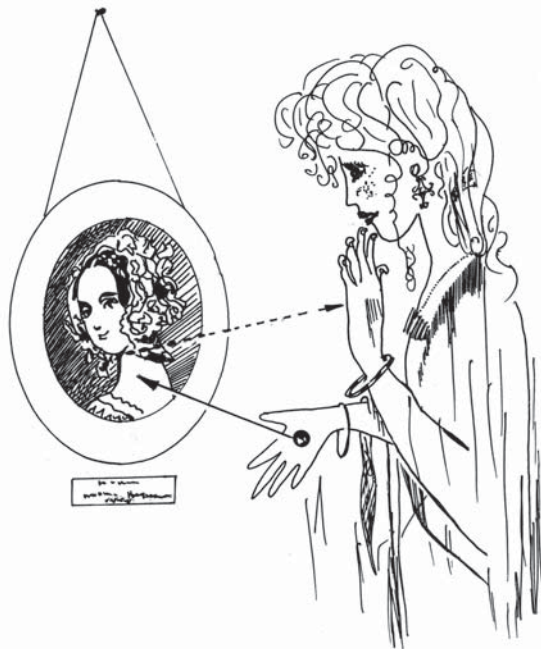


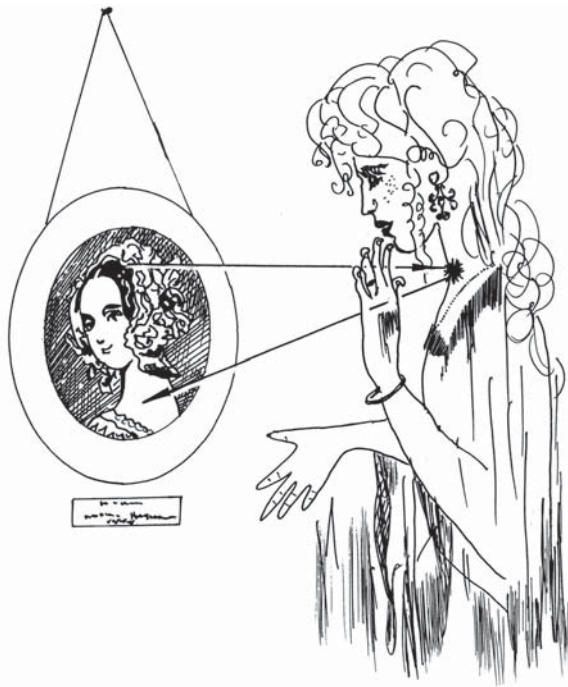
Схема работы с картиной. Главное — дождаться устойчивого ощущения «эха».



рятьте это вновь и вновь, до тех пор, пока от репродукции не потянет теплом. Затем снова формируете шарик, но уже не ладонью, а энергетическими центрами — чакрами в следующем порядке: Анахата, Вишудха, Аджна, Сахасрара. И проделываете то же самое.

Теперь можно считать, что репродукция наработана вами для себя.

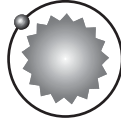
Репродукцию можно «наработать» также путем чтения перед ней акафистов, тропарей, молитв, распевания гимнов и т. п. в домашних условиях или освятить в храме. Еще один вариант — брать репродукцию в церковь, особенно в дни церковных праздников, и «намолить» ее там.



*Схема работы с картиной. Место посылы энергии на картине не суть важно.*

*Главное — ощутить «эхо».*





## МАГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Глава, посвященная магическим техникам защиты, состоит из двух частей: настройки на магическое воздействие и непосредственно методик. Ранее я говорил, что магия — дисциплина материалистичная и для овладения магическими приемами защиты не нужно развивать в себе ни психоэнергетические силы, ни какие-то сверхъестественные способности. Однако это не означает, что не нужно ничего делать вообще. Без освоения и усвоения основ магических состояний не обойтись. Поэтому не пропускайте настроечные упражнения, это — ключи к магическому миропониманию, которые научат магически мыслить, активизировать состояние мага, составлять и правильно произносить магические формулы, мантры, ритуальные фразы.

### Настройка на магическое воздействие

Для того чтобы научиться качественно и грамотно ставить магическую защиту, необходимо вначале внимательно и критично оценить то, чем вы уже владеете и лишь потом начинать развивать в себе то, чего вам не хватает. А не хватает, как правило, самодисциплины. Все остальное в большинстве случаев находится сразу, как только человек **ХОЧЕТ** (а не говорит, что хочет) по-настоящему что-то делать. А для того, чтобы делать, необходимо сначала структурировать пространство (где работать), время (когда работать), себя (как работать) и окружающих (не мешать работе). Именно для обучения этому процессу и дается следующая методика.



### Магический день

Выберите себе какой-либо день, в который вы можете себе позволить существовать изолированно (параллельно) от обыденного мира телефонных звонков, будничных пустых разговоров, суеты, выполнения истинных и мнимых (чаще всего) обязанностей, дел и делишек, а также от контактов с различного рода информацией (кто кого убил, где случился пожар и кому сколько забили, дали, предложили). Любая магия — самоотречение, особенно в части, касающейся процесса обучения: чтобы что-то найти, надо что-то потерять, в частности — безалаберность, зависимость от других, неумение грамотно структурировать свое время, пространство и взаимоотношения.

Итак, вы выбрали время, которое обязательно (!) должно стать «неприкосновенным» и «священным». На него НИКТО не может и не должен посягать. В это время вы будете учиться, уходить в мир собственных ощущений и состояний, где вы будете внимательны к каждому своему волевому импульсу, к каждому осознанному дей-



*В процессе выполнения базовых упражнений у вас начнет создаваться качественно иная, новая Картина Мира, в рамках которой вы сможете захотеть, пожелать, сделать, материализовать, получить значительно больше, чем могли ранее.*



ствию. Методика заключается в том, чтобы максимально внимательно, до мелочей наблюдать то, как вы что-то делаете, и воспринимать все свои действия, мысли, чувства как магические, неважно — умываетесь ли вы, открываете ли дверь, пьете ли кофе. Буквально, перед тем, как вы что-то задумали сделать, мысленно проговорите: «Я так хочу! Такова моя воля!», после чего обязательно выполните задуманное. Даже если в последний момент передумали. Подобный подход позволит вам приучить себя к мысли, что ваша проявленная воля реализуется и обязательно приводит к изменению окружающего мира.

Второй особенностью магического мировосприятия должно быть следующее: любое событие, произошедшее с вами или у вас, должно восприниматься как некий знак, несущий определенную информацию. Причем неважно, что это за событие — сработавшая автомобильная сигнализация за окном, приятная мелодия по радио, дрель за стенкой или хлопок двери от сквозняка. Единственное условие — сразу не интерпретируйте эти знаки, не пытайтесь разгадать их тайные письмена, не ищите в них смысл. Ваша задача — пока только фиксировать, и не более того.

Подобную практику можно распространять и на другие явления. Допустим, ваш взгляд вдруг заметил что-то, ранее не бросавшееся в глаза. Немного задержите его и проговорите магическую формулу: «Это знак для меня». Не называйте, не именуруйте предмет или явление, достаточно зафиксировать внимание на том, что вы заметили, оценили и... двигаетесь дальше. Надолго не стоит задерживаться, иначе вы рискуете утратить с трудом найденный режим самоконтроля.

Вот и прошел день, который вы отвели на работу со своим состоянием. Что-то вы нашли, что-то из прежнего утратили... Пора возвращаться в действительность. Сядьте. Сделайте 5–6 глубоких вдохов и выдохов. Дышать нужно животом, выпячивая его на вдохе и втягивая на выдохе. Причем каждый последующий вдох должен быть несколько глубже предыдущего. Во время последнего вдоха сожмите кулаки, максимально задержите дыхание, зажмурьте глаза, после чего откройте глаза, на резком выдохе встаньте и с силой разожмите кулаки, раскрыв ладони параллельно полу. Теперь можете жить дальше своей обычной жизнью.

### *Что вам даст магическое мышление*

Упражнение выполняется раз в десять дней в течение месяца, а потом — по мере возможности и необходимости. Но не забывайте о нем вообще! Ваша личность начнет медленно и верно трансформироваться за счет потери (а я предупреждал о возможности

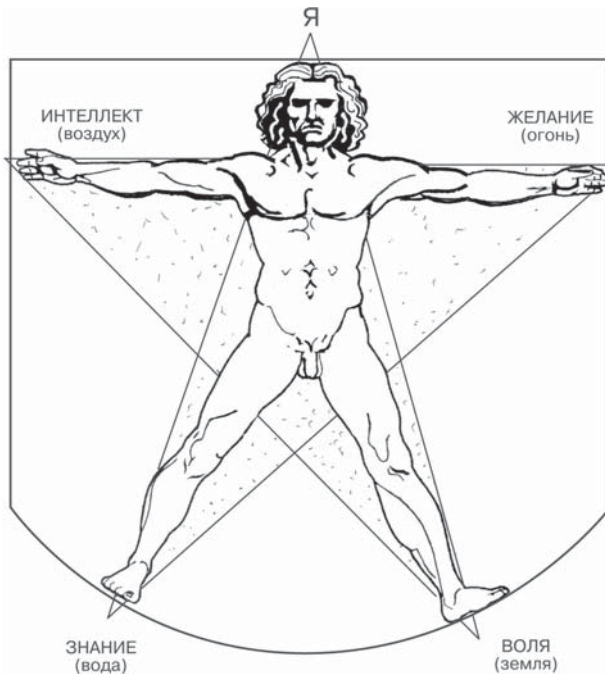


потерь) тревожности, суетливости, нервозности. Если вы регулярно будете проводить упражнение, то обязательно получите «дополнительно»: обострение интуиции, повышение внимательности, ощущение внутреннего спокойствия и уверенности в своих силах, легкость в восприятии Бытия и быта. Само магическое мышление, быть может, вас сразу и не сделает магом, но даст возможность видеть тонкие причинно-следственные связи между событиями и умение четко формулировать свои желания и волю. Последнее очень важно для мага. На эту тему вспоминается старинная притча.

Некто от души попросил у Дажьбога (языческий славянский бог Солнца), чтобы его сапоги не разлезлись и выдержали конец осени, зиму и раннюю весну. Просьба, как просьба... В лесу на «просителя» падает дерево, и он все это время больной лежит в избе, сапог не носит и, естественно, до весны они остаются целыми. Вывод: мысль надо формулировать четко.

### *Графическая модель состояния мага*

Состояние мага время от времени спонтанно возникает у всех нас. Трудность заключается в том, что не всегда мы его можем вызвать у себя специально и в нужную минуту. Отличительной чертой такого состояния является собранность, гармония и ощущение







цельности внутри. С точки зрения классической магии, это состояние, когда Я управляет и согласует внутренние стихии — эмоции, чувства, желания, волю, интеллект, знания, симпатии, интересы, влечения и т. д.

Модель любого состояния удобно и четко укладывается в графические символы. Оптимальным, с точки зрения самых разных школ (астрология, алхимия, биоэнергетика, натурфилософия, каббала, психоэнергетика, энергоинформатика), является изображение звезды. Практически в любых системах звезда означает одно и то же — единство и гармоническое взаимодействие основных стихий. Кроме того, она являет собой схематический контур человека, открытого к диалогу с Миром. Вершина звезды — это голова, горизонтальные лучи — руки, лучи, направленные вниз, — ноги. Именно так в свое время нарисовал свой знаменитый стандарт Леонардо да Винчи. Он вписал человека и в квадрат, и в круг, и в звезду, которая их объединяет.

Вершина звезды — голова — символизирует Я человека. Остальные четыре точки ассоциируются с четырьмя стихиями — Водой, Огнем, Воздухом и Землей. Стихии делятся на внутренние и внешние. Внешние стихии — это стихии природы, а внутренние — это стихии, отвечающие за функционирование внутренних органов и систем, — то есть здесь уместно говорить о «внутренних» Воде, Воздухе, Земле, Огне. Внутренний Воздух проявляется в виде интеллекта, Вода — в виде интуиции, Огонь — в виде эмоций, Земля — в виде воли. Состояние мага достигается тогда, когда Я человека контролирует все стихии и их взаимоотношения. Когда внутренние стихии достигают слаженного звучания, сила личности мага начинает увеличиваться. Обратимся снова к звезде и посмотрим, как эти психические процессы выражены в ней.

Четыре стихии расположены ниже Я, и оно управляет ими всеми. Если звезда наклоняется или переворачивается, то ни о каком маге и речи быть не может, мы имеем дело с обычным невротиком, для которого «хочу» или «я так думаю» управляют им, его Я, функциями органов и систем. Если у человека преобладает Воздух, он оторван от земли и весь находится в своих идеях, мыслях, теряет ориентацию в реальности. Преобладание Воды смешивает интуицию с фантазиями и инфантильной чувствительностью. В этих чертах легко можно себе представить возникновение истерического психоза. Неумные фантазии вкупе со странными галлюцинациями в средневековье приводили на костер. Преобладающий Огонь сжигает его носителя, заставляя следовать за желаниями, эмоциональными импульсами, страстями. Чрезвычайная эмоциональ-



ность, раскаленная до предела аффектация рано или поздно заставляет человека совершать опасные для него самого и окружающих поступки. В случае преобладания Земли, человек замыкается в себе, в своем внутреннем мире и всеми силами удерживает себя в этом состоянии. Имейте в виду, что еще лет 100–150 назад все приведенные критерии служили симптомами, на основе которых можно было поставить психиатрический диагноз.

### ***Как войти в состояние мага. Базовая методика «Звезда»***

*Теперь — технология, которая восстанавливает равновесие звезды и, как вы уже, вероятно, догадались, вводит в состояние мага. Для первичного выполнения этого упражнения заранее, дней за 10–15, наметьте себе конкретную дату. Желательно, чтобы она совпала с «магическим» днем, но не с первым (!).*

Примите позу человека в круге: ноги чуть шире плеч, руки горизонтально разведены в стороны, голова расположена прямо, глаза открыты (мигать желательно, как можно реже), взгляд прямой, неподвижный и сосредоточенный.

Если вы выполняете упражнение утром (до 11.00), встаньте лицом к востоку, если днем (до 18.00), то — к югу, если вечером (до 23.00) — к западу, ночью — к северу. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха животом. В течение 1,5–2 минут ощутите все свое тело целиком, насколько это возможно, после чего сконцентрируйтесь на точке между бровями (область «третьего глаза») и идентифицируйте это состояние со своим внутренним Я. Представьте, что точка Я наполняется волей, силой, становится концентрированной и теплой. Очень хорошо, если вы ощутили в этой точке пульсацию, тепло, тяжесть или жжение, хотя специально к этому стремиться не следует.

Спустя некоторое время, после того как вы почувствовали или осознали, что ваша концентрация удалась, перенесите ее в правую руку и сосредоточьтесь на своих «воздушных» качествах. Думайте о силе вашего ума, интеллекта, мощи памяти, их возможностях преодолевать препятствия немислимой трудности. Запомните это состояние. Аналогично точке Я, на руке могут также возникнуть сенсорные ощущения. Если никаких ощущений нет, то специально вызывать их у себя не нужно.

Как только вы почувствовали себя в правой руке наполненным, плавно перенесите свое внимание-осознание на правую ступню и начните размышлять о «водяных» качествах, присущих вам хотя бы в потенции — интуиции, логике, знании. Думайте, повторяйте



их внутри себя, утверждайте это состояние на области правой ступни. Зафиксируйте свое состояние и перенесите внимание на левую ступню. «Земные» качества, соответствующие левой ступне, — воля («так будет!»), молчание, погруженность в себя, самоанализ. Затем переходите к левой ладони и сосредотачиваетесь на ней и «огненных» качествах — желаний («хочу!»), страсти («сейчас!»), эмоциях (зависть, страх, обида, любовь, привязанность и т. д.).

После того как вы закончили осознавать, сделайте глубокий вдох, а на выдохе (дыхание — брюшное) переместите свое внимание-осознание в точку, с которой вы начали — *Я*, то есть замкните пятиугольник. Теперь, с высоты своего *Я*, мысленно вспомните ощущения, которые у вас были в четырех точках концентрации, но думайте о них, как о чем-то таком, что находится в стороне и внизу, не отдавая предпочтения ни одной из них. Все внутренние стихии уравновешены и подчинены одному лишь вашему *Я*. Если возник какой-то перекося, еще раз пройдите по кругу: правая рука—правая нога—левая нога—левая рука и ни в коем случае ничего не анализируйте.

Теперь необходимо проделать «Ритуал Звезды». Оставаясь в той же позе, вновь перенесите внимание-осознание к левой ступне. Мысленно проведите линию от нее к вершине головы, оттуда опустите линию к правой ступне, диагонально поднимите к левой ладони, горизонтально направьте к правой ладони и опять горизонтально опустите к левой ступне. Представьте каждую линию по отдельности как можно отчетливее и сведите их в звезду. Цвет линий должен быть неоновосиним или горящеголубым. Если вам плохо удастся визуализировать, то просто думайте и представляйте (убеждайте себя), что они именно такого цвета.

По окончании упражнения сделайте максимально глубокий вдох и на выдохе сожмите ладони в кулаки. Общая продолжительность упражнения — около 25 минут.

### *Комментарии к упражнению «Звезда»*

Благодаря этому базовому упражнению, вы начали в себе актуализировать способности Личности-мага, пробуждать свой доселе скрытый психоэнергетический потенциал, свою «инструментальную мастерскую». Выполнив упражнение в первый раз, необходимо сделать недельный перерыв. В это время внимательно наблюдайте за собой: какие новые мысли, ощущения, чувства, эмоции появились; какие произошли необычные события, пусть даже мелкие; какие пришли сновидения; какие попали в руки новые предметы; какие люди повстречались. Только не пытайтесь оценивать,



критиковать или объяснять происходящее, просто наблюдайте и фиксируйте.

По истечении недели упражнение можно проделывать уже раз в два дня, тем более что, если вы в первый раз проделали его качественно и не пожалели времени и сил, оно будет занимать у вас не более 10–12 минут. Еще через месяц его можно будет делать ежедневно (4–5 минут), а уже потом — по мере необходимости и желания.

### **Как овладеть силой слова и увеличить мощь своего Я.**

#### **Упражнение «Кристаллизация Я»**

*Слово обладает громадной силой, о чем свидетельствуют молитвы, заклинания, заговоры и внушения. Действие слова способно творить настоящие чудеса. Однако на каждом шагу мы убеждаемся в обратном. Вспомните, как часто можно услышать жалобы, что не помогло ни то, ни другое, ни третье: «Сколько я себе не внушал, ничего не получается!» В чем же здесь дело? А в том, что, когда слово произносится механически, оно мертво. Большинство людей произносят слово «я», но при этом совершенно не представляют его смысла, сути. Эти люди не знают, о чем идет речь. Поэтому в их устах «я» — всего лишь пустой звук. Тогда не приходится удивляться, почему формулы-внушения типа «я — здоров» или «я — счастлив» не срабатывают: человек, который их произносит, просто-напросто не имеет представления ни о том, что такое Я, ни о том, что такое «здоровье», ни о том, что такое «счастье». То же самое можно сказать и в отношении любой молитвы, заговора или заклинания. Действенными они будут лишь в том случае, если каждое их слово будет произноситься с полным осознанием и вниманием. И, конечно же, ключом ко всему является Я. Я — это ось личности, ее первооснова, с Я начинается алфавит — «Аз», «Буки», «Веди»... И вспомним священное: «Аз есмь». Именно поэтому столь важным для овладения силой слова оказывается древнее упражнение, называемое «Кристаллизацией Я».*

Обратите внимание, что когда вы произносите слово «Я» вслух, оно резонансно отдается в той или иной части тела — у кого-то в голове, у кого-то — в груди, у кого-то — в животе. Внимательно проследите за тем, в каком органе зазвучит ваше Я. Затем раскиньте руки в стороны, слегка приподняв их вверх (поза жреца), и одновременно громко и протяжно выкрикните «Я-а-а-а». Желательно, чтобы тембр вашего голоса был максимально низким. Чем более низкий звук вы сможете воспроизвести, тем лучше для упражнения и для вас. При этом постарайтесь представить, в какой точке окружающего пространства отозвался этот звук.



Соедините воедино «Я», резонирующее во внешнем мире, и «Я», резонирующее в вас. Делается это следующим образом. Широко разведите руки в стороны, а ноги поставьте чуть пошире плеч. Громко, раскатисто и протяжно произнесите «Я-а-а». Во время раскатов вашего «а-а-а» представьте, что «Я» из окружающего мира приближается к вам, входит в тело и в тот орган или часть тела, которая сегодня и сейчас резонансна вашему «Я». Можете подключить к этому движение руками.

После того как вы научитесь вещественно, материально ощущать свое Я, вы овладеете им. Далее приступайте к освоению тем же способом любых других слов, которые вы хотите использовать для произнесения или составления молитв, защитных мантр, заклинаний. Магические словесные формулы в разных школах магии звучат по-разному, хотя производят один и тот же эффект. Это говорит о том, что не существует единого универсального текста заклинания. Важна не формулировка, а состояние, в котором она произносится, или к которому нас приводит проговоренный текст заклинания (молитвы, мантры, заговора). Отсюда следует, что наиболее ценной для вас может оказаться ваша собственная молитва, если она составлена по указанному выше принципу. Если у вас религиозная ориентация, и вы не мыслите языка вне слова «Бог», подвергните его тому же психосенсорному синтезу, что и по отношению к «Я»: где «Бог» звучит внутри вас? в каком месте это слово отзывается вне вашего тела? что происходит, когда внешнее и внутреннее сливаются?

### *Как состояние мага выглядит на практике*

Чтобы вы более четко уяснили, что представляет собой состояние мага на практике, приведу короткий отрывок из романа Р. Асприна «Еще один великолепный миф»:

*«Свеча была толстая, почти шесть дюймов в диаметре, чтобы уравновесить ее десятидюймовую высоту. На ее поверхности я вырезал многочисленные мистические символы, старательно скопировав их по указаниям Гаркина с его книг; правда, многие из них были частично уничтожены затвердевшими ручейками воска. Свеча горела много долгих часов, освещая мои занятия, но всегда зажигалась от огня в очаге, а не от моих усилий.*

*Негативное мышление. Прекрати.*

*На этот раз я зажгу свечу. Я зажгу ее, потому что нет никаких причин, почему бы мне ее не зажечь.*

*Сознательно углубляя дыхание, я начал накапливать мощь. Мой мозг сузился еще больше, пока в сознании не осталось только одно — свернувшийся, почерневший фитиль свечи.*



*Я — Скив. Мой отец — фермер, неразрывно связанный с землей. Моя мать была образованной женщиной. Мой учитель — мастер-маг. Я сфокусировал жар на фитиле. Подобно своему отцу, я черпаю силы от Земли. Знания, данные мне матерью, подобны линзе, они дают мне возможность сфокусировать то, что я приобрел. Мудрость моего учителя направляет мои усилия на те точки Вселенной, которые, вероятнее всего, поддадутся моей воле. Я — Скив.*

*Свеча оставалась незажженной. Теперь на лбу у меня выступил пот, я начал дрожать от усилий. Нет, это неправильно. Мне не следует напрягаться. Расслабься. Не пытайся нажимать. Напряженность мешает течению энергии. Надо дать ей перетекать свободно, служить ей пассивным проводником. Я удвоил свои усилия, одновременно заставив себя расслабиться, сознательно давая мускулам лица и плеч обмякнуть.*

*Течение стало заметно интенсивнее. Я почти видел, как энергия струится от меня к моей цели. Я вытянул палец, который еще больше сфокусировал энергию. Свеча оставалась незажженной.*

*Я не могу этого сделать. Негативное мышление. Прекрати. Я — Скив. Я зажгу свечу. Мой отец... Нет... Негативное мышление. Не полагайся по части своей силы на других. Я зажгу свечу, потому что я — Скив.*

*За эту мысль я был вознагражден внезапным приливом энергии. Я умножил усилия, опьяняясь мощью. Я — Скив. Я сильнее любого из них. Я сбежал от попыток своего отца приковать меня к плугу, как он приковал моего брата. Моя мать умерла из-за своего идеализма, но я использовал ее наставления, чтобы выжить. Мой учитель — доверчивый дурак, взявший в ученики вора. Я обставляю их всех. Я — Скив. Я зажгу свечу.*

*Теперь я парил. Я сознавал, какими карликаками делали мои способности тех, кто меня окружал. Не важно, зажгу я свечу или нет. Я — Скив. Я — могуч.*

*Я почти с презрением мысленно протянул руку и коснулся фитиля. Словно в ответ на мою волю появилось маленькое яркое тление».*

## Магические техники защиты

Приведенные ниже техники магической защиты задействуют скрытые энергетические ресурсы организма. В результате вы приобретаете состояние абсолютной защищенности, которое при желании можно использовать при изготовлении талисманов, и при-



ходите к пониманию того, почему на вас нападают, чем вы раздражаете других, а следовательно, как избежать нападения.

Методики следует проделывать в строгом соответствии с указаниями, даже если какие-то вещи кажутся вам нелепыми или незначительными. В магии любое действие и слово имеет большое значение, и любое отклонение от порядка проведения ритуала может повлечь за собой необратимые последствия. Ритуал можно сравнить с любой бытовой технологией. Например, если «вылетели» пробки на электрощите, бессмысленно щелкать пультом, проверять провод и предохранители у телевизора. Нужно сделать всего лишь одну, казалось бы, мелочь: нажать белую кнопку у автоматической пробки.

### *Магические круги. Базовое упражнение*

*Данная методика является одной из базовых. Магические круги вам придется чертить и в дальнейшем. Именно поэтому ее желательно отработать в течение 1–2 недель (можно через день или два). Кроме обеспечения защиты, упражнение помогает разрешать любые конфликтные ситуации, устраняет очаги психической слабости, а что касается медицинских показаний, то любое функциональное нарушение (психогенные боли, импотенция, приступы астмы на фоне отрицательных эмоций, проблемы с желудочно-кишечным трактом) способно исчезнуть в процессе его выполнения.*

Войдите в состояние мага с помощью упражнения «Звезда». Мысленно нарисуйте на полу три круга. Один — в котором вы стоите — нейтральный. Другой — слева от себя — негативный. Третий — справа от себя — позитивный. Нарисовать круги можно мелом или сделать их из веревки или нитки.

Сконцентрируйтесь на произошедшей с вами неприятной ситуации или проблеме, которая вас в данный момент беспокоит. Как только концентрация достигнет нужной степени, сделайте глубокий вдох, закройте глаза и на выдохе шагните в негативный круг. Вы попали в негативную ситуацию. Переживайте сполна эту ситуацию и все связанные с ней негативные эмоции. Когда переживания достигнут максимальной интенсивности, глубоко вдохните и выдохните, откройте глаза и, сделав встряхивающее движение, перейдите из негативного круга в нейтральный.

Постойте в нейтральном круге некоторое время, отдохните. Вспомните ситуацию из своей жизни, когда вы чувствовали в себе силу, уверенность, внутреннюю собранность, активность, но в то же время спокойствие (вместо этого можно просто войти в состоя-



ние мага). Как только вы почувствовали, что такая ситуация вам открывается, шагните в позитивный круг, выполняя все то же самое, что и на предыдущем этапе. Вы оказались внутри положительной ситуации. Переживите ее и связанные с ней эмоции. Как только переживание достигнет максимальной интенсивности, выйдите из круга, но при этом не стряхивайте с себя эмоции, как в первом случае, а возьмите их с собой. Чтобы их удержать и закрепить, поставьте их на «якорь» — коснитесь правой рукой запястья левой.

Немного отдохните в нейтральном круге. Затем снова шагните в негативный круг и вновь окажитесь в отрицательной ситуации. Но при этом используйте тот эмоциональный потенциал, который вы извлекли из круга позитивного. Оживите «якорь», коснувшись правой рукой запястья левой. Перейдите из негативного круга в нейтральный и закончите упражнение.

Как использовать методику в дальнейшем? При первых же признаках насильственного психологического воздействия мысленно чертите вокруг себя круг и делаете соответствующий жест — касаетесь правой рукой запястья левой.

### *Принцип работы методики*

Человеческому организму присуще такое свойство, как ресурсность, которое выражается в способности к накоплению опыта. Каждое событие в нашей жизни вызывает определенную нашу реакцию, осознанную или неосознанную. Ни сама ситуация, ни реакция на нее не проходят бесследно, а как бы записываются в виде информационных кодов и хранятся в подсознании. Этот процесс начинается в детстве, и все последующие события, так или иначе, воспроизводят первоначальные шаблоны реагирования. Сама по себе ситуация не может быть ни стрессовой, ни благоприятной, таковой она становится от нашего отношения к ней, которое далеко не всегда диктуется рациональными соображениями. Оценивая ситуацию, мы невольно пытаемся вспомнить из нашей жизни подобную ей и воспроизвести наши действия, чтобы более уверенно сориентироваться в настоящем. В этот самый момент наш мозг невольно актуализирует тот или иной опыт, и если опыт оказывается положительным, то ситуация, оцениваемая нами в настоящем как проблемная, может быть успешно решена. Если же организм пребывает в состоянии, где доминирует отрицательный опыт, ситуация, как правило, становится стрессовой и представляющей угрозу здоровью. Упражнение через символические проекции позволяет войти во взаимодействие с этими опытами и усилить влияние положительных ресурсов.





## Защита Калиостро

*Многочисленные документальные свидетельства самых разных очевидцев о Калиостро подтверждают тот факт, что этому великому авантюристу, фокуснику, дипломату, путешественнику и магу удавалось невероятно долго сохранять молодость. Судя по всему, выдающийся маг умел концентрировать все свои внутренние силы на переживании самых приятных моментов своего прошлого. Он переживал эти моменты с такой иллюзией реальности, что все его существо жило в режиме радости, наслаждения жизнью, успеха, победы и абсолютной неуязвимости. Давайте попробуем разгадать секрет Калиостро — смоделируем ощущение тотального счастья и научимся воссоздавать его по собственному желанию. В таком режиме разрушительные процессы не только останавливаются, но и поворачиваются вспять!*

Встаньте прямо, ноги разведите чуть шире плеч. Дышать нужно немного глубже, чем обычно, выпячивая живот на вдохе и втягивая на выдохе. Очертите (мелом, веревкой, ниткой) или представьте вокруг себя магический круг диаметром 1–1,5 м. Войдите в состояние мага.

Пристально взгляните в себя и вспомните: любимый свет или цвет, любимую мелодию или музыкальный отрывок, любимый запах, любимый вкус и самые приятные для вас тактильные ощущения. Начинаем ритуал.

Представьте себя на перекрестке двух гигантских столпов любимого вами света. Добавьте к свету звучание своей любимой мелодии, потом — наилучший для вас запах, далее — самый восхитительный вкус и, наконец, самое приятное прикосновение. Призвав к себе всю эту гамму чудесных ощущений, впитывайте в себя их совокупное воздействие. Вбирайте его в себя всем телом, всеми фибрами души. Теперь нужно создать рефлекс для мгновенного возрождения этого состояния в памяти: соедините в колечко средний и безымянный пальцы левой руки.

Далее начните по очереди собирать, переживать и накапливать в себе счастливые состояния, разбросанные во времени. Прежде всего, вспомните самое первое из сохранившихся в памяти радостных воспоминаний, например, как вы в обнимку со своим папой катитесь с ледяной горки. Затем, не теряя приятного ощущения от первого воспоминания, вспомните какой-нибудь яркий эпизод из более сознательного возраста — 6–7 лет, например, как вы впервые увидели море. После, не теряя ощущений от двух предыдущих воспоминаний, вызовите из глубин памяти наиболее волнующее приятное событие в возрасте 15–17 лет, скажем, первую любовь.



Теперь, опять же сохранив в себе ощущения от предыдущих воспоминаний, возродите в памяти счастливый эпизод из возраста около 25 лет, периода своего расцвета. И, наконец, вспоминаете еще одно радостное событие, не очень отдаленное по времени от вашего нынешнего возраста. Одним словом, переживите заново те моменты, когда вы по-настоящему ЖИЛИ, испытайте заново то ощущение полнокровной радости человеческого бытия и ничем не омраченного счастья, которое вы испытывали тогда. Итак, вы находитесь в ореоле ощущений сразу от пяти ярких событий своей жизни. Побудьте в нем 2–3 минуты, после чего закрепите в памяти свой взлет на вершину безграничного счастья, соединив в колечко средний и большой пальцы правой руки.

Теперь сложите в колечко и пальцы левой руки, замкнув таким образом дугу своего благодного состояния. Сейчас вы находитесь в той точке пространства и времени, где разрушительные процессы полностью отсутствуют. Если вы не будете лениться и тщательно отработаете упражнение, этот знак — пальцы рук, сложенные в колечко, будет в нужный момент автоматически вызывать в вас чувство безграничной радости, а на более тонком уровне — обеспечивать надежную защиту от любых неблагоприятных воздействий, исходящих как от других людей, так и от самого себя — своих мрачных мыслей, самоистязания и самокопания.

### *Создание собственной защитной мантры*

*Мантра — это мистическая молитвенная формула, состоящая из одного или нескольких слов, которую поют или многократно повторяют нараспев, с целью пробудить в себе определенные аспекты Бога или Бытия, в зависимости от внутренних убеждений и верований. В эзотерических школах защитную мантру ученику придумывает или выбирает Учитель, а тот со временем «подгоняет» ее под себя (или себя под нее). Мы с вами ничего подгонять не будем, и свою защитную мантру отыщем сами, причем в собственном внутреннем пространстве.*

Когда нам особенно хорошо, мы находимся в приподнятом настроении, «парим», у нас внутри обязательно звучит какая-нибудь мелодия. У одного это «Yesterday», у другого — «Strangers In The Night», у третьего — «Волшебная флейта» Моцарта. Мелодия звучит абсолютно у каждого из нас. Мы чаще всего не обращаем на нее никакого внимания (как, впрочем, и на многое другое). Зато наше внимание сосредоточено на созданных нами самими довольно простеньких, но сильнодействующих мантрах, которые мы без помо-



щи гуру из ашрама в совершенстве освоили и широко применяем. Вот они, эти мантры: «Я бедная и мне плохо!», «Только бы все обошлось!..», «Кому я такой нужен?», «Как же меня все достали!» и т. д. Их КПД очень высок, поскольку все мантры обладают свойством программировать нас. И в итоге — плохо, все обходится, никому не нужен, одинок, все достают... Каждый может, обратив на себя внимание, зафиксировать свое личное творчество. Давайте попробуем воспользоваться этим творчеством по-другому, сменив «минус» на «плюс».

Вспомните одно из своих состояний, когда вам было хорошо и радостно, когда вы чувствовали себя счастливым, и прислушайтесь к себе. Постарайтесь выделить звучавшую в тот момент мелодию из всех нахлынувших на вас чувств, эмоций, мыслей и зафиксировать ее. На воспоминание-фиксацию у вас может уйти от 1 до 14 дней. А теперь вам и карты в руки! Когда вам надо будет стать «непробиваемым», вы начинаете напевать про себя или слушать эту мелодию. За счет магии звука она воссоздаст у вас состояние абсолютной защищенности, внутренней гармонии и покоя.

### *Сеанс интимной магии*

*Данная методика рассчитана на решение более широкого круга проблем, нежели просто защита. Любое слово, фраза или изображение, полученные человеком в момент болевого или эмоционального всплеска, сразу же проникают в подкорку головного мозга в виде конкретной программы. Кроме того, в этот момент происходит мощный энергетический выброс в окружающую среду, запускающий некий причинно-следственный механизм, следуя которому, мы достигаем реализации имеющейся в подкорке программы. Подобный механизм можно увязать со своей сексуальной жизнью. Во время сексуальных контактов время от времени мы получаем сильный эмоциональный подъем в виде оргазма. В этом состоянии наше сознание как бы «взрывается», энергия импульсом вырывается наружу и материализуется в то, что мы имеем в психике. Знание принципа работы этого механизма позволяет производить его «запуск» осознанно, то есть реализовывать любое свое желание.*

Для начала желание нужно четко сформулировать. Желательно записать его на листке бумаги. Формулировка должна быть строгой и лаконичной. Что сформулируете, то и получите: «Хочу иметь надежную защиту!» (какую именно защиту, от кого и на какой срок), «Хочу быть с ним всегда!» (в каком качестве и сколько времени для вас означает «всегда»?), «Хочу, чтобы у меня было все



хорошо!» (что такое «хорошо» для вас в данный конкретный момент времени и будет ли это «хорошо» хорошим через год?) и т. д.

Сформулировали? Войдите в состояние мага. Сядьте поудобнее, положите перед собой листок бумаги и начните проговаривать свою «формулу желания». Проговаривая ее максимально точно и выразительно, начните что-нибудь рисовать на бумаге. Если не умеете рисовать, можете перевести какой-нибудь рисунок с помощью копирки или стекла и лампы, использовать прибор для исправления почерка, линейку, шаблон. Пусть отсутствие художественного таланта вас не останавливает. Ваше упорство при преодолении мелких трудностей (рисование) зачтется при преодолении серьезных (реализация желания). Рисунком, который вы изобразили, вы осуществляете так называемое кодирование себя на реализацию желания.

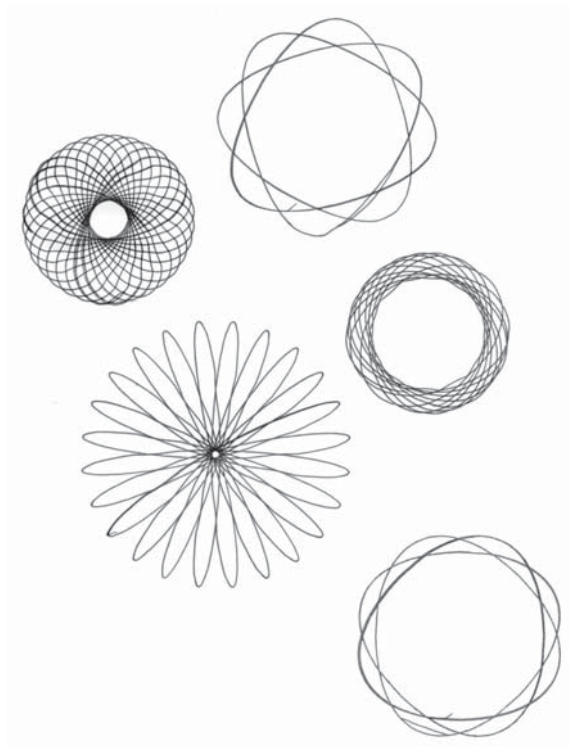


а

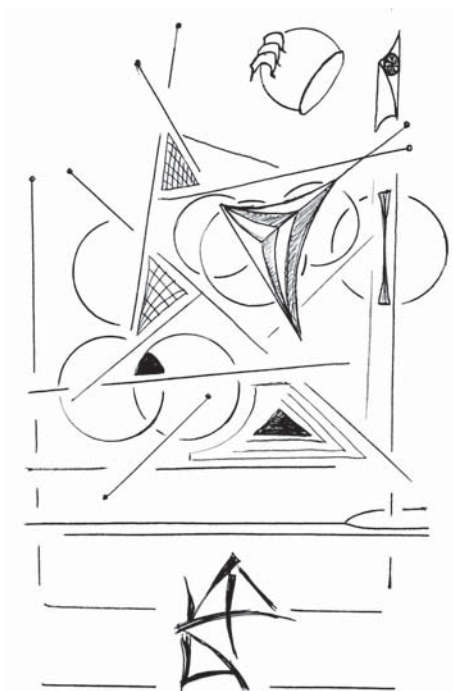


б

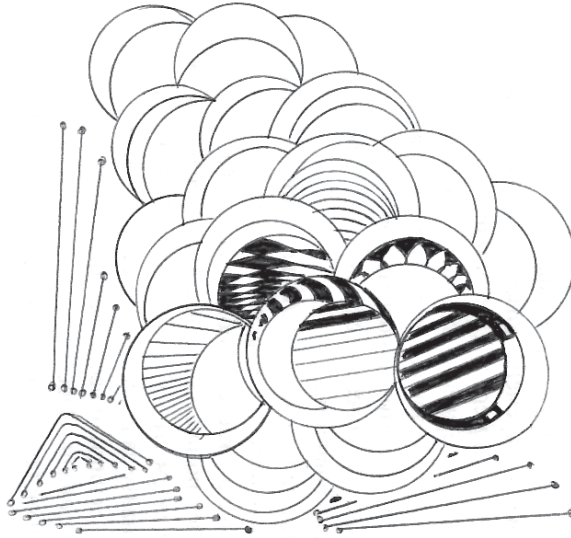
*Примерные рисунки-графемы для использования в ритуале любовной магии. Рисунки можно перерисовать, отсканировать, раскрасить и т. д. На вкус читателя.*



Образцы рисунка-графемы, сделанные с помощью прибора для исправления почерка.



Образец рисунка-графемы, сделанный с помощью линейки.



*Образец рисунка-графемы, сделанный по шаблону.*

Размножьте свой рисунок на ксероксе и развесьте полученные изображения в тех местах, где вы обычно занимаетесь сексом, но таким образом, чтобы из любого положения, которое вы примете во время любовной игры, вы могли видеть хотя бы один рисунок. После того как развесили, ведите обычную жизнь, в которой должно находиться место для радостей секса, и не беспокойтесь о том, реализуется ли ваше желание и как скоро это произойдет.



*Буддийское изображение «бесконечный узел» — геометрическая фигура, символизирующая благополучие, единство всех вещей и переменчивый характер времени. Активизирует благоприятные зоны, будучи помещенным в южном углу комнаты.*



В момент оргазма, когда внутренний «взрыв» буквально выключает сознание, закодированный вами же самими символ запечатлевается (раз, другой, третий) в подсознании и преобразуется в почти готовый результат, так как подсознание будет искать (и найдет!) способы реализации закодированного желания. Пройдут дни, недели, может быть, месяцы, но желаемое обязательно сбудется — в том виде, в котором вы его сформулировали.

У некоторых из вас наверняка возникнут возражения типа: «А если нет оргазма?», «Не с кем!», «Не с мужем же!» На них можно ответить лишь одно: есть магическая технология, и если вам хочется реализовать желание, то ищите возможность сделать это или людей, которые проведут ритуал за вас и отдадут вам готовый и годный к употреблению результат. Заодно подумайте, сколько вы за него можете заплатить и стоит ли платить за то, что вы, в принципе, можете сделать самостоятельно и с удовольствием.



*Во время оргазма сознание человека «взрывается». Он ныряет в глубочайший транс, и ему открываются энергоинформационные каналы, связывающие нас с тонкоматериальными уровнями Бытия (Эгрегорами). В этот момент мысль равна действию. Энергия состояния вырывается наружу и впоследствии материализуется адекватно материалу, заложенному ранее в психику. Ничего искусственного...*

*Магия человеческих переживаний.*



### **«Ритуал справедливости». Быстрейшее исправление хода событий в ситуации неопределенности**

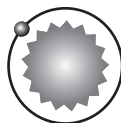
*«Ритуал справедливости» применяется в странных и загадочных ситуациях, когда вы либо не знаете, кто на вас напал, либо не понимаете за что, либо просто хотите разрешить неурядицы в отношениях с конкретным человеком. После проведения ритуала ситуация разрешается в кратчайший срок, максимально эффективным способом и с наказанием виновной стороны. Поэтому, прежде чем совершать ритуал, подумайте, насколько вам это необходимо. Быть может, про ситуацию лучше забыть вообще или использовать другой метод ее разрешения?..*

Войдите в состояние мага. Встаньте прямо. Начертите вокруг себя мелом или мысленно магический круг. Возьмите белую свечу, зажгите ее. Максимально подробно изложите вслух или про себя ситуацию, в которую требуется внести ясность. Скажите, что вы хотите, чтобы данная ситуация разложилась «по полочкам». Потратьте на это столько времени, сколько будет необходимо. Говорите все, что вы можете сказать о данной ситуации, пока не иссякнут мысли.

По окончании ритуала о ситуации нужно постараться забыть или, по крайней мере, прекратить все ее обсуждения, мысленные диалоги с собой и агрессором, построение планов мести и образов поверженного противника. Важно не волноваться о том, будет ли ситуация разрешена и не удивляться, если вдруг сами получите «в лоб» или «по лбу», что, в общем-то, безразлично.







## **КАК СТАТЬ «НЕПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ» ДЛЯ АГРЕССОРА. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ**

Повторяю еще раз, что в идеале ваше внутреннее состояние должно быть таким, чтобы у агрессора при контакте с вами даже не возникло и мысли о том, что от вас можно чего-нибудь «урвать» «на халяву», что вас можно спровоцировать на скандал или навязать какую-то неуютную вам линию поведения. Давайте сейчас поработаем со своим внутренним *Я* — укрепим его, возможно ослабшие, позиции, подкорректируем свою Картину Мира и попробуем по-новому взглянуть на человека, которого воспринимаем как агрессора.

Но перед тем как мы начнем, мне хотелось бы напомнить одну весьма банальную истину. Если вас ругают и обижают, предъявляют к вам претензии и несправедливые требования, значит, вы чего-то значите, значит, вы — не «пустое место» и не «серая мышь». Начальник ругает вас за то, что вы не составили смету расходов на текущий месяц, приятель — за то, что вы не создали собственную фирму, жена — за то, что вы мало внимания уделяете сексу. Вывод? Начальник верит в ваши знания, приятель не сомневается в наличии у вас деловой хватки, а жена — в высоких сексуальных возможностях.

### **Как сделать себя «помехоустойчивым»**

*Цель тренинга, который я вам хочу сейчас предложить, — сделать себя помехоустойчивым, избавиться от раздражительности и привычки растрачивать свою драгоценную энергию на все и*



*всех подряд. Работает он по известному всем принципу: у человеческого организма есть особенность в случае возникновения психоэмоционального напряжения создавать мышечные зажимы в определенных частях тела. Тренинг выявляет и снимает блоки отрицательных эмоций. Освобождающаяся при этом психическая энергия будет преобразовываться в полезную для вас, благодаря чему вы укрепите психоэмоциональную (да и физическую) сферу.*

### **Тренинг «помехоустойчивости»**

Включите телевизор, сядьте поудобнее с пультом в руках и пощипайте по каналам рекламу или глупые музыкальные клипы. Обычно на это уходит не более двух-трех минут. Найдя рекламу (клипы), настройтесь на нее и начните спокойно и внимательно «отсматривать» свое состояние — и психоэмоциональное, и физическое. Обратите внимание, где у вас дискомфорт, где ощущается тревога, где дрожат мышцы, в какие моменты напрягается диафрагма. Концентрируйтесь на этих участках тела и состояниях. Когда реклама закончится, найдите еще и работайте дальше. Время тренинга — от 9 до 17 минут. Частота занятий — один раз в 2–3 дня.

В принципе у тренинга «помехоустойчивости» есть продолжение — работа по открытию-закрытию чакр. И, несмотря на то, что в этой главе собраны психологические методы защиты, я это продолжение приведу.

### **Как применять открытие-закрытие чакр в повседневной жизни**

Управление чакрами обычно идет автоматически, на уровне подсознания, а то и вообще спинного мозга, равно как дыхание, кроветворение, пищеварение. Но в случае необходимости вы все же можете после некоторой тренировки сами открывать и закрывать чакры, управлять потоком энергии. Возьмем, к примеру, вторую чакру — Свадхистану. Эта чакра отвечает за то, чтобы взять или не взять на себя чужие проблемы, оказывая человеку помощь, не погружаться в его депрессию. Вы должны закрыть вторую чакру не менее чем наполовину, тогда вам чуть меньше захочется сострадать тому, кто изливает на вас свои проблемы. Скорее всего, человек поинтересуется, если он привык на вас «сбрасываться», почему ему не делается легче после общения с вами. В данном случае вы вольны решать: поддержать его, слушая, или расстаться, почувствовав себя прекрасно без его энергетики и груза его забот.

Если вы хотите, чтобы ваша энергия служила вам на благо, защищала вас, добивайтесь того, чтобы чакры работали в соответствии



с конкретной ситуацией. Так, при наличии проблем на работе, дома, на улице вся нагрузка падает на Муладхару, чакру выживания. При изменении ситуации чакра не может «забыть» об этой нагрузке. Такое энергетическое неравновесие является причиной беспокойства и напряжения, поскольку Муладхара продолжает работать на выживание. Гораздо проще, закрыв чакру, не разбрасывать энергию попусту. Ведь при необходимости чакру можно будет снова активизировать. Подобное можно проделывать с любой чакрой.

Вот методика, которая поможет почувствовать открытие-закрытие чакр. Освоив ее, вы сможете в любое время по желанию открывать или прикрывать чакры для того, чтобы усиливать или ослаблять соответствующие им проявления (см. характеристику чакр). Если предыдущее упражнение отработано, то во время общения с агрессором вы без труда по собственным ощущениям определите, на какую чакру идет атака.

### *Методика открытия-закрытия чакр*

Примите исходное положение — сидя или лежа. Заземлитесь. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на Муладхаре. Если вам не удастся построить мысленный образ чакры, вообразите ее в виде небольшого диска бледно-серебристого цвета. Представьте, что на месте первой чакры находится цветок, предположим азалии или ириса. Причем открывается он постепенно, будто мы видим это через кинопроектор, работающий в режиме замедления. Когда чакра раскроется, представьте ее медленно закрывающейся до конца (бутона). Откройте чакру снова, а потом закройте. Повторите этот прием 3–7 раз, до тех пор, пока у вас не появится ощущение, что чакра свободно открывается и закрывается по вашему желанию. Повторите упражнение для всех чакр по восходящей, не забывая про чакры рук и ног. Затрачивайте на каждую чакру столько времени, сколько необходимо, для того чтобы она свободно открывалась и закрывалась по вашему желанию.

Теперь попробуйте по очереди открывать и закрывать чакры на одну четверть, наполовину, на три четверти, только ни в коем случае не закрывайте их полностью.

## **Укрепление позиций своего Я.**

### **Методика «Девиз»**

*В 60–70-х годах во всем мире было очень популярно движение хиппи. Хиппи носили футболки со всевозможными девизами, выражающими их философские или идеологические убеждения, напри-*



мер: «Я никому не хочу зла», «Я — хороший и знающий человек», «Люби меня за то, что я хороший», «У кого нет коня, тот садись на меня». А в начале 90-х годов были модными большие значки с какой-либо надписью-девизом («Не спонсор», «Хочу пива», «Дай лучше я», «Оставьте меня в покое», «Советов не надо — помогите материально» и т. п.), прочитав который любой мог составить мнение о владельце значка. Психолог Эрик Берн ввел понятие «невидимого девиза», или «невидимой футболки», который отражает то, что в быту зовется «ярлыком». Точнее говоря, делая на футболке надпись или покупая значок с определенной надписью, человек как бы вешает на себя ярлык — как его надо воспринимать. Даже если не знаешь, как бы ты хотел выглядеть, можно купить значок с надписью «Я купил значок». Это, конечно, самый «завальный» вариант: человек не в состоянии выяснить ответ на «детский» вопрос: «Кто ты будешь такой?» Сейчас мы будем создавать свой личный девиз в условиях тренинга.

### **Первый этап: поиск девиза**

Каждый день в течение 10–15 минут (время нужно равномерно распределить по всему дню, так как сосредоточить его в какое-то определенное время суток для нетренированного человека очень тяжело) думайте, какую бы видимую всем (в том числе — тем, кто



В случае, если у тебя на груди нет «девиза-ярлыка», ты неопознаваем для окружения, так же, как этот травмированный господин, фотографирующийся на документ (на память?).



вами пытаются манипулировать) надпись на груди вы бы хотели иметь. Фраза эта должна быть краткой, лаконичной и выражать ваше состояние уверенности в себе. Например: «Спокойная уверенность», «Я — это Я», «Да. Я такой». Откуда взять это состояние уверенности? Вспомните случаи из вашей жизни, когда вы были успешны, уверены, блестяще преодолели кризисную ситуацию. (Даже если вы считаете себя неудачником, в вашей жизни обязательно найдется хотя бы один такой случай.) Попробуйте вновь войти в состояние, которое у вас было тогда, испытайте чувства и эмоции, которые вы испытывали в момент своей победы. Для этого и требуется такое значительное время.

Длительность первого этапа — 1 неделя. Если в течение этого промежутка времени четкого девиза не родится, нужно потратить на его создание еще 10 дней. Если же и по истечении этого срока ничего не выйдет, следует переждать месяц или чуть больше, а потом попробовать вновь. Только после того как девиз найден, переходим ко второму этапу.

### ***Второй этап: «ношение» девиза***

На этом этапе вы, живя своей обычной жизнью, 1 час в неделю (прибавляя еженедельно по 10 минут) представляете, что на груди у вас сияет созданный вами девиз, и начинаете вести себя (сознательно или бессознательно) так, чтобы ему соответствовать, то есть держать в себе состояние, которое этот девиз выражает. Походка, осанка, взгляд, ритм движений, жестикуляция, пластика, речь, внутреннее состояние — все должно соответствовать выбранному девизу.

Внимание! Время «ношения» девиза не должно превышать указанного! Состояние следует нарабатывать постепенно, только тогда оно останется с вами надолго (если не навсегда). Одномоментного рывка здесь не получится в силу ряда причин — психологических и оккультных, — которые я здесь перечислять не буду. Поэтому примите это замечание как данность. Общее время «ношения» девиза вы определяете сами. Обычно трех-четырех месяцев бывает достаточно, чтобы сжиться с новым образом себя.

## **Наращивание внутренней силы**

*Когда мы в детстве начинали фразу с местоимения «я», то нередко в ответ слышали: «Что ты якаешь? Я — это последняя буква в алфавите». Возможно, именно поэтому, став взрослыми, мы продолжаем относиться к своему Я слишком строго, находим что-то неприличное в том, чтобы любить, ценить и считать хорошими самих себя. Да, буква «я» последняя, но только по порядку.*



*А по важности в жизни каждого из нас она первая! Вспомните древнее: «Аз есьмь» — «Я есть!»*

Недаром в английском языке буква «I» в значении «Я» всегда пишется заглавной. На этом магическом слове и будет построен наш тренинг по наращиванию своей внутренней силы.

1. Для начала проведем небольшой эксперимент. Сядьте, возьмите ручку и изобразите на листе бумаги слово «Я» так, как вы его себе представляете. Будьте искренне перед собой, подыгрывать себе не имеет смысла. Посмотрите на рисунок. Как выглядит ваше Я? Если оно написано слабо, криво, почти падает, значит, ему необходим «ремонт» или «поддержка», если оно отчетливо, четко, резко, то необходим только периодический контроль за ним.

2. Теперь вспомните состояние, когда вы были удачливы, успешны, одержали победу, и настройтесь на него. Только без оценок, критики и комментариев типа: «Ах, как тогда было здорово... Не то, что сейчас!» Просто вспоминаем состояние. И, находясь В ЭТОМ СОСТОЯНИИ, снова рисуем свое Я. Причем его можно изобразить как угодно, например, в виде Млечного Пути, ковра из цветов, огромного знака, видимого с самолета... Можете даже вышить его на подушке, выпилить из куска дерева, вылепить из пластилина, составить из камушков или бисера и т. д. Творчество не имеет внешних границ, мешать могут только внутренние блоки.

3. Поместите готовое Я на видное место в комнате, либо носите с собой как талисман. Состояние, которым вы «зарядили» свой рисунок или изделие, будет усиливать ваше собственное и постепенно увеличивать мощь вашего Я, развивать внутреннее спокойствие и придавать уверенность в себе и своих силах.





При помощи подобных рисунков реально выйти из-под «колпака» агрессора.



Рисунок, помогший одной девушке структурировать свою жизнь.

К слову — больше она не рисовала.

### **«Эхо бытия». Прием защиты от магов, хулиганов и неприятных людей**

*«Эхо бытия» позволяет совершить интереснейший экскурс в самого себя, выяснить, почему на вас «нападают» или пытаются повлиять и разотождествиться с той частью личности, или эго, на которую идет насильственное психоэнергетическое воздействие. Отработав упражнение в течение двух-четырех недель (можно через день-два), вы получаете в руки прием, способный ус-*



*пешно отражать контратаки магов, навязчивых и неприятных людей, уличных хулиганов, «трамвайных» хамов.*

Войдите в состояние мага. «Отпустите» себя — представьте, что ваши чувства, ощущения, мысли, — не что иное, как поток энергии, свободно и независимо от вас существующий и так же свободно протекающий сквозь вас и рядом с вами. Он протекает, не задевая никакой струны внутри. Течет — и пусть течет. «Отпускание» лучше всего проводить в течение 7–9 минут. Можно дольше, но не менее.

Теперь подумайте: «Я — не мои чувства. Я — не мои мысли. Я — не мои фантазии. Я — не мои ощущения», после чего мягко и бережно «отпустите» и эту мысль от себя.

Медленно, вдумчиво, внимательно оглядитесь по сторонам. Однако не вглядывайтесь слишком и особо не задерживайте внимание на конкретных деталях и предметах. Далее громко, четко и внятно\* сформулируйте следующее утверждение: «Я являюсь тем, что меня окружает, всем окружающим меня пространством». Внимательно вслушайтесь в звуки своего голоса, в себя — особенно в те зоны тела, где появился резонанс. Повторите фразу еще несколько раз. Повторяйте ее до тех пор, пока у вас не появится ощущение некой раздвоенности, что фраза начала существовать отдельно от вас, а вы продолжаете жить отдельно от нее. Зафиксируйте свое состояние.

Медленно подойдите к настенному зеркалу. Зеркало должно быть максимально большим, какое у вас есть в хозяйстве. Внимательно посмотрите на себя в зеркало и произнесите так же четко, ясно, внятно: «Я являюсь тем, что отражает зеркало». Запомните это состояние, отвернитесь от зеркала и зафиксируйте взгляд на первом попавшемся предмете (ваза, фужер, картина, перчатки, ключи и т. д.), после чего проговорите кодовую магическую фразу, ради которой все и происходило: «Я — это Я!»

В течение 20 секунд глубоко подышите животом. Соотношение вдоха и выдоха — 3:7. После этого можно заняться повседневными делами.

Если при выполнении упражнения возникло внутреннее сопротивление, то после «отпускания» можно добавлять фразу: «Я не являюсь моим сопротивлением и источником моих бед и тревог». Признаки сопротивления вы уже знаете.

## **«Вехи». Новый взгляд на агрессора**

*Конфликтуя с человеком, мы очень часто сосредоточиваемся на предмете конфликта. Захлестывающие нас эмоции заставля-*

\* Подкорка головного мозга воспринимает все сказанное все буквально, не интерпретируя, поэтому формулировка должна быть максимально точной и четкой, со всеми оговорками и без неясностей.





*ют забывать о человеке, с которым мы вступили в конфликт. Техника «Вехи» позволит взглянуть на конфликт, исходя из жизненного пути агрессора, и понять, на основании какого опыта он так ведет себя по отношению к вам. Если вам удастся увидеть в агрессоре человека со своими достоинствами и недостатками, вы будете испытывать гораздо меньше страха перед ним, станете более гибкими и способными легко разобратся в отношениях с этим человеком. «Вехи» рекомендуется применять в случаях, когда непосредственный разговор с агрессором невозможен или крайне неприятен.*

Закройте глаза и вспомните какого-нибудь человека, с которым у вас остался неразрешенный конфликт или с которым вы конфликтуете сейчас. Подождите, пока перед вашим мысленным взором не возникнет образ этого человека. Затем возьмите лист бумаги и напишите на нем «вехи» биографии агрессора. Пускай туда войдут события, которые определили его жизнь, поворотные моменты его судьбы, сформировавшие его взгляды на мир. На эту часть упражнения следует потратить 10–15 минут.

Теперь расскажите кому-нибудь из своих близких или друзей биографию человека, которую вы записали. Рассказывать нужно обязательно от первого лица. И только после этого сообщите собеседнику, в чем состоит суть вашего конфликта с тем человеком, как изменилось ваше отношение к нему, и что вы хотите сделать, чтобы разрешить конфликт. Эта часть упражнения занимает около полчаса.

## **Исследование проекций. Методика, позволяющая разобраться в своих чувствах к агрессору**

*Нередко причиной разногласий в отношениях с людьми является проекция — приписывание им качеств или чувств, которых у них на самом деле нет. Проецируя на других наши собственные чувства, мы ведем себя так, будто эти люди являются нашими родителями, начальниками, супругами (бывшими и настоящими) и т. д. Такие неосознанные проекции ведут к непониманию, разочарованиям, конфликтам, обидам. Упражнение на исследование проекций поможет разобраться в чувствах, которые у вас вызывают окружающие, понять истинное происхождение и причину этих чувств.*

Выберете из своих знакомых человека, который приводит вас в восхищение или наоборот, вызывает раздражение. Может оказаться, что вы просто переносите на него свои собственные негативные или позитивные чувства, или же он напоминает вам какого-то значимого



для вас человека — мать, отца, мужа, жену, ребенка и т. д. Расскажите этому человеку, что вы о нем думаете, что видите в нем хорошего или плохого, какие качества ему приписываете, каких действий ожидаете от него. Пусть он молча выслушает вас. Когда вы закончите свой рассказ, попросите его дать обратную связь и сказать, какие из ваших предположений о нем верны, а какие — нет. После этого обдумайте, в какой степени вы спроецировали на этого человека свои собственные качества или качества значимых для вас людей.

Такой тренинг желательно провести с несколькими людьми. Очень возможно, что в его процессе вы измените свое мнение о том человеке, которого раньше считали агрессором.

### «Утраченные иллюзии».

## Трансформация Картины Мира

*В течение жизни у каждого из нас складывается определенная Картина Мира. При этом мы постоянно пересматриваем свои представления о себе, других людях, своем месте в этой жизни и отбрасываем устаревшие, которые перестают соответствовать нашему уровню личностного развития. В ходе упражнения «Утраченные иллюзии» вы получите возможность обратить на этот процесс пристальное внимание и трансформировать свою Картину Мира таким образом, чтобы она помогала вам жить с радостью и оптимизмом, не «цеплять» на себя лишние страхи и обиды, избавиться от уже накопленных и сформировать новый взгляд на свои отношения с людьми, которых вы считаете агрессорами.*

Каждый человек может назвать множество иллюзий, от которых он избавился в процессе жизни. Вполне возможно, что наша Картина Мира со временем становится проще, яснее, красивее. Жить означает учиться, а учиться, помимо всего прочего, означает уметь от чего-то отказываться. И когда мы осознаем, что от многих вещей мы уже сумели отказаться, у нас прибавляется сил и оптимизма, чтобы двигаться по жизни дальше. Итак, сядьте поудобнее, возьмите ручку и лист бумаги и составьте список своих утраченных иллюзий. Отнеситесь к этим, теперь уже устаревшим, представлениям, с уважением. Ведь они когда-то помогали вам жить. Время выполнения упражнения — 15–20 минут.

## Три самостоятельных тренинга на отработку умения быть услышанным

Умение корректно и убедительно выразить свою точку зрения незаменимо при общении с манипуляторами. Чтобы вы не стояли



перед ними в растерянности, не зная, как им возразить и объяснить свою жизненную позицию, предлагаю три коротеньких тренинга. Помимо практической пользы они принесут вам массу положительных эмоций.

### *Тренинг на выработку умения аргументировать свое мнение*

*Упражнение развивает гибкость мышления и позволяет увидеть относительность аргументов, которыми вас часто «давят» окружающие. Вы начнете вырабатывать у себя рациональные и логичные аргументы, которые помогут вам «говорить на одном языке» с агрессором-манипулятором, особенно в случаях, когда все аргументы в защиту своей точки зрения у вас появляются спустя 5–25 часов (эти аргументы точны, умны, остроумны, но запоздалы). Упражнение желательно выполнить прямо сейчас, в процессе чтения.*

Возьмите ручку и лист бумаги, засекуте 3 минуты и напишите не менее двенадцати аргументов в защиту полезности и важности употребления в пищу мяса для каждого человека и общества в целом.

Написали. Оценили... А теперь снова засекуте 3 минуты и на этом же листе напишите аргументы, направленные против употребления в пищу мяса.

Теперь, вооружившись навыком, хорошо было бы «осветить» для себя и другие темы, например:

- «Всегда надо выполнять обещания».*
- «Чистота и порядок — превыше всего».*
- «Плохо делать два дела одновременно».*
- «Начатое дело всегда надо доводить до конца».*

Далее можно перейти к своему личному, наболевшему:

- «Мне всегда делают замечания».*
- «В критические моменты мне трудно сделать выбор».*

В завершение упражнения хочется привести очень полезный и жизненный пример аргументации собственного мнения. Коллектив в виде старших членов семьи обожает навязывать многим из нас некоторые формы досуга, которые сравнимы с нагрузкой на работе. Это, конечно же, труд на «фазенде» из шести соток. Я ничего не имею против труда на земле. Единственное — не каждому этот труд нужен и необходим. А подневольный труд бессмыслен, и к добру привести не может. Если ваш отказ «вкалывать» на даче не приводит ни к чему хорошему (истерики, валидол, ругань, монотонные упреки), обоснуйте свое «нет» строго логически:



«Значит так. Чтобы водрузить на стол и съесть собственноручно выращенную картошку с огурцами, надо понести расходы по следующим статьям:

- добраться до садового участка (дачи, приусадебного хозяйства и проч.), а это — билет на электричку (бензин, амортизация автомобиля по проселку), время, нервы;
- хорошо поработать на садовом участке, соответственно питаться;
- оплатить газ, электричество и другие услуги;
- купить удобрения, шанцевый и подсобный инструмент, шланги, насос, стекло и пленку для теплиц и прочее;
- купить семенной и посадочный материал;
- собрать и доставить домой урожай;
- каждый раз после поездки приводить себя в порядок (лицо, спина, руки).

*«А если еще есть необходимость в наемном труде: рытье колодца, дрова, плотники... В итоге картошечка получается если не золотая, то в цену меди или бронзы. А у меня на работе фейс-контроль. Могу ее лишиться. Так что извините, буду ездить и загорать кверху пузом в гамаке».*

Вроде ничего сложного, но как часто нам хочется, чтобы наши мысли кто-то озвучил, сказал, подтвердил нашу правоту. Особенно печатным словом. Этот абзац можно дать почитать своей родне, которая «напрягает» вас с дачным трудом. Перевести, так сказать, стрелки и найти крайнего. Пусть они спорят с автором этих строк, он им уже ничего более не ответит. Он то, что думал, то и написал.

### **Тренинг на выработку способности видеть проблему с разных сторон**

*Мы поддаемся несчастьям в той степени, насколько чувствуем свою вину в происходящем. Виною этому зачастую является косность, негибкость мышления. Попробуйте с помощью этого забавного упражнения научиться смотреть на вещи с разных, самых неожиданных ракурсов и сделать свою жизнь более яркой, насыщенной положительными эмоциями, а главное — приобрести инструмент, который поможет сознательно трансформировать неудачный поступок, нежелательную ситуацию, отрицательную эмоцию во что-то приемлемое, а возможно, и приятное. В американской литературе это идет под девизом: «Попаля лимон? Сделай из него лимонад!» Вот пример.*

*Большая уборка по весне на даче. Мужу дана команда навести порядок на чердаке. Он срывается с места — и на чердак. Через пару минут возвращается.*



— В чем дело? — спрашивает жена.

— Ничего-ничего. Я на минутку. Просто забыл штопор и стакан.

Это «шутка юмора», но пример Тома Сойера, заставившего ребят поверить в то, что окраска забора — привилегия, периодически должен быть у нас в поле зрения.

Ниже предлагаются невероятные ситуации. Рассмотрите каждую из них с положительной и с отрицательной стороны.

Представьте, что...

*На Земле все люди на одно лицо.*

*Все носят обувь только ярко-зеленого цвета.*

*У каждого человека по два носа: один спереди, а другой — сзади.*

*На всей Земле нет ни одного апельсина.*

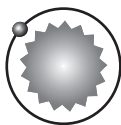
*Все крабы на Земле вдруг оказались с зубами и кусаются при приближении к ним.*

### **«Письмо протеста». Тренинг на выработку способности высказывать свои желания**

Это упражнение поможет получить опыт отстаивания своих прав и интересов, высказывания своих претензий, желаний и точек зрения, который так необходим при общении с «трудными» людьми. Впрочем, не только с ними, но и с самим собой. Написанное означает, как минимум, «сформулированное». Не зря с таким трудом мы пишем официальные бумаги.

Напишите письмо какому-нибудь человеку, чье поведение по отношению к вам вас возмущает, или в какую-нибудь организацию, где с вами поступили несправедливо. Это может быть магазин, где вам продали некачественный или просроченный товар; супермаркет, где вас обсчитали; кафе, где вас плохо обслужили; библиотека, где вас не устраивает график работы, и т. д. В письме необходимо детально описать, что именно вас возмутило, выразить все свои эмоции по поводу произошедшего инцидента. Постарайтесь так сформулировать свои претензии, чтобы заинтересовать другую сторону, чтобы к вашему протесту отнеслись серьезно, чтобы вас УСЛЫШАЛИ и решили вам ответить. Письмо, естественно, нужно отослать, чтобы вы могли получить обратную связь и убедиться, что ваш протест может иметь конструктивные последствия.





## ПУТЬ ПРОЩЕНИЯ

*Не следует убивать еретика, потому что от этого в мир вводится бесконечная вражда. Если вы поднимите оружие и начнете убивать еретиков, то вы неизбежно погубите вместе с ними многих святых людей. Притом же самые плевелы могут обратиться в пшеницу.*

*Блаженный Августин*

### *Чистое сердце, чистый ум и умение прощать*

Лучшей защитой от любого нападения является, конечно же, чистое сердце, чистый ум и умение прощать. Причем, как ни парадоксально это звучит, прощать более всего нужно СЕБЯ. Да, да! Для начала именно себя! Отпускать от себя то, что уже прошло, но сделав соответствующий вывод:

- *Рабби, как мы узнаем, что Бог простил наше прегрешение?*
- *Мы ТАК никогда больше не поступим.*

**НИКОГДА!** Это означает, что мы отпустили проблему, проступок, мы внутренне простили себя.

Узы ненависти не менее крепки, чем узы любви. Ненавидя кого-то, мы устанавливаем с ним незримую энергетическую связь, а желательно — быть НЕЙТРАЛЬНЫМ. Не привязывая врага к себе, мы признаем его как личность, имеющую право на свое мнение и суждение, следовательно, и его претензии есть «глубоко личное и вас не касающееся». Следующий этап — любовь к врагу — гораздо более труден. И коль скоро до святых большинству из нас далеко, то любое нападение нужно рассматривать с точки зрения «обуче-



ния в школе жизни», то есть с искренней благодарностью. Научитесь если не прощать, то хотя бы ОТПУСКАТЬ от себя вину, обиды, досаду, желание отомстить во что бы то ни стало.

Что значит «простить»? Чаще всего акт прощения происходит в следующем виде: «Я могу простить, но не могу забыть», «Так и быть — прощаю», что, по сути, равно фразе: «Никогда и ни за что!» Такое, частичное и формальное прощение можно сравнить с наполовину сделанной операцией. Достаточно, к примеру, вспомнить диалог Пьера и Андрея Болконского о Наташе Ростовской: «Простить падшую женщину надо. Я говорил. Но не говорил, что прощать буду я». Подлинное прощение в прозе окружающей жизни бывает крайне редко. В обыденном сознании «простить» означает отложить обиду в дальний ящик, с тем, чтобы можно было ее достать тогда, когда будет приятно и безопасно предъявить счет за все перенесенные страдания.

В случае, если вы поработали с собой, с причиной, по которой надумали обидеться на кого-то, приняли ситуацию как урок, в процессе которого получили «два», у вас есть роскошный шанс отработать свою отрицательную Карму. А отрицательная Карма, повторяю, как раз и проявляется в тех случаях, когда мы поддаемся на уловки манипуляторов, когда у нас незрелые, несоответствующие ситуации реакции на происходящее, когда мы не можем принять то, что не в состоянии изменить. Прощая, мы отпускаем проблему, становимся мудрее.

### *Понятия победы, мщения и добра*

К сожалению, среди большого числа эзотерически умудренных людей бродит расхожее выражение: «Нет более славной победы над врагом, чем доброта в ответ на его зло». Логика есть, но логика на уровне «Око за око, зуб за зуб, хвост за хвост». В этой формуле закреплено ОТМЩЕНИЕ, а не прощение. Действительно, продвинутой части эзотериков как-то невдомек, что:

- понятие победы весьма относительно и приемлет лишь ОСОЗНАНИЕ того, что ты сильнее, мудрее, добрее, а главное — успешнее в овладении собой и своей жизнью;
- понятие врага еще более неправомерно, так как подразумевает, что «Я — хороший», а «Он — вражина», которого обязательно надо обидеть и побольнее, скажем — добром (действие направлено на осуждение не поступка, а САМОГО ЧЕЛОВЕКА, плюс упоенное ласкание своего больного самолюбия);
- понятие зла также почему-то не рассматривается с точки зрения получаемого опыта и обучения самой Жизнью.



*Если Господь Бог (Судьба, Карма, Рок, Проведение, т. д.) захочет сделать вас орудием своей мести, Он вручит вам карающий меч, личную безопасность, силы и возможности для реализации возмездия.*

### ***Что значит — простить по-настоящему***

Настоящее прощение — вещь нетрудная. Это всего лишь готовность признать за обидчиком права на свое мнение, отказ от мщения и от желания обменять свое прощение на унижение обидчика. Именно таким образом и происходит отработка Кармы. Но все простое — нелегко. Есть один важный нюанс. В случае, когда мы в одностороннем порядке прощаем обидчика, с одной стороны, мы попустительствуем его не самому хорошему поведению, а с другой, особенно если доводим акт прощения до него, — вводим в соблазн греховной злости: «Значит ты хороший, чистенький такой, добренький!.. А я тебе вот так! И как, тоже прощаешь??? А вот так?! А-а-а, проняло. То-то же. И ты не лучше меня, только лучше притворяешься». Все! Вместо душевного комфорта и умиротворенности, простивший получает новые проблемы и заботы. Что произошло? А то, что человек не смог правильно отреагировать на обиду и обидчика. Ему почему-то, кровь из носа, было необходимо ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ свое прощение и то, какой он хороший. Что ж, нужно пробовать снова, только уже с учетом полученного опыта и того, что написано в разных умных книжках.

Разумеется, отговаривать от актов мести бессмысленно, но можно обратиться к разуму:

- Нанося обидчику или агрессору ответный удар, человек берет на себя не только ответственность за последствия, но и не свойственную ему функцию «бича Божьего».





- Нанося ответный удар, человек подвигает противника на соревнование, но не по правилам благородного рыцарского турнира, а скорее по образцу «уличной драки из-за угла».



*Нечто подобное можно получить, если неадекватно реагировать на провокацию, нападение или обиду. Иногда даже не обида важна, а то, что мы принимаем за обиду.*

- Нанося ответный удар, человек лишает себя возможности простить обидчика и понять (а это — главное), что в нем притянуло удар, какие были ущемлены «любимые мозоли».

- Человек двойственен, дуален (как медаль) по своей природе, поэтому кого-то «бьете» вы, а кто-то «бьет» вас. Это не более чем реалья жизни. Так что, отпустив сейчас проблему мщения и «дачи сдачи», вы создаете новое, хорошее будущее для себя. Восточная мудрость гласит: «Сиди спокойно на пороге своего дома, и мимо тебя пронесут труп твоего врага».

- Если мы сегодня кого-то «стерли в порошок», то с кем мы завтра будем жить? С «раздавленным» мужем, «сломленной» женой, «затюканной» дочерью, безынициативным сыном? И что же это будет за жизнь?

- «Благими намерениями вымощена дорога в ад». Поэтому, если ваш основной аргумент «Я же хочу как лучше!», подумайте о простеньком: «А я знаю, что будет лучше? И лучше для кого?» Жизнь не заканчивается завтра или послезавтра, и давление «сегодня» оборачивается отдачей «в лоб» «послезавтра», когда уже совсем не ждешь...

- Отговорка «Я никому не хочу ничего плохого» не работает. Разве вы сами никогда не сплетничаете? Не навязываете своего поверхностного мнения или непрошенных советов? Не грубите? Не



ругаетесь в сердцах? Не мешаете другим в транспорте, на рынке, в личной жизни, на работе? У вас абсолютно истинный взгляд на жизнь и ее проблемы? Вы не «отвлекаете от работы» продавцов, работников ЖЭК, собесов, мэрии? Список можно продолжать до бесконечности.

В силу этих причин следует принять нанесенный вам удар как данность и науку: «То, что делают со мной, делают для меня. Надо только понять, чему меня это должно научить».

Повторю еще раз: самую прочную защиту создают улыбка и внутренняя чистота. В этом случае нападение проходит сквозь вас, а если и задерживается, то только для того, чтобы показать, с чем вам нужно еще поработать. Ну, как боль в локте: вы же не будете серьезно обижаться и мстить локтю за то, что он болит, вы будете его любить, жалеть и лечить. Так и нападающий будет восприниматься вами как ваша участь и ваш учитель. Ни злости, ни жажды мщения, а только сочувствие к тому, что ему ТАК плохо, что он ДАЖЕ хулиганит.

Возможно, кто-то из вас, прочитав о прощении, пожмет плечами и скажет: «Все это только слова. А что делать, если по-настоящему простить не получается? Если обида все-таки остается?» Для прощения, как ни странно это звучит, существует специальная методика — «Внутренняя улыбка». Причем довольно простая.

## **Внутренняя улыбка — даосский метод прощения**

Улыбка — могущественное средство общения. Вспомните, какое невероятное облегчение мы испытываем, когда оказавшись в незнакомом месте, видим на лицах окружающих улыбки, обращенные к нам. Абсолютно чужие люди тут же превращаются в хороших знакомых. И мы расслабляемся, убираем «колючки», снимаем «доспехи» настороженности и готовности к психологической обороне. Благотворные изменения распространяются на нервную, эндокринную систему, опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, на органы пищеварения. Кажалось бы, такая простая вещь, как адресованная нам улыбка, производит громадное положительное воздействие на весь организм, на каждый орган, на каждую клеточку!

В общении с самим собой улыбка еще более эффективна, чем в общении с другими. Ведь с собой мы общаемся непрерывно, независимо от того, осознаем это или нет. Улыбка позволяет ощутить уважение и любовь к самому себе, почувствовать благодарность к



своим органам и системам организма за то, что они поддерживают в нас жизнь. Созерцая устройство и функционирование своего организма, мы неизменно испытываем восхищение. Обращаясь с улыбкой внутрь себя, мы отдаем дань благоговения перед Божественной мудростью, а это производит в нас целую цепь психических, энергетических и физиологических реакций.

### *Техника внутренней улыбки*

Для начала возьмите хороший анатомический атлас с цветными иллюстрациями и внимательно изучите месторасположение внутренних органов. Пусть во время тренинга он лежит перед вами. Обратите внимание на цвет и форму каждого органа, научитесь ощущать каждый орган в своем теле.

Уяснив для себя расположение внутренних органов, можно начать тренинг. Закройте глаза и начните внутренне улыбаться каждому органу. Каждому! Улыбнитесь гипофизу и шишковидной железе, находящимся внутри черепа. Далее улыбнитесь щитовидной железе, паращитовидным железам, вилочковой железе, сердцу. Продолжая улыбаться сердцу, подождите, пока у вас не возникнет внутреннее ощущение тепла и любви, растекающихся от сердца во все стороны. Затем улыбнитесь легким, селезенке, желудку, поджелудочной железе. К вам приходит мужество, рождаются открытость и благородство. Улыбнитесь печени и желчному пузырю. Вы чувствуете, как вас переполняет доброта. Улыбнитесь почкам и мочевому пузырю. В вас рождается мягкость. Улыбнитесь половым органам и ощутите общее повышение эмоционального тонуса.

Таким образом, улыбка, обращенная к внутренним органам, постепенно будет преобразовывать отрицательные эмоции в жизненную силу. Пока вы в совершенстве не освоите технику внутренней улыбки, вам придется каждый раз выполнять все упражнение целиком. Поначалу это может занимать около 20 минут. Но со временем вы научитесь быстро устанавливать контакт с любой частью тела, с любым органом и для того, чтобы справиться с негативом будет достаточно вспомнить эмоциональное состояние внутренней улыбки.

### *Применение техники внутренней улыбки*

Практиковать внутреннюю улыбку можно когда угодно и где угодно. В любое время, почувствовав скованность, дискомфорт, боль в каком-либо из органов, внутренне улыбнитесь. Улыбка наполнит ослабленные места вашего организма живительной энергией. Если кто-либо или что-либо выводит вас из состояния душевного равновесия, вместо того чтобы судить людей и события, обратите взор внутрь себя и улыбнитесь. Тогда возникшие в вас отрицательные



эмоции преобразуются в энергию любви и доброты. Конечно, для освоения этого приема нужно время, ежедневный тренинг, но результат стоит того, чтобы потрудиться.

### *Практика внутренней улыбки дает потрясающие результаты*

Постепенно частотные характеристики вашей ауры изменятся настолько, что окружающие начнут это ощущать. Агрессоры и близко не подойдут к вам. Они не будут понимать, в чем дело, но будут ощущать, что вас не за что «зацепить». И жизнь изменится к лучшему, а обстоятельства будут складываться именно так, как вам нужно. Вы научитесь по-настоящему любить себя. И только после того как вы полюбите себя, вы сможете излить любовь на других. Вам не нужно будет прилагать никаких усилий к тому, чтобы кого-то простить или оказать человеку реальную помощь и сострадание (обращаю ваше внимание: реальную помощь, а не «медвежью услугу»). Все это будет получаться само собой, просто от избытка любви к себе («Спасись сам, и возле тебя спасутся тысячи»). А когда-нибудь вы переполнитесь любовью настолько, что вам удастся возлюбить даже своих врагов. Без всяких усилий.

### **Прощение — это ощущение единства с миром**

На энергетическом уровне прощение выглядит, как умение пропустить через себя опасную информационно-энергетическую структуру, не взаимодействуя с ней. Это означает быть в гармонии со всем миром, ощущать единство с ним. Он — это вы, а вы — это он, а, следовательно, причинить друг другу вред вы не можете в принципе. Прекрасной тренировкой для выработки такого состояния служит постоянное наблюдение за своими мыслями со стороны без всякой их оценки. Если мы добьемся достаточно ровных и чистых вибраций внешнего уровня и в случае энергетического удара автоматически уйдем на более тонкий, то удар пройдет, не взаимодействуя с нашей энергетической структурой, как и миллионы других информационно-энергетических вибраций, проносащихся через нас каждую секунду. Перед вами упражнение, которое поможет выработать такую способность. Если вам удастся в совершенстве овладеть им, никакие дополнительные методы защиты, возможно, уже и не понадобятся.

#### *Упражнение «Поток»*

Устройтесь поудобнее — без разницы: лежа или сидя. Глаза желательно закрыть. Когда мы закрываем глаза на внешний мир, мы



автоматически открываем их внутрь себя, мягко и плавно перемещаемся из одного пространства-измерения в другое. Из-за мышечного напряжения могут дрожать веки. Сначала, в поисках удобной позы, даже можно поерзать, но главное — ничего не надо представлять, не надо специально напрягаться или расслабляться. Надо просто **ОТПУСТИТЬ** себя. Даже если вы перед упражнением были заведены, напряжены и издерганны. Отпустить себя означает, что все мысли, чувства, эмоции, ощущения, которые переживаются в данный момент времени, надо воспринять как некий единый поток энергии. Не надо ничего воображать или фантазировать. Просто осознайте реальность. Когда мы на чем-то фиксируемся, мы блокируем свободное и естественное течение энергетического потока внутри нас, что приводит к образованию внутри нас застойных явлений, которые в свою очередь являются причиной многочисленных нарушений уже на уровне физического тела. В данном случае, повторяю, надо **ОСОЗНАВАТЬ** — через вас протекает поток: выплывают и уходят образы, какие-то воспоминания, обрывки эмоций, ассоциации... Поток откуда-то входит, проходит насквозь и спонтанно куда-то выходит. Он свободен, легок и естественен, как



*Принципиальная схема пропускания через себя различных энергоинформационных потоков, фиксируясь на них только тогда, когда это необходимо.*



рост волос или дыхание. **НЕ СТАРАЙТЕСЬ!** Никаких установок, внушения, настроения или фантазий! Все это — не важно.

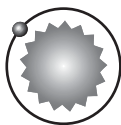
Любые негативные или позитивные чувства, мысли, эмоции, ощущения, грустные или веселые, мрачные или пессимистические не имеют никакого значения. Все это — частицы потока. Каждую из них легко принимайте и легко отпускайте. Повторяю — **ПРОСТО ПРОПУСКАЙТЕ ЧЕРЕЗ СЕБЯ ЭТОТ ПОТОК**. Подставьте ему себя. Как только мы захотим ему «помочь», тут же автоматически начнем создавать вокруг и внутри себя блоки. Не надо ничего себе внушать. Более того, даже чувствовать не обязательно (разве мы чувствуем ток лимфы в организме или ток венозной крови?). Поэтому не чувствуем, а **ОСОЗНАЕМ**, отражаем, не вовлекаясь. Как озерная гладь отражает летящие по небу облака — каковы бы ни были их форма и цвет, они не способны замутировать воду. Сознание — зеркальная поверхность, отражающая все вокруг. Может возникнуть странное чувство легкости, внутренней пустоты, отрешенности... На этом можно остановиться, быстро сосчитать до пяти и открыть глаза. Мы вошли в этот мир, что-то изменилось... Посидите тихонько минут 5–7 и начинайте жить дальше.

А что произошло? Рассеялась часть эго, за которое нас обожают «хватать» агрессоры и высвободилось определенное количество энергии, ранее тратившееся на его поддержание. Мы усилили себя. Отрешенность появляется тогда, когда мы себя очищаем, как пыльное зеркало: протерли — заблестело.



ГЛАВА  
ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ  
АСТРАЛЬНЫХ  
ПУТЕШЕСТВИЙ





*Кто всегда делает то, что хочет,  
редко делает то, что надо.*

*В. Годгивз*

Нынче стало модным заниматься различными духовно-мистическими практиками: медитировать, выходить в Астрал, общаться с непонятными сущностями — якобы пришельцами из других миров, душами умерших и т. д. А между тем любителям подобных «подвигов» хорошо бы помнить, что обращение к миру Тонких энергий чревато последствиями, которые довольно легко спрогнозировать. Не зря в традиционных обществах к таким вещам относились очень настороженно и пользовались ими тогда, когда ничего иного не оставалось. А если и пользовались, то в рамках традиций, ныне утраченных, и ритуалов, потерявших из-за давности свою силу и актуальность.

## **В чем опасность духовно-мистических практик**

Хорошо, если ваши вопросы к «духу-благодетелю» ограничены кругом забот о своем здоровье и здоровье близких. Хотя эти советы не всегда можно принимать за «чистую монету». Здесь весьма просто под видом лекарства съесть отраву. Хуже, когда помимо забот о своем здоровье возникает интерес, и не бескорыстный, к ближним, дальним, Великим и Могучим. Это огромное искушение — увидеть и пообщаться с персонажами Ветхого Завета, возможность преклонить колена перед Ним, законспектировать мемуары Марии Магдалины или Иосифа Аримафейского. Сюда же относится практика спиритизма — обращение к теням знаменитостей, образам истории, культуры, литературы. Призванная сущность, имея выход на информационное поле Земли, владеет всей информацией. Мимикрируя, она будет вести разговор от лица Суворова, Ницше, Фрейда или Нерона, хотя их души, скорее всего, воплощены (инкарнированы) на физическом плане.

В подобного рода игре происходит утоление страсти к нереализованному собственному величию, любви к копаниям в чужих тай-





нах и любви к сплетням — непроверенной информации. Но с другой стороны — Великим спирит вряд ли станет, и эти сны, мечты грезы, контакты, вызванные с помощью психотехник, заканчиваются тоскливым пробуждением в серости будней. Ведь жизнь есть действие, а не пребывание в состоянии эйфории. Кроме того, поступающая информация дает иллюзии собственной значимости. У человека возникает потребность увеличивать периоды духообщения. А это затягивает. Происходят спонтанные контакты с сущностями, и человек исподволь теряет ощущение реальности, попутно приоткрывая завесу Тонкому Миру, давая возможность сущностям, за свой счет, реализовать себя. Не зря издавна общение с ними происходило с позиции силы: «Прочь!», «Убирайся!» и т. д. Сущности, играя на слабостях человека (Гордость, Зависть, Страх), держат его в сетях оболъщения, астрального опьянения или даже хуже, астральной одержимости. Стремление иметь собеседника, глубоко проникающего в суть твоих проблем, положительно реагирующего на твои претензии — все это заводит в бездну эгоизма, самовлюбленности, а также ставит на путь бесконечного повторения и самоповторения, возврата из которого практически нет.

По собственному желанию, неосмотрительности, любопытству подобный человек отдает себя, свои энергоинформационные каналы призракам прошлого, остаткам умерших, погибших культур и цивилизаций, верований, оживляет мертвое, позволяя им программировать через сегодня завтра. Выхватывая из иного мира осколки знаний, понятий, вторгаясь в области чуждого психического опыта без мощной защиты, движимый только желаниями, спирит уподобляется сельскому слепому, угодившему на «пяточок безопасности» шумного города: шум, гам, выхлопные газы, гудят, едут, могут сбить, а убираться отсюда надо, желательно живому и без травм. Погружаясь все глубже и глубже в область пси-явлений, можно накликать на себя беду или войти в такие информационно-энергетические каналы и контакты, что выхода просто не будет. Вернее, он будет, но выходом его назвать трудно:

- душевная болезнь, из которой не «вытащит» ни один врач;
- потеря индивидуальности и повторение безумного пути под руководством авторитарного Учителя (фюрера, гуру) — действия в реальном мире при сне сознания. Об этом хорошо писал Ф.Тютчев:

*О, вещая душа моя!  
О, сердце, полное тревоги,  
О, как ты бьешься на пороге  
Как бы двойного бытия.*

Как показывает практика, бьется душа неспроста. Инстинкт самосохранения, к счастью, очень силен.



## Астральный «театр магии» и его обитатели

*... Он перевел дух и снова закурил.  
Жара. Помороки. А может, нормальная  
мистика, собственно, ее-то я и жду.*

*В. Рыбаков, «Человек напротив»*

Неприятностей можно ждать из области, именуемой Нижним Астралом, или астральным планом. Астральный план — это область визуализации, на которую, как правило, проецируются ментальные, витальные и энергетические элементы, точнее то, что в повседневной жизни именуется подсознанием. Здесь находятся обрывки вожделений, страданий, темных желаний, нереализованной зависти, замыслы пакостей и гадостей, желания и похоть, в просторечии — «грязь». Каждый человек заглядывает в Астрал непроизвольно во время сна. Бесконтрольное проникновение астрального плана на физический проявляется в виде галлюцинаций, видений, «морков». Разумеется, существует и истинное проникновение в Астрал. Почти все пророчества являются удавшимися попытками такого рода.

Попадая в Астрал, человек может отнестись к тому, с чем он там столкнется, как к реальным событиям, хотя в действительности это лишь визуальные транскрипции состояний, проекция на сознание каких-то образов ассоциативно связанных с событиями, происходящими на физическом плане. Астральные формы и сущности не могут коснуться человека или ему серьезно навредить до тех пор, пока у него не утрачено чувство реальности и понимания ирреальности происходящего с ним в настоящее время, то есть пока есть осознание того, что он оказался вовлеченным в навязанный ему спектакль. В противном случае выходит нечто похожее на: «...Малый Страж... Значит, где-то рядом может бродить и Большой Страж. В компании Средних и Небольших. И очень не хочется предполагать даже самую возможность существования какого-нибудь Огромного Стража... Но главное — не думать, не думать и об их Хозяине...» Помните, что в таких «играх» ВСЕГДА ПРОИГРЫВАЕТ СОЗНАНИЕ. К примеру, вы играете в шахматы и, как это часто бывает, прекрасно видите сильный ход противника, но не видите своих успешных ходов (их пугается ваш партнер). Нечто подобное происходит и в процессе блужданий по Астралу. Происходит визуализация всех подсознательных страхов.

Преобладающее большинство участников астрального «театра магии» составляют разнообразные витальные проекции. Человек, рискнувший посетить Астрал, должен или это понимать и не влезать, либо в совершенстве владеть субъект-объектным разотождеств-



лением, что в переводе на обыденный язык означает умение разделять происходящее на то, что есть и на то, что кажется: «котлеты — отдельно, мухи — отдельно». Если вы, попав в Астрал, хорошо заземлены разотождествлением, то вы — в относительной безопасности. Невовлеченное созерцание — такова стратегия мастеров медитативной визуализации на Дальнем Востоке.

Западные «путешественники» также призывают ни в коем случае не забывать, что, выходя в Астрал, вы попадаете в мир воображаемый. Но (вот она логика!) с воображаемыми врагами и злодеями надлежит бороться при помощи того же воображения. Явно прослеживается героический европейский подход, не приемлющий «ленивое» восточное созерцание. Европейцу неинтересно смотреть, ему необходимо действовать. Поэтому отношение к воображению здесь другое: рекомендуется обстрелять противника «астральными ракетами», осыпать ядовитым «астральным порошком», запихать в «астральный мешок», побить при помощи запрещенных приемов «астрального каратэ»... Если же враг не сдастся, а, более того, побеждает, то не остается ничего, как открывать «астральное окошко» и истошным голосом звать на помощь «Галактическую службу безопасности». Иногда она успевает прибыть вовремя и принять меры по спасению незадачливого медитирующего.

## Типы проникновения астрального плана на физический

Различают два типа проникновения астрального плана на физический:

1. «Истончение завесы», разделяющей миры.
2. «Разрыв завесы», сопровождающийся выходом астральных сущностей в сферу физического мира.

### *«Истончение завесы»*

Первый тип проникновения вызывает у человека ощущение чьего-то постоянного незримого присутствия. В большинстве случаев это ощущение сопровождается беспредметным страхом, переходящим в панику. Это естественная реакция живого организма на непрогнозируемую ситуацию с потенциально опасным исходом. В ней отсутствует объективная или видимая опасность, с которой можно бороться, от которой нужно убежать или с которой нужно примириться. Это состояние подвешенности, в котором нет возможности прогнозировать события и действия. В этом случае восприятие и поведение снимаются с автоматического режима работы и пе-



реводятся на «ручное управление»: человек готов ко всему. Тело превращается в кулак, который моментально сможет отреагировать на любой удар. Такое состояние и читается как беспредметный страх, как тревога. На него с течением времени наслаивается тревожное ожидание, потом хочется определенности, после чего наступает усталость: будь, что будет. Это состояние знакомо каждому. Поэтому нужно РАЗОТЖДЕСТВЛЯТЬ свои состояния на объяснимые, с точки зрения повседневности, и необъяснимые. Особое внимание при диагностике таких состояний следует обращать на малые чакры рук и ног. Они напряжены, места их проекций болезненны при прощупывании и ими совершенно не хочется, причем совершенно беспричинно, заниматься.

### *«Разрыв завесы»*

В случае «разрыва завесы» сущности из Астрала проникают в сферы восприятия физического мира. В данном случае НЕОБХОДИМО осознание всей серьезности происходящего. Иногда индикатором разрыва являются голоса, причем настроенные враждебно, навязывающие информацию, в противном случае — угрожающие подчинить себе. Они выдают себя за кого угодно, в зависимости от конъюнктуры в социуме: когда-то Вельзевул, Асмодей, позже — дух Наполеона, еще ближе к нам — инопланетяне, святые, Богоматерь. Как только внезапно проявившийся голос пытается навязать вам свою волю, знайте, — это атрибут враждебности. В принципе, голоса могут довести до психоневрологического диспансера. Сила голосов в том, что их нападение оказывается неожиданным, и основное завоевание «плацдарма» делается сразу, не дается времени на критическое осмысление. Не поддаться трудно, особенно когда подобное в новинку.

Аналогично с реакцией на окружающих в физическом мире. Например, если вас оскорбляют (и вы послушно оскорбляетесь), скорее всего, вы не успеваете почувствовать никаких манипуляций с собственным биополем. Вы чувствуете только отрицательные эмоции, видите, что обидчик — нехороший человек и делает плохо (не уважает, хамит, «наезжает»). Нам практически никогда не приходит в голову, что мы уже начали «плясать под его дудку»: переживаем навязанные нам ненужные состояния, ведем себя неадекватно ситуации (ругань бабушек на молодых в транспорте с одновременной критикой президента и козней чеченцев). Человек не по своей воле встречается в подобные ситуации, значит, его к этому подтолкнули.

Пока галлюцинации под контролем, они неопасны и превращаются в эксперимент. С сущностями можно пообщаться, но не на физическом, а на ментальном уровне, то есть без участия голосов,



навязанных состояний или автописьма. Можно попробовать получить ответы на интересующие вопросы, что-то узнать из личной жизни соседа или мужа. Можно, но всегда следует учитывать то обстоятельство, что достоверность информации неизвестна в принципе, а пошутить в меру наличия или отсутствия чувства юмора любят все. И чем меньше этого чувства, тем более примитивны и грубы остроты и шутки.



Примерно так выглядит «разрыв завесы».

## Какие меры безопасности можно принять

*...В ситуациях, подобной этой, главное —  
занять голову чем-то отвлеченным,  
и нет разницы, что это:  
молитва ли, текст ли присяги  
или же таблица логарифмов...  
Брюс, вызывая мертвых, читал Баркова.  
Помогало.*

*М. Успенский, «Золотая дверь, или Между Числом и Словом»*

Как вы поняли, «истончение», а тем более «разрыв завесы» — вещи крайне неприятные. Главное, от восприятия «разорванности завесы» очень нелегко освободиться. Бороться с этим бессмысленно. Проще поставить «блок различения» на уровне здравого смысла и знания традиций. К Серафиму Саровскому за долгие годы старчества, подвига,



аскетизма и молитвы Богооткровенные видения были явлены не более двенадцати раз! Так что, если к вам «Богоматерь по пятницам заглядывает на чаек, для совместной медитации» — это ЗНАК! Знак опасный — осторожно! Это видение, скорее всего, из Нижнего Астрала. Выход один: прекращение медитативной практики и заземление себя на физическом, тяжелом, монотонном труде, чтобы не было возможности «загрузить» каким бы то ни было образом свою голову мыслями, выходящими за уровень насущных проблем. Кстати, в традиции было всегда так: 3 часа медитации — 5–6 часов монотонной, отупляющей, но заземляющей физической работы.

### *Как грамотно входить в медитацию*

Если жизнь без медитации вам не в радость, то следует принять меры предосторожности.

При режиме вхождения в медитацию «снизу вверх», человеку приходится иногда даже с «боем» прорываться через структуры Нижнего Астрала. Учитывая то, что мы не святые, эти структуры входят в резонанс с имеющимися в нас не лучшими побуждениями, эмоциями, тенденциями и усиливают их. Это может выглядеть как навязанный самим же себе монолог, диалог, объяснения чего-то, либо как какая-то красивая «картинка» или происшествие. Это может быть даже похоже на Откровение Бога — видения святых, Богоматери, Христа, Будды, Бодхисаттв и т. д.

Во-первых, перед медитацией нужно **ОБЯЗАТЕЛЬНО** заземлиться! Методику заземления я уже приводил (см. с. 117).

Во-вторых, входить в медитацию проще и безопаснее не «снизу вверх», а «сверху вниз», то есть, изначально настраиваясь на Абсолют через Эгрегор, религиозный или гуманистический. Тем самым вы задействуете в себе «искру Божью», присутствующую в каждом из нас, и только настроившись, «спускаетесь вниз». Образно говоря, все сущности Нижнего Астрала будут шарахаться от вас, вернее, от «пламени», которое в вас разгорелось из «искры Божьей». У вас совершенно иной настрой, а значит, вас не синхронизировать ни с чем мелким, нечистым, греховным.

В-третьих, неплохо было бы потренироваться сохранять контроль за собой еще до медитации. Здесь вам поможет следующее упражнение.

### *Упражнение, позволяющее научиться контролировать себя во время медитаций и астральных путешествий*

*Данное упражнение позволяет сохранить контроль за своим телом во время медитаций и астральных путешествий. Кроме*



*того, оно дает возможность сконцентрировать внимание на том деле, которым вы заняты в данный момент, и повышает помехоустойчивость.*

Уединитесь в спокойном помещении. Сядьте прямо. Заземлитесь. Направьте взгляд в угол комнаты, причем безразлично, куда именно — к потолку или к буфету в углу. Выбрав место, закройте глаза и представьте, что вы находитесь там, обозревая свое тело, сидящее на стуле. Вообразите, как выглядит тело с различных ракурсов. Осмотрите его внимательно, взгляните в его ауру. Обратите внимание на цвет ауры (если удастся увидеть), ее конфигурацию, плотность. Если вы не видите, то просто представьте себе, как это выглядит.

Вернитесь обратно в свое тело, конкретно — в центр головы. Проконтролируйте свои ощущения в этом непривычном «помещении». Запомните состояние — оно вам пригодится.

Меняйте подобным образом свое местоположение несколько раз, чередуя взгляд со стороны и взгляд из тела и одновременно разглядывая свою ауру, ее стереометрическую форму в трех измерениях.

Сложите ладони и свесьте голову между ног. Медленно встаньте, пройдитесь по комнате и потянитесь. Теперь можно заняться своими делами.

**ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** категорически запрещается работать над упражнением более 15 минут! Это — опасно! Компенсируйте малое время частотой выполнения. Не следует делать упражнение во время поездок или в состоянии усталости.

## **Как избавиться от беспредметного страха и повышенной тревожности**

*Не присуще человеку долго мучиться страхами:  
они либо оправдываются, либо проходят.*

*В. Годгивз, «Реальность в ладони»*

Избавиться от беспредметного страха и повышенной тревожности (неважно, связаны они с выходами в Астрал или нет) можно, научившись разотождествляться со своими состояниями и ощущениями. А поможет нам в этом... страх темноты. Страх темноты универсален. Более того, нам с детства внушали, что испытывать его глупо и стыдно. А это еще больше мешало нам трансформировать и пережить его по-настоящему и самостоятельно. Вот мы, взрослые, и проходим по жизни, имитируя отсутствие такого страха, но имея его в потенциале. Достаточно небольшого толчка и... В страхе



темноты есть свое рациональное зерно. Он заложился в человека во времена, когда было опасно находиться за пределами жилья с наступлением темноты. Человека могли просто-напросто съесть. Разумеется, съедали далеко не всех, рискнувших выйти из дома во тьму, но страх остался.

### *Как научиться отсматривать свои состояния*

Для начала следует овладеть нехитрым умением медитативной внимательности к самому себе и своим ощущениям. Делается это с помощью простенького упражнения. Вечером или ночью, убедившись, что вы одни в квартире, крепче закройте двери и окна, сядьте и выключите свет. Теперь внимательно разотождествитесь со своими ощущениями и состояниями. Выделите то, что вам присуще, из того, что появилось в виде реакции на потушенный свет. Как именно вы чувствуете страх? В какой части тела он проявляется? Или он перемещается синхронно вашему вниманию? Он ощутим только в подреберье или неуловим? Не стоит для начала переутомляться. Десяти-двенадцати минут более чем достаточно. **ПОМНИТЕ:** вы ищете в себе то, что принадлежит вам и отделяете от того, что вам не присуще. Поэтому важнее внимательность к тому, **ЧТО ЕСТЬ**, а не к тому, что **МОЖЕТ БЫТЬ!**

Собственно говоря, подобная практика показана при работе с любым проявлением внутреннего дискомфорта.

### *Разотождествление со своим состоянием: одинокая прогулка по лесу в безлунную ночь*

Следующее упражнение для работы со страхом потребует от вас больших затрат времени и сил. Выполняется оно только после предыдущей методики. Это эксперимент, моделирующий беспричинную тревогу — одинокая прогулка по глухому лесу в безлунную ночь. Хорошо, если лес будет в меру дремуч, а погода ветренна. В принципе, эта ситуация безопасна: ни тигров, ни гремучих змей в наших широтах не водится, а социально опасная публика в такую погоду сидит по домам. Звук от внезапно треснувшей ветки заставляет вас внимательно прислушиваться к себе и окружающему вас миру гораздо внимательнее, чем вы смогли бы это сделать в более комфортных условиях. Правда, к сожалению, этого состояния более чем на 10–15 секунд не хватает. Помните, что вами не должно овладевать чувство испуга. Минимальное внутреннее физическое напряжение. Только тренинг. Такая прогулка поможет выделить у себя состояние беспредметного страха и **РАЗОТОЖДЕСТВИТЬ** его с обычным, житейским страхом и опасениями.





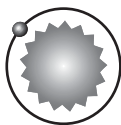
***Победить страх невозможно, но его можно правильно  
использовать***

Страх победить невозможно, это естественная реакция организма. Но страх — это энергия, только эмоционально окрашенная. Следовательно, его можно накапливать и даже использовать для увеличения своего энергетического потенциала. Повторяю, страх — это энергия. Поэтому один ее использует рационально: в случае острой необходимости лезет, как белка, по отвесной стене, а другой столбенеет, цепенеет и визжит в течение десяти минут. В случае нерационального использования страха расплата наступает довольно быстро. Сердце не выдерживает нагрузок. Яркий тому пример — смерть героя Плевны и Шипки генерала М. Скобелева, умершего в 40 лет. У него было чрезвычайно слабое сердце и ломкие сосуды.

Ключ к локализации страха лежит на ментальном, а следовательно, в большинстве случаев, на управляемом самим человеком уровне. Страх невозможно нейтрализовать подавлением или угрозами. Консенсуса с ним можно добиться при помощи простейшей формулы «будь, что будет». Если эту формулу применять достаточно продуктивно, то рано или поздно интеллект прекращает «просчитывать невозможные, вероятные и невероятные ситуации» и дает согласие на участие в том, что происходит. Эта освобождающаяся форма согласия сопровождается автоматической остановкой «кипящего разума» и резким прояснением восприятия происходящего. Ощущение такое, что спала пелена с глаз. Если вы решили использовать для своей пользы страх, то учтите, что он концентрируется в Манипура-чакре и для его преобразования следует работать с ней. В последнем разделе книги, посвященном снятию последствий негативного энергоинформационного воздействия, приводится методика работы с Манипурой.

Взывая к здравому смыслу, я напоминаю о популярной половице — «за одного битого двух небитых дают». То есть человек, испытавший хоть один раз страх, испуг, ужас знает, что это такое, умеет с ним обращаться и может использовать его с пользой. Он уже произвел, пусть даже на подсознательном уровне разотождествление: *«Мать учила меня: «Если ты чего-то боишься, то просто стой и гляди в упор на то, что тебя пугает, и, скорее всего, окажется, что бояться нечего».*





## **ЕЩЕ РАЗ ОБО ВСЕМ, НО КРАТКО**

Итак, мы изучили общие принципы и приемы отражения энергоинформационных атак. Быть может, в голове пока не все уложилось или вы еще не поняли, как вам бороться именно с вашим, конкретным агрессором, «домашним вампиром». Поэтому давайте подведем всему вышесказанному краткое резюме.

### *Алгоритм защиты*

1. Научитесь выявлять ситуации, где на вас пытаются оказывать насильственное психологическое воздействие. Признаки «наезда» вы уже знаете: обесценивание себя и своих убеждений, отсутствие уверенности в себе и своих силах, неумение пользоваться своими мыслями, чувствами, эмоциями.

2. Всегда сохраняйте полное спокойствие и хладнокровие. Не поддавайтесь истерическим и невротическим настроениям. Имейте в виду, что от вас ждут именно такого состояния — подозрительности, тревожности, растерянности, страха. В этом состоянии проще всего нападать.

3. Практикуйте «параллельное» наблюдение, то есть смотрите на себя как бы со стороны. Так вам будет легче сохранять обратную связь и держать ситуацию под контролем.

4. Поддерживайте высокий, насколько это возможно, уровень осознания. Девиз: «Давай разберемся» и «Объясни, зачем мне это надо».

### *Как поступать в ряде конкретных случаев*

Если в основе взаимоотношений лежат меркантильные интересы:

- Попросить вернуть долг: «Мне срочно понадобились деньги».

Не объясняйте зачем: агрессор вас «расколет» и вытянет еще.



• Прекратить давать деньги: «Знаешь, у меня сейчас с ними проблемы». Не объясняйте почему: «расколет» и вытянет еще.

• Не обращайтесь внимания на нытье: «А мне так плохо!» Ответ: «А кому сейчас хорошо?» плюс пример Вороньей слободки из романа «Золотой теленок»:

— *Я не виноват!*

— *Все не виноваты!*

— *Я же ничего такого не сделал.*

— *Все ничего такого не сделали.*

— *У меня душевная депрессия.*

— *У всех душевная.*

— *Вы не смеете меня трогать. Я малокровный!*

— *Все, все малокровные.*

— *От меня жена ушла!..*

— *У всех жена ушла...*

В случае если вас эксплуатируют в сфере чужих забот:

• Не реагируйте на просьбы. Ссылайтесь на занятость, на обилие собственных проблем и упадок сил.

• Отказывайтесь от выполнения просьб путем «перевода стрелок»: «И я тоже думаю, кто бы мог мне принести картошку. Слушай, тебе все равно она нужна, может, и мне возьмешь? А деньги потом...»

В случае если эксплуатируют ваши чувства и эмоции, выход только один: «Я очень ценю отношения и не хочу, чтобы я вмешивалась в твою, а ты в мое внутреннее пространство».

Универсальный способ расхождения можно прочесть в рассказе А.П. Чехова «Гость» — он прост до безобразия — надо всего лишь попросить денег в долг. Действует безотказно.

И, конечно же, не забывайте об энергетике. Я повторяю, что независимо от того, верите вы в нее или нет, во время атаки на психику в первую очередь страдают энергетическая оболочка и чакры.

### *Защита Таумлера*

Для расширения кругозора предлагаю вашему вниманию отрывок из книги Метюса Явкова «Таумлер — воин Бога». Ознакомившись с подходом этого автора к проблеме защиты, вы при желании можете легко выстроить собственную систему противодействия нападению.

— *С башни видны тупики улочек, — продолжал Таумлер, — а с Холма еще больше видно... Все-таки, зная несколько приемов Астборьбы, спокойнее чувствуешь себя во всяких воротах входа и вы-*



хода, и ты узнаешь это; но помни — сворачивай круто энергетические линии-присоски нападающих энерго-вампиров — не принимай участия в их замыслах вообще!

Не отзывайся на отклики — не отвлекайся от Влекущего Горного Гласа... Все подобно грубому плану: например, останавливают тебя не для того, чтобы просто ограбить или избить — это внешний «эффект», скрывающий под собой внутренний «аффект» вампирического экстаза.

То есть: главное — откачка твоей энергии, которая происходит при сильных чувствах: страха, радости-хохота, страдания и тому подобных. — Поэтому прохожего всячески пугают, провоцируя его на «выход из себя» — и присасываются к открывшимся энерго-венам... А грабеж или избивание — так сказать, «для порядка», для развития действия спектакля... Причем сами «актеры» могут и не знать этого внешним умом, самообманывая себя, надевая маски «джентльменов удачи» и тому подобных хулиганов.

Ты должен разбить эту их установку, этот их мираж: без него они — бессильны! Войди в их зону прежде, чем они в твою. Сам сверни в их сторону, подойди и попроси «закурить», или еще что, а самое действенное — спокойно посочувствовать, намекая, приоткрывая истинное положение вещей, например: «Не нужен ли я вам? — Мне кажется, я вам не пригожусь!»... Ведь правда — единственный ключ, открывающий любые двери входа и выхода.

«Бери быка за рога» — это так называется! Скатаешь в рулоны их энергощупальца — и не будет проблем, и вы разойдетесь приятелями. Пойми суть: они рабы Главного Вампира, сидящего где-то в тонких инфрамирах, — и освободи рабов!

А с этим черным Вампиром — неважно, как его называть, он без личного имени, — ты встречаешься внутри, то есть тонким телом, — и посылаешь его... подальше, заявляя, что Бог твой — Свет и Любовь!.. То есть, сначала ты побеждаешь — внутри себя — Агрессивное Существо, ставишь все на свои места, наводишь порядок. Затем — вовне.

Эта модель — на многие случаи жизни, умей лишь ориентироваться между трех огней: Белым, Черным и Маяком твоим, той Точкой, где ты должен быть.

— Главный «У-дар» — правда? — сделал вывод я.

— Да. А чтобы было что дарить — ощущай присутствие того Звена, которым связуешься с Цепью Освобождения: по этой «цепочке» будет нечто непередаваемо передано Свыше, — и об этом скажу в свое время.



### «Не мельтеши попусту»

— А пока еще тебе пара советов, Метс:

Прежде чем освободить других — освободись сам от рабства. И не обманывайся, что свободен: человек — раб не только других людей, близких и далеких, — но и мыслей, поступков, чувств и так далее, — то есть тонкими телами принадлежит различным энергоканалам, ведущим очень и очень далеко...

Бежишь — лови себя на мысли — чей ты раб? Только рабы так суетятся. Свободен только раб Божий — потому что Господь не заставляет бегать, но отпускает на Путное Шествие своего человека.

Чтобы выйти из тупиков, повторяй: «Мысль — стоять над!.. Мысль — стоять над!..»

— Стоять над своей мыслью? Или это такая мысль — стоять над чем-то, встающим на пути? — спрашивал я.

— И то и другое! Это — рост. Отдельно буду говорить, что значит «стоять над схваткой», — этого здесь никто не понимает...

Если есть вопрос — иди, и найдешь ответ внутри себя! Ответственно. Не задумывайся, не насилуй ум, отпусти его гулять, куда он хочет, дай ему свободу, ни к чему не привязывая — и он, под Водительством Разума, сам привлечется к той вещи, которая послужит ответом!..

— Насчет ответа, — сказала я, — скажи-ка, что мне отвечать, например, когда какой-нибудь не то что экзаменатор, но начальник, профессор начинает давить меня своим знанием и авторитетом, играя на моей некомпетентности в какой-нибудь дурацкой области смертного знания? Я же тоже не словарь!

Не отвечай так, но отвечай по сути. «Профессор» хочет... кушать: он не владеет живым Знанием, а мертвые буквы — очень сухи, это «черные учителя», и такие же юмористы... Отвечай им так: «Простите, у вас, кажется, время обеда, — я не хочу вас задерживать!» — разворачивайся и уходи, ни слова не говоря более...

У тебя свой путь. А чтобы ум не попался в сети — пусть он будет водой!

Так. Если для «поливки» мертвого знания тебя нагло «вычерпывают» — стань на сторону «черпальщика» в это время, — так что он будет черпать и лить воду из тебя в тебя же!

Будь открыт для того, что сверху, и закрыт для того, что окружает тебя, пытаясь сделать тебя своим подобием...

Победитель тот — кого нельзя победить Нелюбовью. Не борись, но побеждай! Далее узнаешь более конкретно и об этом, и об ином.

Так наставлял меня Та.



### Улитка-наоборот

— Да, — говорил Таумлер, внимательно глядя на улитку, которая в это время пугливо поворачивала свои рожки, — будь мягким, как глина, и станешь крепким, как алмаз!

— Как это? — вопрошал я, тоже глядя на улитку.

— А вот так! Не будь похож на того, кто покидает свой родной дом. Будь улиткой-наоборот.

Я достал карандаш, чтобы записать это...

— Не будь сверху крепким, внутри мягким, — продолжал Таумлер, — и даже карандаш тебя тому же научит. Пойми его принцип: хрупкий графитовый стержень одевается вязкой оболочкой, — потому и не ломается. Свой внутренний стержень окутывай мягким, податливым так, чтобы вязли в этом внешнем ударе, направленные, вернее, — «нацеленные» на перелом твоего хребта. Будь мягким — в жесткой ситуации. Твой «стержень» останется цел.

Кроме того, являясь в руках людей податливой глиной, будешь менять поверхностную форму под их пальцами «ваятеля»... Пусть они играют роль «гончара»! Они будут «лепить из тебя», — но тем самым выдавать себя — выдавливать пальцами свою собственную суть, на твоей поверхности будут оставлять свою печать. На поверхности! — и в этом весь фокус...

Так что, поддаваясь другому, ты будешь скорее познавать его, чем он — тебя. Будешь владеть его «печатью» — и свободным от его власти.

Ты всегда — в своей форме. Ибо суть твоя — в твоём хребте, которого не коснутся никакие земные руки. Ведь только в руки Господа предашь внутреннего себя, в руки истинного Отца-Ваятеля, в руки Того, Кого любишь, и Кто первоначально являет Любовь к тебе...

Твой Дом — внутри тебя, а не снаружи, как у этой пугливой улитки. Любое поверхностно жесткое можно пробить еще более жестким. Понятно? — неожиданно закончил речь Таумлер.

### «Ход сохранения»

«Все-таки не вгоняй свою голову в плечи, этим ты корежишь свои внутренние структуры, — Таумлер не смотрел на меня, он говорил это на ходу. — Не расслабляй позвоночник, вытягивай, вытаскивай подбородок из ключиц! Одного взгляда на человека достаточно, чтобы определить длину его хода (он сказал — «хо-ода» ).



*Какого хо-ода? — я попробовал повторить Его манеру.*

*Походка выявляет стиль человека, его внутренний настрой на данный момент. Можно видеть, долго ли он так протянет, куда приведет его эта манера ходить. Какова его энергетика — видно по напряжению позвоночника человека, того стержня, что генерирует и отражает колебания, ритм... Позвоночник — энергоцит Аст-Воина! По ритму видно — долго ли он будет колебаться. — Тут уже Таумлер смотрел на меня.*

*Колебаться!.. — повторил Он выразительно.*

*(Я невольно подтянулся и «вытащил подбородок из ключиц»).*

*Самое тонкое тело твое в союзе с более плотным, — продолжал Та, — должно являть форму идеального яйца. Это то Звено Освобождающей Цепи, которым сцеплен ты с Господом — посредством твоих Друзей. Можешь воображать их как энергозвенья тонкого мира, очень яркие... Друзьями своими считай не только меня сейчас и Старших Братьев, еще ожидающих тебя, но и, — и о чем я уже говорил, — все свои воплощения.*

*Твое энергозвено имеет свой диаметр, свою цвето- и светозергетику, свою частоту резонансных колебаний и прочие индивидуальные характеристики твоего Имени... И все просто: когда ты горбишься — ты нарушаешь данную тебе рождением амплитуду, ломаешь ритм — и по угасающей сползаешь, проваливаешься! Ты глоснешь и слепнешь, ты перестаешь видеть и слышать Бога: теряешь то, что дано рождением!.. «Образ и подобие Божие» — ты перестаешь видеть и слышать Бога — переставая быть собой, таким, каким тебя хочет видеть Бог. А Он хочет тебя видеть другом.*

*Другом?! — прохладный ветерок побежал по спине, когда я проносил это слово.*

*Другом, — неужели врагом? — спокойно продолжал Таумлер, — а точнее, другом-обращенным-из-врага, Ожившим Камнем, — чему я тебя, собственно, и научаю... А Шаг будешь делать сам!*

*Слушай, как правильно ходить. Пойми, обними суть процесса, и форма сама придет к тебе. Как ходят мастера воинских искусств, готовые отразить удар и сзади, и в темноте, и в любой ситуации, наверное, ты знаешь... Проверь на мне свои знания, расширяй — овладевай собой на тонких уровнях, в тонких мирах. Учись владеть собой там, где ты не видишь и не слышишь себя, но не повторяй сейчас ошибок, хотя ты в зримом плане! Ходи так (Таумлер показывает свою походку в замедленном темпе):*

*распрями себя и натяни вверх, как струну, — ведь каждому присуще свое звучание, — как я сказал, — настройся внутри на диапазон Бога и расслабься внешней мускулатурой;*



*делай шаг и ступай сначала на пятку, затем перекатывайся на носок, чуть расслабляя ногу так, чтобы не «гулять» по вертикали: твои глаза должны оставаться на одном уровне от поверхности земли;*

*подавай немного вперед поясницу так, чтобы возникла «бегущая волна» от подошв к затылку: это будет компенсация движений позвоночника, — и он останется невозмутим от колебаний, привносимых твоими же движениями, — значит, будет как бы настроен на твою волну;*

*вообще бегущая волна должна быть подстроена под тот ритм, который тебе просто приятен, нравится: чувствуй, ощущай свою силу и ее постоянную «подпитку» этим ритмом. Тебя «подпитывает» лишь присущий тебе ритм: пусть работает пуповина, связующая тебя с Космической Матерью.*

*Руки пусть поддерживает ритм «бегущей волны», а пальцы дожди так, чтобы подушечки указательного и среднего пальцев прижимали ногтевую сторону фаланги большого пальца: так замкнешь свой энергоконтур.*

*Твоя полная внешняя расслабленность пусть будет как бы мягким покрывалом, укрытием крайней жесткости «колебательно-го контура» позвоночника: только по каналам расслабленного тела течет энергия; и эта внутренняя энергия тогда будет чувствовать все внешние, окружающие энергии — и реагировать на них.*

*Ничто не застанет тебя врасплох, ничто не расстроит извне — если не расстроишься изнутри... Посылаешь свою «бегущую волну» в волнуемое пространство — это есть твое настоящее «Я». Самосохранение! Ход сам знает направление. И доведет тебя — во что бы то ни стало!*

*Только повторяю, не испорти такой Ход сам... Действуешь в опасности спонтанно, ибо с Богом — через высшие каналы — имеешь связь, и работает эта связь раньше, чем успеешь резко дернуться! Понятно?*

*Прекрасно! Это мне напоминает статную походку стройной восточной девы, несущей на голове кувшин с водой, — улыбнулся я.*

*Наблюдательный, однако! Насчет дев, — вернул мне улыбку Та, — именно дева ходит похоже, а женщина не то что «похоже», но — «похуже»: она расплескивает Живую воду; впрочем, об этом еще поговорим... Заметь, что кувшин с водой на голове — хороший образ, потому что верно передает суть: на темени есть место, называемое «родничок», и льющуюся оттуда-и-туда энергию не-*





*обходимо бережно сохранять... Это походка «сохранения» — так можно сказать. Кстати, энерговампиры оттянут свои присоски, если будешь совершать такой Ход!*

*Почему? Неужели не накинутся на такой родник?*

*Накинутся — и резко оттянут присоски: иначе просто подавятся! Высокая энергетика...*

*Обычно бывает смещение по фазе или просто перегорают пробки! — сообщил я.*

*Твои ассоциации на бытовом уровне здесь србатывают. Но они не просто испугаются в бытовом перегаре, — их охватит мистический ужас — ибо увидят Цепь в твоём Звене. Великая энергетика Цепи Освобождения для вампиров означает «финита ля комедиа».*

*Потому такой Ход — твоё оружие... Умей им владеть!*

*Когда таким образом твой позвоночник звучит струной, настроенной на присущую твоему Имени ноте, когда ты являешься как Одна Нота, — тогда Господь, как дирижер, может подставить тебя в Свой оркестр, являющий Космическую симфонию. Если ты не сфальшивишь — явишься частью Божественной музыки — той частью, без которой Целое не будет Целым: это Честь! И это есть один из путей в Бессмертие, если ты хочешь этого...»*

### ***После отражения нападения отношения с агрессором могут дать трещину***

Велика вероятность, что после отражения нападения ваши отношения с агрессором, особенно если это человек близкий, дадут трещину: перестав получать от вас то, к чему привык, он может серьезно разочароваться в ваших отношениях. Прекрасно — это его проблемы! Хотя может быть и по-другому. Поняв, что вы кое-что просекли, манипулятор сохранит к вам самые нежные чувства, и вы будете общаться и дружить до глубокой старости. Но такое случается гораздо реже. Здесь все зависит от самого человека и от того, насколько вы ему дороги.

Приведу два примера выхода из-под влияния манипулятора.

#### ***«Брак» с подружкой***

«С Катей мы дружили десять лет. Это были годы совместных любовных авантур, общих шуток, ночных бдений на кухне и цистерна выпитого вина, кофе и чая. А недавно я стала замечать, что наша дружба приобрела весьма странный характер. Все началось с тех пор, как я ушла от Виктора. Человек он из тех, после которых образуется устойчивое отвращение к мужчинам. Я с головой окунулась в карьеру. Нереализованная сексуальная энергия субли-



мировалась во весь рост и позволила мне вскоре добиться больших успехов — меня повысили в должности и увеличили оклад. Я смогла наконец снять квартиру и уехать от «желающих мне только добра» родителей.

Пока я бодро маршировала вверх по служебной лестнице, Катя прозябала в затянувшемся замужестве. Выбраться из него она не могла, хотя и пыталась это сделать, по меньшей мере, раз пять за последний год, но муж падал на колени и пускал слезу. У них была явная психологическая несовместимость, зарабатывал он мало, Катя тоже получала гроши, так что ее положение, по моим теперешним понятиям, приравнивалось к сиротскому. Безучастно смотреть на страдания близкой подруги я не могла и потому старалась всячески ее развлечь. Расчеты с увеселительными заведениями я, естественно, брала на себя и, конечно, периодически Катя брала у меня деньги под мои взмахи руками: «Да что ты, что ты... Отдашь, когда сможешь». Мы были с ней как родные, и скаредные мысли меня не посещали. Я была уверена, что друзья не могут вести себя иначе.

И никто бы меня в этом не переубедил, если бы однажды не произошло следующее. Мы, как всегда, трепались «за жизнь» на моей кухне и, как всегда, Катя пела арию из оперы «А муж — дурак, и денег тоже нет». С мужем я помочь ничем не могла, а с деньгами могла. Катя поотнекивалась, но в итоге призналась, что сотен пять рублей, пожалуй, ее спасли бы. Когда часы пробили девять, она вдруг спохватилась, вспомнив, что через полчаса должна быть дома. «А сколько отсюда до меня на такси? — поинтересовалась Катя. — Стольник?.. Ладно, разорюсь, а то муж убьет». И вылетела, не дождавшись, пока я соберусь, чтобы вместе с ней выйти за сигаретами.

По идее, меня не должно было волновать, на что Катя потратит эти деньги — дала и дала. Сумма была для меня небольшой. Однако мне стало как-то не по себе. «Что я, любовник что ли, на такси ее катать?» — подумала я и разозлилась. Нет, мне не было жалко этих денег, но я сама довольно редко езжу на такси... И вообще, она говорила, что ей нечем кормить семью... Тут я предалась мыслям, которые раньше гнала как недостойные. Из них «железно» выходило, что Катя давно вытягивает из меня то сотню, то другую и чаще всего в валюте. Именно вытягивает. То есть не обращается, как это принято у друзей: «Дай до десятого перетоптаться», — а целеустремленно жалуется на жизнь и через жалость «залезает в кошелек». И делает это так профессионально, что любой порядочный человек с тремя сотнями в кармане пожертвует двумя из них. Безвозмездно. Также выходило, что за время своих «финансовых неудач» и



«бедности» Катька купила симпатичный диванчик, выходное платье, дорогую косметику. Про долг я ей, конечно, не намекала: «Отдашь, когда сможешь». Не могла, стало быть... Но что же тогда получается? Значит, не так у нее все было плохо, как она описывала? Значит, она думала, что если я зарабатываю больше и мы старые подруги, то на этом можно спекулировать?

Когда пару дней спустя Катя позвонила и предложила: «Слушай, пойдем в кафешку — поедим, поболтаем! Только у меня, как всегда, денег нет», я поняла, что я жената, что я — муж-добытчик, что дальше будет хуже. Мы связаны нитями привязанности, и она умело за них дергает. И вдруг я вспомнила семинар в Риге и заявила: «Знаешь, у меня денег пока НЕТ и времени у меня тоже пока НЕТ». На большее меня не хватило. Но зато хватило переживаний с лихвой. Я отказала той, которая нуждается в моей помощи! Я — жадная? Я — мелочная? Однако с течением времени я справилась со своей виной. Одна беда: раз обжегшись на молоке, я иногда дую на корову».

Чем закончилась история с Катей? Когда, спустя некоторое время, ее подруга (Света) вежливо напомнила ей о долге, так как ей «не хватало на машину», та закатила истерику, после чего бросила трубку. Света ее не видит уже два года и очень счастлива — она свободна и «пока» не собирается никого «вешать» себе на шею.

### *«Вечная и незабвенная любовь»*

«Звонок. Малоознакомый голос: «Привет! Не узнаешь? Богатым буду... Хотя десять лет прошло». — «Привет, — узнаю и деланно радуюсь я, — Мишка». Когда-то учились вместе. Красавчик, статный, сильный, элегантный. Любви не было. Но была страсть, от которой штукатурка на факультете отставала кусками. Всем, а нам в первую очередь, было интересно и весело, как бы сейчас сказали, «прикольно». Вот романа и не получилось, ведь для романа надо еще иногда быть и серьезными. После института иногда перезванивались. Потом захлестнула текучка. Потом он как-то отзвонился, сказал, что съездил «за бугор», женат, ребенок, все прекрасно, вернулся сюда уже представителем фирмы. Я как-то отшутилась, сказав, что богат не тот, у кого много, а тот, кому хватает... Сообщила, что дважды сходила замуж и неудачно, и хохмы ради поинтересовалась — нет ли у него на примете богатого «фирмача». Он пообещал, так же ради хохмы поискать и пропал. И вдруг...

Он очень обрадовался, что его узнали. Его как-то отпустило. Он стал остроумен, легок и с чувством в неожиданно ставшим хрипловатым голосе сказал, что никогда меня не забывал и что я — его единственная любовь в жизни. Я опешила.



— Я завтра вечером могу к тебе заехать?

Настроение было... Да и какое оно может быть, спустя две недели после развода? Ладно, пусть приезжает. Поможет развеяться, а там?.. Это загадочно интригующее «там» определило мое согласие.

На следующий день я собралась, как могла. Звонок. Екнуло почему-то сердце. Пошла открывать... Как, по-вашему, должен выглядеть мужчина при деньгах, с определенной культурой ухаживания, за тридцать, приехавший к любимой (единственной, по его словам) по договоренности? Правильно. Красиво одетым, выбритым, ароматным, с цветами, конфетами или сувениром. И мне тоже так всегда казалось. На пороге стоял Он — в старом свитере, защитной куртке, вытертых джинсах, кроссовках и с полиэтиленовым пакетом.

— Я жене сказал, что поеду на дачу, поковыряться с забором, — объяснил он свой вид. Видимо, у меня лицо было очень выразительным. — Так что я к тебе по-свойски, по-приятельски. Ничего, а?

— Ничего, — автоматически сказала я.

В пакете была бутылка водки, колбаса, яблоки, пачка сигарет. Сигареты меня убили наповал. Если бы мы встретились у метро, то я бы этот пакет запихнула в урну. Но он пришел ко мне, и я хозяйка. Я уныло вздохнула и пошла на кухню ставить мясо. Злость меня просто душила, и я старалась молчать. Он как будто ничего не замечал, говорил комплименты и пытался поцеловать в шею. Руки у меня были заняты, и я мрачно отбивалась, думая про себя: «Дуррак? Или я дура? Ну почему мне все это надо?» Потом ничего. Посидели. Выпили. Каждый — свое (я водку не пью), и я его с трудом выпроводила в ночь.

Через неделю он пришел в костюме, с кейсом, ароматом «Afficapado», галстуком и с... другом.

— Вот моя вечная, единственная любовь, о которой я тебе так много говорил, — представил он меня. У друга в глазах что-то мелькнуло. Они принесли с собой все ту же водку, которую сами же быстро и выпили. Я водку не пью, а они особо этим и не интересовались. Я усиленно, по популярной книжке «Как выйти замуж», старалась быть «мягкой и пушистой». Даже спела под гитару. Миша гордо кидал взгляды: «Видал? Что я тебе говорил».

Дотерпела. Выпроводила. Через неделю звонок:

— Я отправил жену с ребенком отдыхать и хочу субботу и воскресенье провести у тебя.

Я взбесилась. Он собирается У МЕНЯ! А меня он спросил, хочу ли я с ним? Но чтение психологической литературы не прошло даром. И я вежливо говорю:



— Мне не хочется сидеть дома, давай в субботу ты свозишь меня за город, в Александрию, погода чудная. Потом зайдём в одно уютное кафе, я знаю там одно. Поедем, а?

Долгая и ошарашенная пауза.

— Ой, я забыл, что у меня машина барахлит, да и сейчас у соседей сверху что-то прорвало на кухне... Извини. Перезвоню! — и бросает трубку как бы впопыхах».

С вопросом, что же делать дальше, Марина и пришла ко мне на прием. Сидим, разбираемся. Постепенно проясняется следующая картинка. Она не знает, что хочет от брака, а, соответственно, и от партнера. То есть, у нее существует некий обезличенный набор общих требований, но он жизнеспособен только в аргентинском сериале. В реальной жизни — нет. На первого мужа она все время шипела за то, что он мало читает, никуда не ходит, не разбирается в постмодернизме, а все что-то по дому «ковыряется» — проводка, плитуса, обои, сантехника, усовершенствования какие-то. А кто такой Борхес — ни в зуб ногой! Второй муж был с точностью до наоборот. Сплошной цирк с карнавалом, происходящий в психоневрологическом диспансере в ночь с пятого на десятое. То тусовка, то выставка, то презентация, то у нас гости, то мы в гостях... А выключатель в прихожей не работает, кран течет и кофемолка не мелет. Ему наплевать. «Маринка! Не в кранах и шмотках счастье!» Да и с деньгами паршиво. Дело в том, что у Марины не были расставлены приоритеты и цели. Только расставив их, она могла чего-то добиться.

Начать новую жизнь Марина все же решила, и не с понедельника, а с Миши. Как только он снова позвонил с предложением о встрече у нее, она сказала:

— Ну хорошо, допустим, я соглашусь с твоим предложением, но тогда кем ты себя видишь? Другом? Тогда у меня накопилась масса проблем, которые надо обсудить. Приятелем? Тогда у меня течет кран и надо пройтись по магазинам. Если хочешь стать мужем, тогда разводишься. А если любовником, то начинай красиво ухаживать и не заводи при мне разговор о жене...

Михаил был ошарашен и... оскорблен. Более того. Возмущен.

— Я от тебя такой пошлости не ожидал... Это ты так на мою любовь отвечаешь? Да знаешь кто ты, после всего этого?! — и трубка упала на рычаг.

Да. Являться к своей любви с бутылкой и сигаретами вместо цветов и конфет — это то, что надо, и не пошлость. А кран починить это...? Но на душе у Марины воцарилось странное спокойствие: ни осадка, ни тягостного чувства унижения, ни радости оттого, что



не попалась на наживку. Ничего. Только покой, о котором она мечтала последние три года.

И вдруг... звонок в дверь. Через «глазок» Марина увидела приятеля Михаила. Приехал мирить? Вот она, суровая мужская дружба!

— Ты извини, что я без звонка. Не хотел у Мишки твой телефон брать. Неудобно как-то, а увидеть захотелось.

И протягивает полиэтиленовый пакет. Там бутылка водки, колбаса, яблоки и пачка сигарет... И тут Марина вспомнила, что я говорил ей на консультации: «Ни одно самое правильное решение не отменяет того, что уже было ранее».

«Второе «нет» у меня сорвалось с языка само собой, и Мишин приятель понял меня с полуслова, точнее — по выражению лица. И все же, я слегка жалею, что я сразу не сказала «нет» Мише, а также второму мужу, и... Впрочем, жалеть о том не надо, чего уж больше нет».



**СНЯТИЕ  
ПОСЛЕДСТВИЙ  
НЕГАТИВНОГО  
ЭНЕРГО-  
ИНФОРМАЦИОННОГО  
ВОЗДЕЙСТВИЯ**



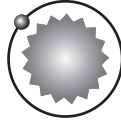


*Когда нападение уже произошло и достигло своей цели, защищаться поздно. Основные эмоции, которые являются результатом общения с агрессором, — агрессия, страх, обида и чувство вины. Я не говорю уже о физических недомоганиях. Однако, если в течение нескольких часов после нападения выполнить определенные упражнения, энергетический потенциал восстановится, а следом придет в норму психоэмоциональное и физическое состояние.*

*Расписывая методики защиты, я попутно давал указания на то, какие из них обладают свойством восстанавливать организм и психику после энергоинформационных нападений. Вот эти упражнения: «Апельсин», «Палитра художника», «Хула-хуп», «Круг силы», «Энергия Земли», «Крест», «Стена», «Треугольник», «Эхо», «Ян и инь», плюс все техники удаления привязок. Помимо перечисленных существует множество других, не менее действенных методов, начиная от простейших народных и заканчивая сложными и трудоемкими. Все эти методы я и объединил в этом разделе. Обращаю ваше внимание на то, что подавляющее их большинство годится не только для снятия последствий нападений, но и просто для повышения общего энергепотенциала, освобождения от накопившихся негативных эмоций, снятия усталости и стресса, улучшения общего самочувствия.*







## ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

*Прозрачна тень и радужна заря,  
С деревьев, где проснулись птицы,  
Роса струится,  
Цветы и травы серебра.  
Так мягко день возник,  
Так чист и хрупок воздух ранний.  
Как будто в нем искрятся сотни граней.  
Я слышу шелест крыл; я слушаю родник.  
О, как глаза твои нежны и как блестящи,  
Когда рассвета луч, неверный и скользящий,  
Дробится в голубых прудах!  
Как бьются жилки на твоих висках!  
И сила жизни, радостной и страстной,  
С дыханьем ветра и полей  
В тебя врывается, как счастье, властно,  
И, отступая перед ней,  
Ты за руки меня берешь, скрывая дрожь,  
И прижимаешь их все крепче, все сильнее  
К груди своей.*

*Э. Верхарн*

Естественными я назвал эти методы потому, что они основаны на активном взаимодействии с природой: водой, деревьями, травами, комнатными растениями, Солнцем, ветром, животными, натуральными веществами. Почти все естественные методы восстановления — профилактические. Они не требуют ни повышенной концентрации внимания, ни построения мыслеобразов, и могут



выполняться просто ради собственного удовольствия, поднятия тонуса, оздоровления души и тела.

## «Второе рождение»

*На первый взгляд, процедура неприятная, но на самом деле — очень весело! Выполняется каждое утро — в течение недели после нападения или просто в целях профилактики и оздоровления.*

Налейте полное ведро или таз холодной воды, опустите пальцы правой руки в воду и закрутите ее по часовой стрелке, приговаривая: «Чистая водица, смой с меня гнев, обиду и привязанности, помоги мне заново родиться!» Повторив эту манипуляцию шесть раз, вылейте воду прямо себе на макушку. Желательно проводить эту процедуру, предварительно разогревшись физическими упражнениями или горячей водой. Стоять, конечно же, предпочтительнее на земле, чем в ванной, хотя помогает и то, и другое.

## Зарядка энергией стихий

*Великолепной, естественной и полезной для здоровья защитой от разрушительных психоэнергетических воздействий служит ежемесячная зарядка энергией стихий — воды, огня, воздуха, земли и космоса. Недостаток методики состоит только в том, что в холодное время года выполнить ее целиком могут лишь очень закаленные люди. Поэтому допускается заряжаться не всеми стихиями, а хотя бы тремя. При желании перед зарядкой можно войти в состояние мага, выполнив упражнение «Звезда». Это усилит благотворное действие.*

### Зарядка энергией Земли

Сядьте на землю голыми ягодицами, если она достаточно теплая, и упритесь в нее крестцом. Если земля холодная, можно сесть на скамейку или встать босыми ногами на землю. Глубоко вдохните и ощутите, как энергия земли входит в основание позвоночника, а на выдохе — накапливается там. Для зарядки ЭНЕРГИЕЙ ЗЕМЛИ нужно сделать 7–10 дыхательных циклов.

Зарядка энергией Земли благоприятствует излечению геморроя и болезней крестца.

### Зарядка энергией Воды

Зарядка ЭНЕРГИЕЙ ВОДЫ осуществляется посредством погружения в теплую, солоноватую воду. Нужно расслабиться и начать дышать животом глубоко и спокойно. Представьте и ощутите, как во время вдоха энергия воды входит в область половых органов, а



на выдохе — накапливается там. Как и при зарядке энергией земли, нужно сделать 7–10 дыхательных циклов.

Зарядка энергией воды способствует лечению цистита, простатита, заболеваний матки и придатков, легких форм сахарного диабета.

### *Зарядка энергией Огня*

Чтобы зарядиться ЭНЕРГИЕЙ ОГНЯ, нужно повернуться лицом к огню (например, пламени свечи) или Солнцу. Вы можете выполнять эту часть упражнения сидя или, что лучше — стоя. Основания обеих кистей держите параллельно около пупка, а пальцы направьте в сторону огня или Солнца. Во время глубокого вдоха (а дышать нужно, как и прежде, животом) представьте и ощутите, как энергия огня (Солнца) входит в ваши ладони и проникает по рукам и туловищу в область солнечного сплетения, а на выдохе — накапливается там. Необходимо выполнить 10–15 дыхательных циклов.

Зарядка энергией огня способствует излечению заболеваний печени и поджелудочной железы.

### *Зарядка энергией Ветра*

Зарядку ЭНЕРГИЕЙ ВЕТРА лучше всего проводить при умеренном, около 2–3 м/с ветре. Желательно, чтобы температура воздуха была не ниже + 7°. Упражнение проводится стоя или сидя, повернувшись лицом к ветру. На вдохе ощущайте, как энергия ветра проникает в центральную часть груди, а на выдохе — как она накапливается там. Необходимо сделать 7–15 дыхательных циклов.

Зарядка энергией ветра улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, устраняет невроты и депрессии.

### *Зарядка энергией Космоса*

Зарядка ЭНЕРГИЕЙ КОСМОСА выполняется стоя. Сделайте глубокий вдох и представьте, как излучения звезд, галактик и других объектов Вселенной проникают в область горла, а на выдохе ощущайте, как энергия космоса накапливается там. Нужно сделать 10–12 дыхательных циклов.

Зарядка энергией Космоса способствует излечению болезней горла и голосового аппарата.

### *Зафиксируйте наполнение вашего организма энергией*

Итак, вы зарядили свой организм энергией стихий. Зафиксируйте состояние, которое вы получили при этом, и произнесите текст примерно следующего содержания: «Пусть наполнившая меня энергия стихий станет мне надежной защитой от всех неблагоприятных психоэнергетических и энергоинформационных воздействий».



## Энергия света

*Практикуя это упражнение, мы наполняем энергией света, которая делает энергетическое тело «непробиваемым», а физическое — здоровым.*

Оптимальное время для работы — восход и заход Солнца. Небо должно быть безоблачным, а Солнце — находиться прямо над горизонтом. Для защиты сетчатки глаза стоит прищурить и медленно двигать головой вперед-назад. При отсутствии Солнца можно воспользоваться его суррогатом — лампочкой 60 Вт под желтым или оранжевым абажуром, постепенно увеличивая ее мощность до 100 Вт.

Сядьте поудобнее, посмотрите на свет, сделайте вдох и представьте, что воздух проходит не только через нос, но и через точку, находящуюся между бровями. Веки слегка прикройте. Запечатлейте увиденный свет в своем воображении и, задержав дыхание, сохраняйте это состояние в течение 15–17 секунд. Затем медленно выдохните воздух через рот, приоткройте глаза и постарайтесь почувствовать, где зафиксировалась у вас в организме полученная энергия (легкие, горло, солнечное сплетение, живот и т. д.). Повторите вдох света ртом и межбровьем с последующей фиксацией внимания на том месте, где концентрируется энергия, 17 раз. С течением времени помимо межбровья подключайте к вдоху мышцы глаз, ладони (точка лао-гун) и стопы (точка юн-цюань).

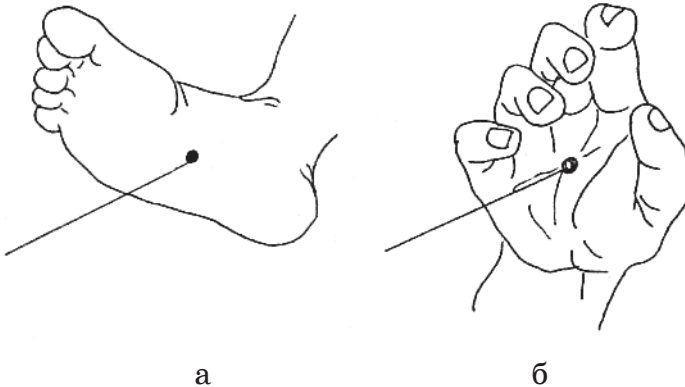


Схема расположения точек: а) Юн-цюань, б) Лао-гун.

Это места проекции малых чакр.

Для окончания упражнения надо перейти на брюшное дыхание. Сделайте 4 вдоха и 4 выдоха, внутренне улыбнитесь, зафиксируйте легкую улыбку на губах и лбу и сглотните слюну. Теперь можно встать и заняться любыми делами. В течение первых 15–20 минут



после упражнения постарайтесь двигаться в замедленном ритме. Делайте свои повседневные дела не торопясь, одновременно фиксируя внимание на месте наибольшей концентрации полученной энергии. Постарайтесь сохранить эту энергию подольше.

Когда вы научитесь наполняться энергией света Солнца (лампочки), попробуйте выполнить упражнение с Луной и звездами (лучше всего, чтобы это были звезды вашего зодиакального созвездия).

## Пушистые целители наши

То, что животные благотворно влияют на психику и энергетику людей, было известно давно, с тех пор, как «венец творения» почувствовал потребность заботиться не только о своих близких, но и о ком-то, стоящем ниже по эволюционному развитию. В практике знахарства животные используются уже с XIII века. В XX веке этот метод исцеления получил название анималотерапии. Животные часто спасают там, где другие методы бессильны. И если общение со зверями помогает здоровым, то людям, находящимся в стрессовой ситуации, нервном состоянии или в состоянии энергетического кризиса, это просто показано.

Современные исследования показали, что послеинфарктную реабилитацию наиболее успешно проходят люди, у которых есть домашние животные. Поначалу это приписывалось ежедневным прогулкам владельцев собак. Однако впоследствии оказалось, что процент выздоровления у обладателей другой живности так же высок. Наблюдая за состоянием больных, ученые установили, что при контакте с домашними любимцами у человека нормализуются кровяное давление и пульс, снимается нервное возбуждение и напряжение, а люди, имеющие дома животных, более уравновешены.



*Неважно, какой породы наш пушистый целитель, — свой, значит лучший.*



Очень часто ветеринары отмечают у животных симптомы болезней, которыми страдает их хозяин. Причем хозяин со временем выздоравливает, а животное продолжает болеть. Этот факт подтверждает предположение о том, что домашние животные снимают с нас негатив и берут его на себя.

Пятиминутное наблюдение за жизнью аквариумных рыбок нормализует пульс, успокаивает, снижает артериальное давление и снимает стресс не хуже, чем получасовое плавание или массаж. Присутствие «своей» собаки, а особенно кошки, умиротворяет, скрашивает одиночество, снимает тревогу, озлобленность, нервозность и стервозность. Поглаживание пушистого друга, отвечающего взаимностью, способствует сбросу излишней негативной энергии, снимает головные и суставные боли, стабилизирует работу сердца. Пушистые кошки (персидские, сибирские), прижимаясь к животу хозяйки, способствуют излечению женских болезней. Волнистые попугайчики облегчают боли в сердце. Катание на лошадях показано людям с нарушениями в области психики. Но лечебное первенство принадлежит собакам.

Более четырех тысяч лет известны «чудо-собаки» — голая перуанская, мексиканская и маленькая хохлатая собачка, которые успешно снимают приступы бронхиальной астмы, могут нормализовать сердечный ритм и сосудистое давление, избавить от аллергии и некоторых других заболеваний, даже замедляют рост злокачественных опухолей. Мальтийская болонка помогает избавиться от хронического бронхита. Она любит тепло, избегает сквозняков, пыли, дыма и резких запахов. Хозяевам таких собачек следует взять на вооружение ее привычки, так как они будут полезными и для них. Ежедневные прогулки с мальтийской болонкой на свежем воздухе повысят сопротивляемость организма к инфекциям. Психически неуравновешенным людям подойдет шнауцер, лайка или карликовый терьер. Эти ласковые, покладистые и веселые собачки великолепно снимают стресс. Людям, восстанавливающимся после инсульта, поможет шелти. А поглаживания и почесывания за ухом у этой собаки — прекрасное средство для реабилитации рук. Игра с собакой укрепит мышцы и наладит координацию движений.

За животными, их поведением очень интересно наблюдать. На слух приятно действуют эмоционально-радостные, гармоничные для нашей психики звуки — щебетание птиц, мурлыканье кошки, квохтание хорька. На них идет сброс лишней энергии. Так, единственный ребенок в семье, особенно заласканный и окруженный тотальным вниманием родных и близких, с удовольствием ухаживает за домашними животными, «разделяя» с ними тот избыток внимания, который ему достается одному.



*Услугами пушистых «врачей» пользовались все, всегда и везде.*

Только в общении со зверями мы чувствуем себя одновременно и взрослыми и детьми, причем очень нужными: «Ты в ответе за всех, кого приручаешь». Животным необходим уход изо дня в день. Эта рутинная, монотонная, часто связанная с пребыванием на улице работа — замечательное средство от перегрузки нервов и мыслительного аппарата. Так что любимый зверек — одновременно поддержка, опора, громоотвод, аптека, биоэнергетик, психотерапевт и бескорыстный преданный друг, которого даже за деньги в обычной жизни заполучить непросто.

## За энергией — к растениям

Все живое, в том числе и человек, чувствует себя неуверенно при отсутствии растительности. Для человека естественно стремление к энергетическому единству с природой. Вселенная — это один гармоничный ансамбль, удивительная связь которого с невидимым дирижером осуществляется через единую энергетическую структуру.

Растение издавна является одним из значимых, общечеловеческих символов. В некоторых традициях сам человек изображается в виде дерева: ствол как спинной мозг, ветви — 72 тысячи нервов, 7 цветов — 7 чакр, листья — легкие. В психологических тестах по

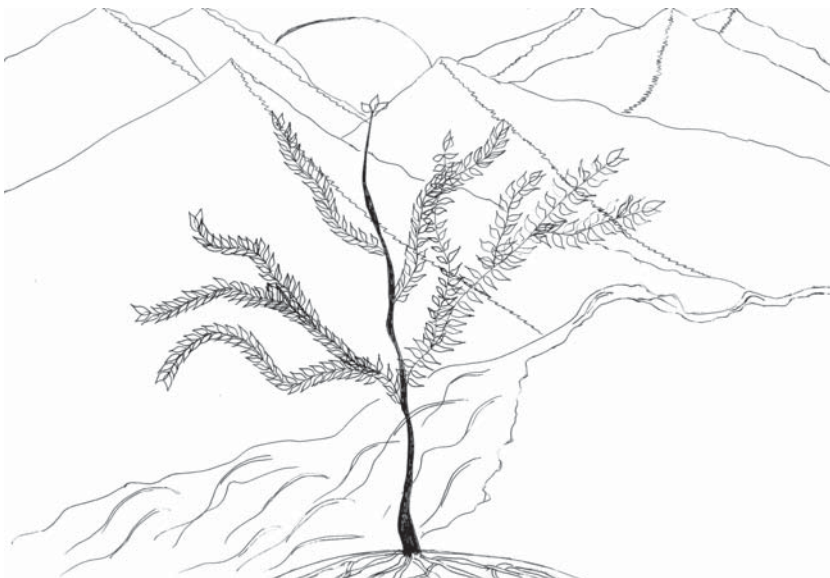


рисунок дерева узнают многочисленные аспекты внутреннего Я исследуемого, его место в окружающем мире. Издревле существовал культ деревьев, часть которых почиталась священными — дуб, сосна, кедр. Покровителем дуба, например, у греков был Зевс Громовержец, Перун — у славян, Перкунас — у литовцев. Было дерево и оракулом: по шороху листвы предсказывали судьбу, а без благословения «зеленого друга» у многих народов браки считались незаконными.

### *Как провести энергообмен с деревом*

Давно замечено, что растения хорошо помогают не только при приеме внутрь, но и при контакте. У различных пород деревьев, с точки зрения энергетики, есть свои периоды активности и покоя. Зимой, например, общий энергопотенциал дерева снижается: у лиственных пород — на 50–70%, у вечнозеленых — на 15–25%. Кроме сезонных, имеются суточные колебания.

Интуитивно или на основе приведенных ниже данных выберите необходимое дерево и примите одно из двух положений возле него. Можно либо прислониться спиной к стволу, либо прижаться к дереву грудью и животом, руки положить на ствол, а ноги поставить по обе стороны от него. Закройте глаза и прислушайтесь к своим ощущениям. Мысленно представьте, как энергия дерева проникает в вас, наполняет, разливается по всему телу, очищает, гармонизирует. Время сеанса энергообмена с деревом — 30–40 минут. Результат воздействия энергии дерева наступает очень быстро!







Признаком качественного проведения сеанса являются различные оттенки ощущения нежности и благодарности растению, слияние с размеренным дыханием дерева. **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ — СЕАНС НЕ ДОЛЖЕН ДЛИТЬСЯ БОЛЕЕ 1 ЧАСА!** При передозировке может появиться головокружение, потливость, шум в ушах, слабость, нерезкость изображения в глазах.

### *Свойства энергии деревьев*

**КЛЕН.** Наибольшая активность проявляется с 7 до 8 часов утра, энергия мягкая, светло-желтая, выравнивает полевые структуры человека.

**ИВА (ВЕРБА).** Активность ее приходится на 18–20 часов, энергия мягкая, светло-зеленая, пластичная, способствует расслаблению, заживлению душевных ран, выравнивает полевые структуры человека.

**ОСИНА** активна с 14 до 17 часов. Это дерево — «вампир», способствующее сбросу энергии, снимающее боль, перевозбуждение, воспаление.

У **ОЛЬХИ** энергетика постоянна, без суточных колебаний, но энергия судорожная, неровная, дестабилизирующая, и использовать ее можно только для выхода (через обострение) из хронического заболевания.

Наивысшая активность у **БЕРЕЗЫ** приходится на 5–9 часов утра. Энергия успокаивающая, мягкая, серебристо-желтая. Постоянный поток способствует заживлению язв и ран, в том числе душевных.

**ДУБ** проявляет активность с 21 до 23 часов. Энергия сильная, желто-охристая, ровная. Это дерево является усилителем и стабилизатором физического и психического состояния человека.

**ЛИПА** наиболее активна в 12–15 часов. Энергия легкая, мягкая, шелковистая, охристая, способствует выравниванию полевых структур человека, особенно детей.

**СОСНА** наиболее активна с 15 до 17 часов. Энергия импульсная, способствует гармонизации биополя человека.

**ВЯЗ** активен в период с 7 до 8 и с 17 до 18 часов. Энергетика вязкая, тягучая, красновато-коричневая, хорошо помогает при острых состояниях, как смола, вытягивает «грязь» из биоэнергетической оболочки человека.

**РЯБИНА** активна с 18 до 20 часов, энергетика светлая, охристо-коричневая, гармонизирует биополе, помогает при нервных расстройствах.

**ЯСЕНЬ** активен с 18 до 24 часов. Энергия ровная, золотисто-охристая, гармонизирует общее состояние организма.



**КАШТАН** активен с 24 часов до 6 утра. Энергетика легкая, воздушная, серебристо-серая, используется для гармонизации общего состояния организма.

**ТОПОЛЬ.** Активность с 8 до 20 часов. Энергия не очень сильная, но постоянная, «тянущая», как сквозняк, на себя все, что вы можете отдать, и то, что не хотели бы отдавать, поэтому будьте внимательны и осторожны при работе с этим деревом.

**АКАЦИЯ** активна с 10 до 19 часов. Ее энергетика сходна с тополем.

**ЛИСТВЕННИЦА.** Наибольшая активность приходится на время с 17 до 19 часов, энергия мягкая, ласкающая, зеленовато-желтая, способствует гармонизации полевых структур, особенно при травмах как эмоциональных, так и физических.

### *Свободная энергетическая работа с деревом*

Рано утром выйдите на улицу и по своим ощущениям выберите себе дерево. Встаньте перед деревом, посмотрите на него и сложите руки перед грудью так, как они сложатся сами. Мысленно поблагодарите Вселенную за прекрасное утро. Затем полностью расслабьтесь, сосредоточьтесь на дереве, настройтесь на него и попробуйте войти в контакт с его энергетикой. При этом ваше тело будет совершать какие-то спонтанные движения. Не препятствуйте им. Двигайтесь вместе с энергетическими потоками дерева.

Почувствуйте энергетическую структуру дерева, живую сущность его листьев, энергетические центры в стволе, потоки энергии в ветвях и в окружающем дерево пространстве. Продолжая движение, пошлите дереву любовь и ощутите, как эхо посылы отражается в клетках вашего организма. Пошлите дереву свое стремление очистить его от вредных и ненужных энергоинформационных образований, полученных от экологически вредной среды, и почувствуйте, как вместе с деревом очищается, наполняется энергией и ваш организм. Вами овладевает удивительное спокойствие, ощущение прочности и уверенности, которые разливаются в вашей теперь уже общей с деревом энергетической структуре.

Теперь сконцентрируйте внимание на энергетических блоках и аномалиях, которые проявляются в вашей общей с деревом энергетической структуре. Концентрация внимания на аномальных зонах с комфортным настроем устраняет их. Если вы чувствуете недостаточную проходимость энергии на каком-либо участке вашей общей энергетической структуры, нужно сосредоточиться на нем, и свободное течение энергии восстановится. Например, вы почувствовали энергетический затор в области поясницы. В этом случае вас автоматически развернет спиной к дереву, и вы ощутите, как



дерево своей энергетикой медленно и ласково устраняет этот затор. Продолжайте спонтанные движения. Двигайтесь в энергетических потоках дерева, отрешившись от всего и без собственного вмешательства и оценки происходящего, контролируя при этом со стороны свои ощущения. Вы сами почувствуете, когда энергообмен нужно будет закончить.

### *Энергетика комнатных растений*

Комнатные растения, воссоздавая природу в миниатюре, являются живыми существами со своими положительными качествами. Казалось бы, что можно сказать о том, почему жилью необходимы живые цветы в доме. Во-первых, это украшение. Во-вторых, отдых для глаз, ума и нервов. В-третьих, растения выделяют фитонциды, которые улучшают атмосферу в доме. Там где растет мирт обыкновенный, в два раза меньше болезнетворных микроорганизмов. Аналогично действуют лианы: виноградные, роициссус ромболистный, а так же аспарагус Шпренгера и так называемая китайская роза.

Герань вбирает в себя угар, сырость, освежает затхлое помещение. Попутно помогает снять внутреннее напряжение. Запах мяты



*Домашние растения, особенно вьющиеся, работают как своеобразный энергетический пылесос, постоянно забирая лишнюю энергетику из помещения и от жильцов.*

*Надо только отдавать им то, что нам не надо, — весь наш негатив и «болячки».*

*Это — их «пища».*



успокаивает и помогает сконцентрировать внимание. Так что те, кто много работает на компьютере, могут держать рядом с собой горшочек с мятой и время от времени нюхать ее. Это чисто физические свойства растений. А теперь поговорим об энергетике.

Любое, достаточно высокое растение, деревце или подвезанная вертикально лиана, ликвидирует энергетический застой, который обычно образуется в углах комнат и ощущается нами в виде состояния унылости, запустения, угнетения. Растение, помещенное в изголовье кровати, будет способствовать подъему энергетики у спящего.

Потоки внешней энергии, проходя между энергетической структурой растения, рассеивают свое резкое, мало полезное излучение. Поэтому неплохо располагать в конце длинного коридора пушистый кустик, а ребро угла прикрыть длинной лианой красиво и декоративно вытянутой вверх. Более того, эти растения преобразуют грубую, патогенную энергетику в биомассу, как бы чистят помещения, особенно те, в которых бывает много не совсем здоровых людей.

Многие растения имеют яркие индивидуальные качества, о которых не следует забывать.

**ПЛЮЩИ, ЛИАНЫ** с восковыми листьями, **ПАССИФЛОРА** по сути — растения-паразиты. Однако они прекрасно перерабатывают чуждую энергетику, принесенную в дом извне. Их просто необходимо использовать для очистки помещений. Кроме того, они полезны в комнатах людей страдающих нервным расстройством сна или бессонницей. К слову, чай из листьев пассифлоры или маракуйя — эффективное успокаивающее средство. Даже нематериальные, чужеродные сущности типа полтергейстов постепенно «выпиваются» этими растениями.

**ГЕРАНЬ, ХРИЗАНТЕМА** обладают способностью создавать энергетический занавес от «дурного глаза» и насильственного энергоинформационного обмена. Кроме того, они могут быть использованы для нейтрализации точечных био- и геопатогенных зон.

**ПАПОРОТНИКИ** являются прекрасным озонатором помещения, в этом отношении они просто верные друзья семьи.

**МОНСТЕРРЫ** и **ФИЛОДЕНДРОНЫ** иначе еще именуют защитниками. Их прямые и красивые листья являются постоянным источником восходящих потоков энергии. Они являются мини-фабрикой для производства полезной для помещения и людей энергии.

**СЦИНДАПУС** — лианоподобное растение, которое еще зовут в народе «мужегоном». Если вы в это верите или у вас уже есть такой



опыт, то, прежде чем выкидывать сциндапус в форточку, задумайтесь: «В ком все-таки дело: в растении, которому ваш муж весьма безразличен, или же в вас?» С точки зрения энергетики, это растение незаменимо для тех, кого одолевают непрошенные астральные визитеры, в том числе и с «Того Плана». Более того, по сциндапусу сразу видно, что он кого-то «съел» — листья становятся глянцевыми, толстыми и с них капает прозрачная жидкость.

**ПЕПЕРОМИИ, ТРАДЕСКАНЦИИ** снижают у своего владельца риск онкологического заболевания. Они тем действеннее, чем крупнее экземпляр. Наиболее эффективны растения со стоячими стеблями. А из традесканций наибольшей силой обладают те сорта, которые имеют толстые и крупные мясистые листья.

**ПАЛЬМЫ** — это растения, которые не подходят для маленьких помещений. Более того, с их листьев как бы стекают потоки «режущей» энергии, так что стоит от них держаться подальше. В то же время они незаменимы для того, чтобы разрушить какую-либо энергетическую аномалию в помещении.

**КАКТУСЫ** прославились тем, что они защищают своего владельца от излучения экрана телевизора или монитора. Судя по всему, этот слух был распространен теми, кто кактусами торгует. Да, они вбирают в себя патогенную энергию, но в очень небольшом объеме. Поэтому, чтобы нейтрализовать влияние монитора, надо иметь кактус, у которого корневая система имеет объем сравнимый с размерами монитора.

### *Самый простой и доступный всем способ восстановиться*

Какая среда для человека наиболее комфортна? Конечно же, естественная. Благоприятное влияние прогулок в лесу во многом объясняется не только хорошим воздухом, но и комфортной видимой средой. Вот что, к примеру, писал 200 лет назад Н. М. Карамзин: *«Нынче ввечеру чувствовал я в душе своей великую тягость и скуку: каждая мысль, которая приходила ко мне в голову, давила мозг мой; мне неловко было ни стоять, ни ходить. Я пошел в Бастион, здешнее гульбище, лег на углу и дал глазам своим волю перебежать от предмета к предмету. Мало-помалу голова моя облегчилась вместе в моим сердцем»* (Женева, октябрь 2, 1789 год. Письма русского путешественника).

Обратите внимание, великий историк не предпринимал усилий смотреть куда-то конкретно, а именно *«... дал волю глазам своим перебежать от предмета к предмету»*. Полноценный отдых в том и заключается. Так что лучше всего «оставить» накопившийся негатив в лесу или «местном Бастионе».



*Ассоциативное мышление — ключ к выходу из психотравмирующей ситуации, но только в том случае, если оно окрашено позитивно.*

## **Старинная знахарская методика: снятие негативной энергетики яйцом**

*Способностью вбирать в себя негативную энергетику обладают куриные яйца. Для выполнения процедуры желательно купить натуральные, не инкубаторные, яйца от курицы, которая живет полноценной жизнью и питается натуральными кормами. Если возможности достать такие яйца нет, воспользуйтесь обычными, магазинными, но эффект от них будет гораздо меньше.*

Каждый вечер, перед сном, кладите в изголовье яйцо, а утром выбрасывайте его. И так в течение недели. Жалеть яиц не надо. Вы даже представить себе не можете, сколько негативной энергии и информации они в себя вбирают! Утром обязательно обращайтесь внимание на то, как выглядит яйцо. Чем более «вареным» оно кажется, тем больше гадости оно в себя вобрало.

На восьмой день нужно полностью раздеться и попросить близкого человека проделать вам очистительную процедуру. Вы ложитесь на спину, а он, легко держа яйцо в руке, катит его от пальцев вашей левой ноги через левую часть тела, закатывает на голову, спускает по правой стороне к пальцам правой ноги и переходит на



левую ногу. Таким образом яйцо нужно прокатить трижды. Затем вы переворачиваетесь на живот, а ваш помощник, начиная с пятки правой ноги, так же прокатывает по вам яйцом три круга против часовой стрелки. После этого яйцо нужно вынести на помойку. По окончании процедуры вы сразу же почувствуете, насколько легче и свободней вам стало.

## **Снятие негативной энергетики при помощи волшебных снадобий тибетских монахов**

*О целебных свойствах чеснока известно с давних пор. У тибетских монахов есть рецепты чесночных снадобий, которые не только помогают справиться с болезнями, предохраняют от простуд, вирусных инфекций, инфаркта, склероза, снижают кровяное давление и уровень холестерина, укрепляют иммунную систему, улучшают самочувствие в целом, продлевают жизнь, но и производят мощную очистку организма на всех уровнях, в том числе на энергетическом.*

### **Рецепт первый: чесночная микстура**

Растереть деревянной ступкой 250 г чеснока в кашицу, переложить в чистую банку и залить 300 г 95% спирта. Банку герметично закрыть, положив под крышку кусочек хлопчатобумажной ткани, чтобы избежать прямого контакта содержимого с крышкой, поставить на 10 дней в прохладное темное место и периодически встряхивать. По истечении этого срока микстуру процедить через марлю, чесночную кашицу отжать, а жидкость перелить в непрозрачную бутылку. В дальнейшем бутылку необходимо держать в холоде.

Прием микстуры начать через 3 дня. Пить ее нужно три раза в день после еды, смешивая с 50 г молока комнатной температуры, строго придерживаясь следующей схемы:

День	Количество капель		
	Завтрак	Обед	Ужин
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10



День	Количество капель		
	Завтрак	Обед	Ужин
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1
11	25	25	25

На 12 день цикл приема микстуры нужно возобновить и пить ее, пока она не закончится.

В связи с тем, что средство очень действенное, его рекомендуется применять в самых крайних случаях, не чаще чем 1 раз в 5 лет.

### *Рецепт второй: чесночная клюква*

Существует еще одно простое в приготовлении средство энергетической очистки организма, которое можно применять гораздо чаще, чем предыдущее, и в менее серьезных ситуациях.

Мелко нарезать 50 г чеснока и тщательно смешать с 500 г растертой клюквы и 500 г натурального меда. Полученную массу поместить в холодильник на сутки. Принимать 2–3 раза в день по чайной ложке после еды. Средство избавляет от целого ряда недугов, связанных с недостатком энергии в организме — склероза, воспаления почек, головокружения, шума в ушах, ощущения холода в ногах, учащенного сердцебиения, болезненных судорог в икрах, одышки и повышает сопротивляемость организма инфекциям.

## **Снятие негативной энергии при помощи травяного настоя**

*В познании тайн человеческого организма преуспели не только тибетские монахи. Эффективнейшее средство очистки от патогенной энергии предлагает замечательный российский врач В. Караваев. Стоит ли платить бешеные деньги за столь активно рекламируемые импортные травяные бальзамы, когда не менее действенное снадобье можно приготовить самостоятельно?..*

Смешать равные части следующих трав (не страшно, если одно-два наименования будут отсутствовать):

березовые почки, цветы бессмертника песчаного, корень валерианы, трава душицы, корень дягиля лекарственного, трава зверобоя, трава золототысячника, цветки календулы лекарственной, листья крапивы, кора крушины, цветы липы, листья мать-и-маче-





хи обыкновенной, листья мяты перечной, корень и листья одуванчика, листья подорожника большого, трава пустырника, трава ромашки аптечной, сосновые почки, трава сушеницы болотной, трава тысячелистника, трава чабреца, трава шалфея лекарственного, лист эвкалипта, александрийский лист.

Высыпать 10 ст. ложек смеси в 1,2 л кипящей воды, еще раз довести до кипения, закрыть крышкой и дать настояться 2–3 часа.

Принимать отвар нужно 3 раза в день за 10–15 минут до еды в течение 21 дня.

### **Отливка воском (помощь ближнему)\***

*Воск — биологически активное вещество, обладающее великолепной способностью записывать на себя информацию при нагревании, с давних пор использовавшееся для магических ритуалов. На этом свойстве воска и основана данная методика. Методика сложная и очень мощная, поэтому старайтесь применять ее только в крайних, особо тяжелых случаях, когда избавиться от последствий нападения и удалить негатив из тела другими способами не удастся. Впрочем, отливка воском применяется не только для решения этой проблемы. Аналогичным образом можно лечить болезни, прерывать ряд повторяющихся жизненных ситуаций и т. д.*

*Самому себе человек отливку сделать не может, только другому. Воск для отливки обязательно должен купить тот, кому ее будут делать, и хранить его в морозильнике. Отливку рекомендуется проводить утром, как можно раньше. В традиции человек должен был приходиться на эту процедуру босиком по росе.*

*Использовать вместо воска парафин, стеарин и подобные им вещества нельзя. С ними методика желаемого эффекта не даст.*

1. Расплавьте на плитке 150–200 г натурального воска.

2. Налейте в плоскую емкость воду и дополнительно добавьте туда немного «святой» воды или воды, содержащей ионы серебра.

3. Войдите в состояние мага.

4. Возьмите в правую руку ковшик с растопленным воском, а в левую — емкость с водой и настройтесь на проблему, которую необходимо убрать из жизни вашего пациента.

5. Вылейте воск в воду, медленно поворачиваясь вокруг своей оси справа налево и одновременно двигаясь вокруг человека слева направо, и проговаривайте про себя или вслух следующий текст: «*Ста-*

---

\* Здесь я привожу упрощенный вариант методики, рассчитанный на снятие последствий психоэнергетического нападения. С полной версией техники отливки воском можно познакомиться в моей книге «Как подчинить других своей воле» (Прайм-Еврознак, 2002).



ну я раба Божьего (имярек) благословляти, пойду перекрестясь, из двери в дверь, из ворот к воротам, во чисто поле. В чистом поле стоит престол, на престоле Мать Честная, Пресвятая Богородица держит вострый булатный меч. Подсобите, помогите рабу Божьему (имярек) от укоров, от призоров, от ночных переполохов, от щепоты, от ломоты, от двенадцать тайников, от двенадцати родимцев отговариваюсь — от белого, от черного, от красного, от рыжего, от черёмного, от одноглазого, двуглазого, трехглазого, от одноженного, двуженного, трехженного, от однозубого, двузубого, трехзубого — спаси, Пресвятая Богородица! Аминь!..»\* Поменяйте воду и повторно вылейте воск с тем же наговором.



Принципиальная схема отливки воском.

6. Поменяйте воду, снова растопите воск и проделайте процедуру еще раз, а потом — еще один раз, третий. По окончании процедуры растопите воск и дайте ему застыть. Затем поставьте ковшик с воском на несколько секунд на огонь и, когда низ и бока слегка расплавятся, вытащите плоскую лепешку ножом и поместите ее в морозильник. Вся вода, которую вы использовали в процессе отливки, нужно вылить под вьющееся растение, кактус или дерева, которые принимают на утилизацию отрицательную энергетику (осина, ольха, тополь, ель).

7. Спустя 6 дней, нужно сделать еще одну отливку с тем же куском воска. После процедуры воск растопить, охладить, разрезать на 8 кусков. Человек, которому вы делали отливку, должен выйти

\* Для отливки воском существуют и другие наговоры, более действенные, а потому — более потаенные и закрытые. Однако при большом желании их можно отыскать.



в «чистое поле» (на пустырь, на бульвар, в парк, в лес, в поле) и раскидать эти кусочки по сторонам света.

### *Важное предупреждение*

Имейте в виду, что после первой отливки на «горизонте» человека, которому она делалась, могут появиться-проявиться люди, которых он не видел несколько лет или десятилетий. Они могут встретиться «случайно», позвонить по телефону. Характерная черта их поведения — они сами не могут толком понять, что им от него нужно. Главное — не удивляться и не пугаться. Разговор следует поддерживать в максимально нейтральном русле: «Все нормально. Как всегда. Спасибо. Хорошо. До свидания».

По этому поводу вспоминается один случай. Одна дама «сделала» на свадьбе «неприятность» своей подруге. Семейная жизнь у подруги пошла «наперекосяк», и она отправилась на отливку. Жили эти женщины где-то в пригороде. Так вот «подруга-злодейка» прождала ее у калитки более 3-х часов, чтобы угостить какими-то пирожками. Однако во время отливки женщину предупредили, и после вялого «спасибо, заходи как-нибудь» она благополучно выкинула пирожки в первую же канаву. Агрессор обычно чувствует, что привязка рвется, и изо всех сил старается ее восстановить.

## **Дополнительные методы защиты**

Кроме перечисленных естественных способов защиты, неплохо зарекомендовали себя смех, активная физическая деятельность, тяжелый физический труд и посещение увеселительных заведений. Также неплохо дважды в день, предварительно прогретшись баней, горячим душем, физическими упражнениями, сауной, обливаясь холодной водой (начинать надо с макушки).

Выход из состояния жертвы нападения может быть через танец — спонтанный, активный и требующий больших энергозатрат. В тяжелых случаях можно пососать, как конфету, стручок красного перца или посыпать им язык. А еще лучше — совместить танец с перцем.

Хорошо зарекомендовала себя клизма, выводящая продукты жизнедеятельности с токсинами из организма, горячая вода, горячие компрессы из каменной соли (холщовый мешочек на 100–120 г соли надо разогреть в духовке и на салфетке положить на солнечное сплетение, убирая слои салфетки по мере остывания; показатель успешности процедуры — появление тепла в кончиках пальцев рук и стоп).

Некоторые стремятся выехать в сельскую местность, на Природу. Жертве нападения это редко помогает, даже наоборот — на природе силы стихий сильнее, чем в городе. Моря также надлежит избегать, впрочем, как и гор. Лучшее — небольшой город с речуш-



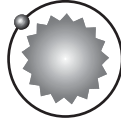
кой, желательно не одной. Полезно все общеукрепляющее — массаж, баня, свежий воздух, но без уединенных прогулок, потому что может прийти в голову идея суицида.

Желательно держать все время желудок полным (дробное питание). Ведь голодание способствует повышению чувствительности, что для жертвы нападения нехорошо.

Можно расставить в комнате открытые емкости с раствором камфары в уксусе, окурить квартиру дымом можжевельника, поставить блюдечко со слабой азотной кислотой, разбросать зубчики чеснока или кусочки лука (не забудьте их потом сжечь). Все эти вещества активно поглощают патогенную энергетику.

Сами по себе эти методы не ведут к полному избавлению от последствий нападения и не дают абсолютной защиты, но облегчат страдания и в сочетании с другими способами защиты приносят великолепный результат.





## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ РАБОТА

На эту главу я прошу обратить особое внимание, поскольку она содержит наиболее серьезные и действенные техники нейтрализации отрицательных последствий нападений. Сюда входят мощнейшие методики очистки энергетической системы, работа с чакрами с подключением к Эгрегору, работа со страхом, рекомендации по энергетической защите и очистке целителя во время и после сеанса.

Напоминаю, что работу с энергетикой следует проводить в одиночестве, без присутствия близких, детей и домашних животных, предварительно сняв с себя часы и металлические украшения.

### «Выталкивание груза с души»

*Это упражнение позволяет «вытолкнуть» из себя тяжкие мысли, обиду и другой накопленный негатив, мешающий спокойно жить. Дает хороший эффект даже при нерегулярном выполнении.*

В затемненной комнате зажгите свечи и ароматические палочки. Лягте, согните правую руку в локте. Поставьте кисть в такое положение, чтобы пальцы смотрели вперед. Подожмите пальцы так, как будто вы держитесь за ручку двери. Двигайте рукой вперед-назад круговыми движениями, напоминающими толкание педали, прикрепленной к колесу. Толкайте и тяните воображаемый груз до тех пор, пока не устанет рука. Таким образом вы выталкиваете из своего организма накопившуюся негативную энергию. Будет хорошо, если вы попробуете ощутить, как этот «груз» выглядит, какой он на ощупь, какого он цвета.



Время «выталкивания» — от 5 до 15 минут. Методику желательно сначала проделывать 3–4 раза в день, а уже потом использовать по мере необходимости.

### «Волчок»

*Эту методику, пришедшую из суфийской традиции, рекомендуют применять в случаях, когда необходимо СРОЧНО И МАКСИМАЛЬНО поднять уровень энергетики: вследствие ее потери, в стрессовой ситуации, при острой необходимости в ощущении собственной силы и уверенности, перед важным разговором, ответственным делом или решением конкретной проблемы.*

Найдите в квартире свободное место, площадью не менее 9–10 м<sup>2</sup>, где вы можете вращаться вокруг своей оси с раскинутыми руками без риска задеть предметы, людей, деревья, стены и т. д. Упражнение заключается в том, что нужно просто вращаться волчком в течение 1–3 минут, максимально широко и свободно раскинув руки в стороны. Во время вращения энергетический «кокон», который находится вокруг человека, освобождается от всех негативных «примесей», и вся энергетика устремляется на решение КОНКРЕТНОЙ задачи. Таким образом вы получаете дополнительные силы. Эффект от вращения можно усилить, если одновременно распевать в голос звук «и-и-и-и-и».

Главная сложность этого упражнения — индивидуальный подбор режима вращения. Во время вращения можно поднять руки вверх. Если закружилась голова, то вполне можно применить метод, используемый в балете: приметить какой-либо предмет, находящийся на уровне глаз, и фиксировать на нем внимание всякий раз, когда на него попадает взгляд во время очередного оборота.

### «Заброшенное место»

*Данное упражнение обладает двойным эффектом: выводит накопившийся негатив из организма и способствует излечению органов брюшной полости.*

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены, глаза закрыты. Обязательно заземлитесь. Мысленно загляните в брюшную полость и представьте ее в виде заброшенной комнаты (пещеры, норы, чердака). Что вы видите? В ней много пыли? С потолка свисает паутина, корни растений и какие-то тряпки? Внесите в эту комнату свечу или факел, если грязи очень много, и сожгите в пламени весь хлам. Затем проветрите комнату посредством глубокого и нечастого дыхания. Дышать нужно толь-



ко животом, выпячивая его на вдохе и втягивая на выдохе. При этом старайтесь максимально расслабить диафрагму. Теперь можно открыть глаза. Сделайте 2–3 наклона вперед. Вымойте руки по локоть холодной водой и умойтесь сами.

Время выполнения упражнения — 12–14 минут. Упражнение нарабатывается 2–3 раза в неделю в течение 21 дня, а далее используется по необходимости.

## Наполнение энергией цвета

*О том, что каждый цвет обладает определенной энергетикой, может наполнить ею человека и даже вылечить его известно с давних пор. Предлагаю вам воспользоваться этим удивительным свойством. Упражнение дает ни с чем не сравнимое ощущение покоя и умиротворения.*

Уединитесь в тихой комнате. Заземлитесь. Сядьте за стол, выберите карандаш того цвета, который вам сейчас больше всего нравится, и целиком закрасьте этим карандашом лист бумаги. Поставьте будильник на 15–20 минут, лягте поудобнее и пристройте покрашенный лист перед собой. Сделайте 5–7 глубоких вдохов и выдохов. Дышать нужно животом. Сосредоточьте взгляд на центре листа. Отпустите мысли в свободный полет по ассоциациям, которые вам навеивает этот цвет. Не направляйте их и не контролируйте. Фиксируйте только промежуточные состояния и связанные с ними воспоминания. Воскресите в памяти случаи, с которыми ассоциируется у вас этот цвет. Проведите какое-то время с каждым из образов, позволяя им естественно уходить и приходить, сменяя друг друга. Если никакие образы не приходят, просто наслаждайтесь покоем. Попробуйте утонуть, как в омуте, в этом цвете. Если ваши мысли отвлекаются на что-то очень «актуальное», то отведите их в сторону, заставьте их там существовать, а сами сосредоточьтесь опять на листе бумаги. По звонку будильника неторопливо выйдите из своего состояния. Потянитесь, глубоко вздохните и выдохните на счет «двадцать». После этого можете встать и заняться делами.

### «Свечение»

*Если предыдущие методики вам не помогли или не понравились, попробуйте воспользоваться этой. Она более сложная, но воздействует гораздо мощнее. Кроме восстановления сил и энергетического потенциала дает полное физическое и психическое расслабление, снимает стресс и боли любого происхождения. От нескольких своих пациентов я слышал, что упражнение можно*



*даже и не делать, его достаточно прочитать, и самочувствие улучшается само собой.*

Лягте и закройте глаза. Руки положите ладонями вверх. Начните считать от десяти до одного, внимательно наблюдая за своими ощущениями.

На счет «десять» представьте, что над вашей головой появилось бело-голубое свечение. Оно проникает через макушку, снимая все неприятные ощущения и напряжение с верхней части головы и лба.

На счет «девять» представьте, как бело-голубое свечение медленно обволакивает глаза, очищая и расслабляя их. Затем оно опускается ниже, снимает напряжение с лица, расслабляет челюсти, губы. Вы делаете глубокий вдох, и вам становится еще легче.

На счет «восемь» представьте, как бело-голубое свечение охватывает шею и плечи. Вы чувствуете тепло, мягко успокаивающее плечи и шею и еще глубже погружаетесь в покой и легкость.

На счет «семь» представьте, как бело-голубое свечение проникает в руки, снимает с них напряжение, успокаивает, и они наливаются приятной тяжестью. Вы ощущаете приятное покалывание в ладонях и пальцах. Напряжение и все негативные ощущения через пальцы утекают из тела, оставляя бело-голубое живительное расслабление.

На счет «шесть» представьте, как бело-голубое свечение снова поднимается к плечам и шее, полностью очищая и расслабляя их. Вы ощущаете мягкое и нежное давление, которое как бы массирует шею и плечи. Представьте, как бело-голубое свечение медленно проникает внутрь груди, и вам это доставляет удовольствие. Напряжение и неприятные ощущения уходят из легких, сердца, всех органов грудной клетки.

На счет «пять» бело-голубое свечение поступает в желудок, органы брюшной полости — успокаивает, очищает и исцеляет их.

На счет «четыре» бело-голубое свечение движется к половым органам, а потом переходит в бедра. Вы чувствуете, как ощущение расслабленности и чистоты распространяется по бедрам все ниже и ниже.

На счет «три» это ощущение опускается к коленям.

На счет «два» бело-голубое свечение спускается в щиколотки, ступни. Вы ощущаете приятное покалывание в подошвах и пальцах ног и чувствуете, как последние неприятные ощущения и напряжение через пальцы утекают из тела.

На счет «один» вы чувствуете, что ваше тело и сознание чисты и максимально расслаблены. Вы погружены в океан тепла и света. Вас больше ничего не тревожит, не волнует и не беспокоит.

Чтобы выйти из измененного состояния сознания, сосчитайте до пяти. На счет «один» у вас появляется стойкое чувство уверенности и безопасности. На счет «два» вы чувствуете под собой надежную опору.





ру. На счет «три» вы начинаете ощущать свое тело. На счет «четыре» вы с легкой, свежей, ясной головой, четкими ощущениями, четким слухом, четким зрением и четкими мыслями выходите в активное состояние сознания. На счет «пять» вы открываете глаза и встаете.

### **«Огненный цветок»**

*Одна из сложнейших и эффективнейших методик в этой книге. Абсолютная защита и полная энергетическая чистка организма, после которой «не выживает» ни одна привязка, ни один «сгусток» чужой негативной энергии. Перед тем как выполнять упражнение, внимательно прочтите указания!*

#### **Исходное положение**

Сядьте прямо, без опоры. Ноги поставьте под прямым углом к полу. Руки соедините. Левая расположена наверху (у левшей — правая). Взгляд расфокусирован. Во время упражнения перекрещивать ноги категорически запрещается!

#### **Первый этап**

Сосредоточьтесь на копчике и мысленно сформируйте там «огненную точку», которая затем медленно, плавно и непрерывно начинает подниматься внутри позвоночника, оставляя за собой «огненный стебель». Достигнув центра головы, «огненная точка» раскрывается в «огненную чашу». Представьте и ОЩУТИТЕ, как сверху в вас поступает «огненная энергия». Через «чашу» и «стебель» она опускается вниз и собирается вокруг него в «огненный шар» в первом центре. Величина шара приблизительно равна величине яблока. Зафиксируйте шар. Поступающая сверху «огненная энергия» образует аналогичный шар в третьем центре. Шар зафиксировать.

#### **Второй этап**

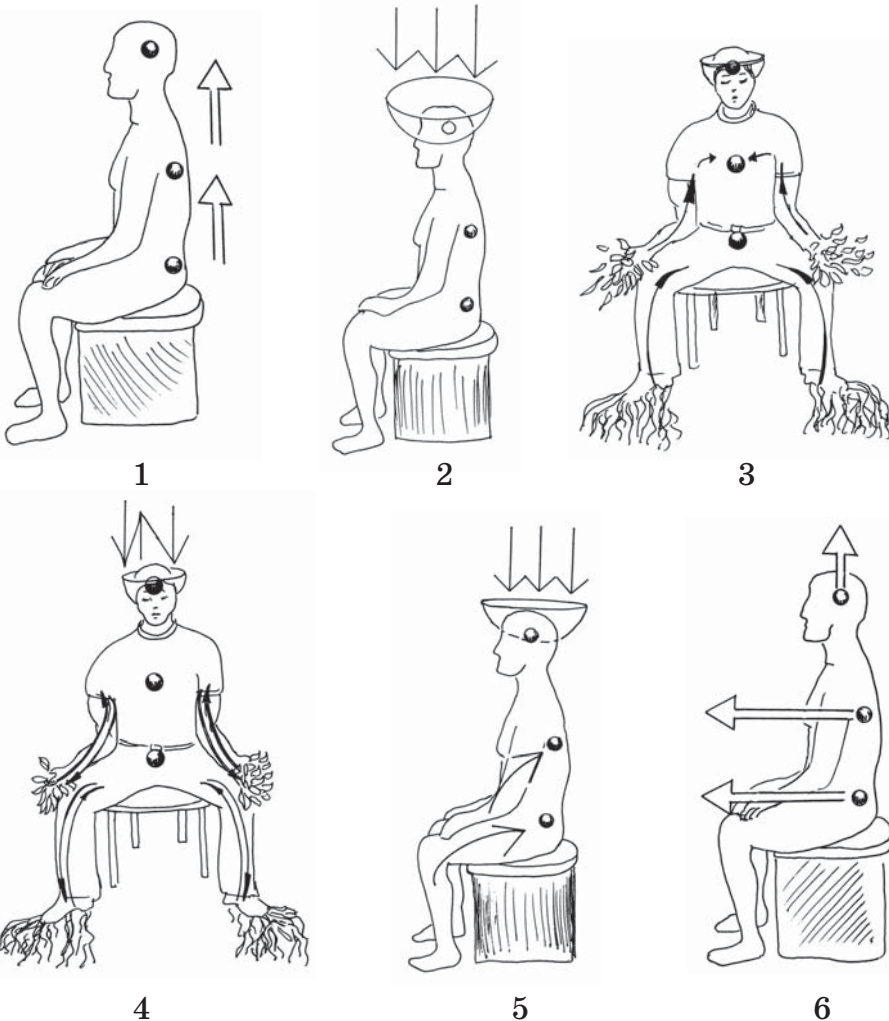
Из «огненного шара» первого центра до ступней и пальцев ног вырастают «огненные корни». Представьте и ОЩУТИТЕ, как «огненная энергия» снизу, по корням, поступает в «огненный шар» первого центра. Теперь через вас движутся два потока «огненной энергии»: один — сверху, через «чашу», а другой — снизу, по «корням». Вы представляете, как из «огненного шара» второго центра вырастают в обе руки «огненные листья». Когда «листья» достигнут ладоней и пальцев, раскройте руки ладонями кверху. Через пальцы и ладони, по «листьям», «огненная энергия» поступает в «огненный шар» второго центра. Таким образом, через вас движется уже три потока «огненной энергии»: один — через «чашу», другой — по «корням», третий — через «листья».



### Третий этап

Дышите свободно и ровно. На вдохе втяните «огненную энергию» из пространства через «чашу», «корни» и «листья». На выдохе «огненная энергия» выходит по тем же каналам, а заодно выжигает в теле все негативное, больное, ненужное. Задержите дыхание и сделайте 2–3 аналогичные пульсации, а затем снова дышите легко и мягко. Необходимо выполнить 24–36 пульсаций.

### Четвертый этап



Необходимые условия эффективного выполнения упражнения:

1. Никакой самодеятельности, 2. Спина все время прямая, 3. Не перекрещивать конечности ни при каких обстоятельствах, 4. Не хочешь — не делай, 5. Все ощущения должны быть РЕАЛЬНЫМИ и по остроте восприятия напоминать жжение от острого перца.



Остановите пульсацию. Втяните «огненные корни» и часть «огненного стебля» от копчика до первого центра в «огненный шар» первого центра. В «огненный шар» второго центра втяните «огненные листья», одновременно закрывая руки (правая — сверху, у левшей — левая), и часть «огненного стебля» между первым и вторым центрами. Закройте «огненную чашу» и вместе с частью «огненного стебля» между вторым и третьим центрами, втяните ее в «огненный шар» третьего центра. Теперь импульсом, прямо перед собой, с благодарностью отдаем пространству шары — сначала «огненный шар» первого центра, затем — второго, а после — третьего. При этом третий шар отдается вертикально вверх.

## Еще раз о страхе

Страх — наиболее частая из эмоций, испытываемых при нападениях, будь то атаки «домашнего вампира» или нашествие существ из Нижнего Астрала. И, как я уже говорил ранее, именно страх является тем камнем преткновения, который не дает человеку выйти из-под влияния агрессора: страх остаться в одиночестве, страх остаться без поддержки в трудной ситуации, страх оказаться «нехорошим», страх выразить свои желания и эмоции... Поэтому давайте еще раз вернемся к работе с этим чувством.

### *Испытывать страх — это нормально*

Человек испытывает страх, едва лишь появившись на свет. Если говорить о безопасности вообще — в обществе сейчас популярна опрометчивая идея, что «каждый человек должен чувствовать себя уверенно, и если это не так, то с ним что-то не в порядке». Неверно и предположение, что «общество представляет собой общность отдельных, не связанных между собой индивидуумов, где каждый должен уметь справляться с собой». Если человек верит в эти предпосылки, то в трудный момент он действительно рискует погрузиться в одиночество, боль и страх, не позволяя себе — как и полагается сильному человеку — обратиться за помощью.

Чувство безопасности прямо противоположно возможности поддержки. Создает его уверенность в том, что в момент, когда мне будет тяжело, я найду поддержку близких людей. А чувство безопасности, в свою очередь, придает силы, чтобы справиться с возникшей проблемой самостоятельно. Сознание, что в случае, если со мной что-нибудь случится, я не смогу даже надеяться на поддержку, лишает сил и последних крупиц смелости. Положение существенно улучшила бы общественная мысль, допускающая, что это



нормально, когда человек может позволить себе быть слабым, чувствовать боль, страх и искать помощи.

### *Лучший способ избавиться от страха — поговорить о нем*

Чувство страха для человека вполне естественно. Только под влиянием общества мы зачастую не позволяем себе быть слабыми. Если же посмотреть с другой стороны, бояться — это плохо: если ты чего-то боишься, значит, что-то не в порядке. А это может показаться постыдным, даже способно дисквалифицировать. Поэтому «о таких вещах» не принято говорить. Например, Боже упаси, с кем-нибудь на работе — коллегами или начальством — обсуждать то, что ты ужасно боишься потерять свое место и остаться на улице. Когда видишь начальника, охватывает страх: так и кажется — опять что-нибудь напутал. Отправиться на беседу к шефу, рассказать о своих страхах? Только не это! Хотя в действительности все в порядке и начальник сам боится остаться в дураках, в роли некомпетентного, невнимательного «старого осла»! И он говорит об этом так неожиданно, отвечая на ваши страхи. Вы просто доверились друг другу, и обоим стало легче. Именно от способности и смелости человека не молчать о своих страхах зависит, сможет ли он с ними справиться и насколько хорошо это ему удастся.

Страх естественен, потому что абсолютной безопасности не существует. Каждый из нас, даже самый богатый и удачливый, может лишиться всего или стать инвалидом, и независимо от того, будут ли у него деньги на дорогую операцию, никто не сможет ему помочь. Действует совершенно простой закон: если у меня что-то есть — я боюсь это потерять. И поэтому, если кто-то говорит, что он ничего не боится, это значит, что с ним действительно не все в порядке. Если, конечно, это не бравада, когда человек считает страх чем-то таким унижительным и плохим, что о нем даже говорить стыдно. Если кто-то действительно ничего не боится, значит, у этого человека имеются серьезные дефекты восприятия реальности, а проще говоря, душевная болезнь.

Один из наилучших способов борьбы со страхом — поговорить о нем. Ведь у каждого из нас есть человек, которому можно довериться, который чувствует себя достаточно уверенно в вопросе, который мы желаем обсудить. Сложнее, если и собеседник боится того же самого, а значит, не может дать утешения. В любом разговоре содержится поиск безопасности. Надо помнить, что нет никого, кто чувствовал бы себя совершенно уверенным и защищенным. Просто один бывает смелее, другой — боязливее. Поэтому, пытаюсь найти утешение, ищите того, кто хотя бы немного смелее вас.



*Примерно так выглядит клубок наших проблем — если в них внимательно всматриваться и пытаться распутывать. А. Македонский, завоевавший Ойкумену, предпочитал узлы разрубать, то есть он не шел на поводу у ситуации, навязанной ему извне.*

### ***Неспособность говорить о своем страхе усугубляет страх***

Неспособность говорить с другими людьми о своих страхах втягивает человека в заколдованный круг: он начинает бояться страха. Например, вы боитесь говорить о своих страхах с мужем, начальником, подчиненным, ребенком только потому, что вам могут сказать: «Такой трусливый работник (отец, мать, начальник) нам не нужен!» В обществе господствует мнение, что слабый не имеет права на удачу, человек не может позволить себе иногда быть слабым. Но ведь страх — это конкретная психоэмоциональная энергия, которая, будучи в подходящий момент «выпущенной» в разговоре, устраняет неприятное напряжение. Видя, что его никто не осудит, не обзовет слабаком, человек обретает спокойствие. Страх рассеивается — потому что «пар» выпущен. И все. Можно снова работать, размышлять над другими проблемами, решать их...



В свою очередь, нет ничего более ужасного, что усиливало бы страх, чем необходимость скрывать его. Включается механизм — «боязнь страха». Мне становится страшно, и я начинаю думать: кошмар, что же будет? Страх усиливается страхом, как снежный ком, который катится с горы и становится все больше и больше, и остановить его с каждым мгновением все труднее. Поэтому чрезвычайно важно принять свой страх, разобраться в нем. Просто сказать себе: я боюсь точно так же, как и все остальные — как мэр, как президент страны, как мой шеф, как тот, кто проехал мимо в дорожной машине... И это нормально, и если мне тяжело, я не могу молчать об этом. Вопрос о силе и слабости, страхе — это вопрос о всеисилии. Сверхлюдей в реальной жизни не бывает, у каждого есть свой «порог боли, страха и бессилия». Силы каждого человека имеют границы, и осознание этого помогает успешно выживать в реальном мире.

Если все вышесказанное прозвучало для вас недостаточно убедительно, воспользуйтесь более конкретной методикой работы со страхом.

### *Замените страх Солнцем*

*Энергетические аномалии, связанные со страхом, накапливаются в Манипура-чакре. Когда Манипура открыта и правильно энергетически соединена с другими чакрами, у нас возникает чувство комфорта, мотивированного нахальства, способности разумно рисковать. Если же она наглухо «задраена», появляется беспричинная тревога, озабоченность, склонность к паническим настроениям. Упражнение, которое я хочу вам сейчас предложить, приводит в норму работу этой чакры. Выполняется оно на восходе или закате, когда небо не затянуто облаками, желательно на свежем воздухе.*

Примите положение вполоборота к светилу. У женщин Солнце должно быть справа, а у мужчин — слева. Представьте, что из Манипуры, то есть из области солнечного сплетения, исходит поток ярких солнечных лучей, которые распространяются до самого Солнца, смешиваются с его светом и, как от огромного зеркала, отражаются обратно к вам, достигая вашего солнечного сплетения. Этот частично ваш, частично солнечный свет наполняет и Манипуру. Она как бы разбухает и постепенно принимает форму некоего шара, твердо-упругого, как ватерпольный мяч. Запомните свое состояние. Такая Манипура позволяет не допускать в организм чужие потоки энергии, чужую волю и чужие мыслеобразы. Вы чувствуете, как страх уходит, и вы становитесь непроницаемыми для чужого негативного воздействия. Запомните свое состояние и при необходимо-



сти (когда нет возможности поработать напрямую с Солнцем) вызывайте его у себя.

Почувствовав и пережив контакт со светилом, вы можете «блистать отраженным светом» и распространять его на окружающих. Это поможет устранить отрицательные эмоции, которые люди могут испытывать по отношению к вам. Сияние, запечатленное в Манипуре, сделает вас более заметными для Бога и мудрых людей, поможет приобрести новых друзей и покровителей, а также облегчает получение Эгрегорной защиты.

### *Массаж области пупка*

*Страх и сопутствующие ему отрицательные эмоции могут концентрироваться не только в Манипуре, но и в области пупка. Они блокируют свободное течение энергии по организму и приводят к появлению зажимов и блоков. Слишком большая «перегрузка» в этой области может привести не только к заболеваниям, но и к ухудшению способности к использованию различных психотехник, медитаций, упражнений и вообще способности к самоконтролю. Блокировки можно снять, массируя область пупка, — ежедневно, для профилактики, или в случаях, когда возникает страх. Лучшее время для массажа — утро.*

Примите положение лежа. Одним пальцем любой руки легко надавите рядом с пупком. Другую руку можно использовать для фиксации этой области. Массируйте не сам пупок, а перемещайте палец по окружности вокруг пупка. Если вы найдете слабое, рыхлое, болезненное место, «узел» или «комочек», массируйте его кончиком пальца до тех пор, пока не почувствуете, что «комочек» размягчается.

## **Работа с чакрами**

Всеми происходящими в организме процессами управляют чакры. Именно в них чаще всего «оседает» энергетическая «грязь» и привязки. Поэтому удалять накопившуюся негативную энергетику из организма лучше всего непосредственно через чакры. Процедуру очищения чакр по приведенным ниже методикам можно проводить не только тогда, когда вы стали жертвой чьей-то сознательной или бессознательной агрессии, но и в качестве профилактики раз в месяц. Профилактическое очищение чакр особо рекомендуется проводить целителям, психологам, врачам и всем, кто по долгу службы вынужден ежедневно общаться с большим количеством людей. Работу по очистке чакр желательно проводить за городом, в лесу, в месте сильного стока энергии, например у оврага.



### *Чистка чакр. Вариант первый*

Заземлитесь. Подключитесь к Эгрегору (предпочтительно) или войдите в состояние мага. Проговорите спонтанный текст о том, что «я хочу, чтобы мои энергетические центры были чистыми, активными, полезными, здоровыми и свободными от всех неблагоприятно воздействующих на меня привязок».

Для очистки Муладхары нужно сесть на землю, касаясь ее позвоночником. Если такой возможности нет, достаточно посидеть на скамейке или постоять босыми ногами на земле в течение 15–20 минут.

Все остальные чакры до Вишудхи включительно, имеют четкое разделение на две половины — левую и правую. Для очистки левой половины перечисленных чакр, нужно напротив каждой из них слева от позвоночника вращать по часовой стрелке зажженную свечку, делая напротив каждой чакры один оборот. Если чакра поражена, свеча будет трещать или коптить напротив нее. В этом случае движения стоит повторять до тех пор, пока свеча не начнет гореть ровно.

Над макушкой головы, где находится чакра Сахасрара, необходимо сделать завязывающее в узелок движение горячей свечой.

Чтобы очистить правую половину Свадхистаны и Манипуры, нужно опустить обе ноги на 10–15 минут в таз с теплой соленой водой\*. Правая сторона Анахаты очищается любовью к людям, особенно к родственникам и детям (особенно при наличии конфликта в общении).

Правая половина Вишудхи очищается созерцанием чистого голубого неба. Дыхание при этом должно быть медленным, ровным и спокойным. Еще один способ очищения Вишудхи — смазать подогретой смесью топленого сливочного и камфорного масел (на 100 г сливочного масла берется 2–3 капли камфорного) область яремной выемки и 7-ого шейного позвонка. А по 2 капли смеси нужно ввести в каждую ноздрю.

Аджна очищается созерцанием пламени свечи.

### *Чистка чакр. Вариант второй*

Встаньте прямо, не переkreшивая конечностей. Заземлитесь. Подключитесь к Эгрегору (предпочтительно) или войдите в состояние мага. Закройте глаза. Зафиксируйте внимание на третьей чакре. Мысленно представьте и почувствуйте ощущения в ней. Затем сгустите их и переведите во вторую чакру. Накапите в ней все, что вы ощутили, переведите в первую чакру, после чего удалите этот «мусор» через стрезень заземления. Теперь зафиксируйте внима-

\* Данная процедура рекомендуется при сахарном диабете.





ние на четвертой чакре и повторите описанный процесс в обратном направлении. Перенос осуществляется по восходящей (пятая, шестая, седьмая чакры). Через последнюю чакру выведете все наружу, после чего представьте костер и сожгите извлеченное. Сосредоточьтесь на первой чакре. Заполните ее оранжевым цветом. Пусть он там растекается и переливается выше — во вторую, третью и так далее до седьмой чакры. Если вы почувствуете, что оранжевый цвет вызывает дискомфорт, плавно замените его на другой, который вам больше нравится.

### *Чистка чакр. Вариант третий*

Встаньте прямо, не перекрещивая конечностей. Заземлитесь. Подключитесь к Эгрегору (предпочтительно) или войдите в состояние мага. Закройте глаза. Дышать нужно через нос, слегка выпячивая живот на вдохе и втягивая на выдохе. Представьте себе тетраэдры, основанием обращенные в сторону позвоночника и размещенные на чакрах. Далее, снизу (с первой чакры) начните вращать тетраэдры по часовой стрелке, фиксируясь на каждой из чакр по 40–50 секунд, и таким образом продвигайтесь вверх до седьмой чакры. Задержавшись на ней чуть дольше, чем на других, начните «спускаться» с вращением тетраэдров вниз, но сосредоточившись на дыхании. Вы представляете, что воздух проходит по позвоночнику сверху вниз, а выдох производится из того места, где вращается тетраэдр. На каждой чакре нужно сделать 4–5 выдохов. Окончив вращение тетраэдра на первой чакре, заполните свое тело серебристо-желтым светом и «закруглите» биополе вокруг себя в виде яйца.

### *Чистка энергетического канала*

Встаньте прямо, не перекрещивая конечностей. Заземлитесь. Подключитесь к Эгрегору (предпочтительно) или войдите в состояние мага. Очистите чакры одним из приведенных выше способов. Затем, начиная с первой чакры, медленно поднимайтесь вверх до Сахасары, отчетливо представляя себе каждую чакру и ее связь с энергетическим каналом, проходящим параллельно позвоночнику. Почувствуйте, насколько прочна эта связь. Если не прочна, приступайте к работе. Визуализируйте связь в виде зеленой ветви, веревки, стержня. В случае, если связь тонка, сделайте ее толще, прочнее; если слаб контакт между чакрой и энергетическим каналом, то попробуйте ввинтить связующий стержень или винт в гнездо с обеих сторон. Убедитесь, что работа проделана качественно и вернитесь опять к первой чакре. Представьте ее в виде чашечки цветка, скажем ромашки. В норме она должна закрывать стебель.



Если он все же виден, выпрямите его. Прodelайте эту операцию со всеми чакрами по очереди (по восходящей) до седьмой чакры включительно. Выпрямив все стебли, представьте, что в ваше тело через седьмую чакру входит поток солнечных лучей и заполняет весь энергетический канал, чакры и сцепления между ними. Заполните этим светом все органы.

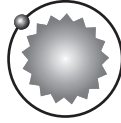
### *Целителю на заметку*

Теперь несколько советов целителям, в особенности это касается начинающих. Во-первых, обязательная регулярная чистка чакр. Во-вторых, энергетическая защита и сброс отрицательной энергии во время сеанса. В-третьих, восстановление энергетики после сеанса. В общем-то, все методики я уже дал. Выбирайте любую, которая вам понравится и которая окажется наиболее эффективной. Поэтому сейчас я приведу лишь общие правила, которые нужно соблюдать во время и после работы с пациентом.

Во время биоэнергетического сеанса обязательно должна гореть свеча. Негативную энергию нужно периодически сбрасывать либо на открытое пламя, либо на зеленое вьющееся растение.

По окончании работы желательно сделать следующее упражнение: нагнуться вперед, на мгновение опустить голову между ног, затем выпрямиться и хорошо потянуться. Это поможет вывести лишнюю энергию и освежит тело. Затем следует вымыть руки холодной водой, а лучше всего — принять горячий душ, закончив его обливанием холодной водой с головы до ног. Одновременно можно представить, что вы стоите под водопадом, в воде которого отражается радуга. Обливание — простое и действенное средство восстановления сил и сброса негативной энергии, которое пришло к нам из древних времен. Не пренебрегайте им!





## **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НАКОПИВШИХСЯ РАЗРУШИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ С ПОМОЩЬЮ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО**

Наше тело реагирует на все эмоции, которые мы испытываем. Если в течение длительного времени эмоция не получает должного выражения, то она «записывается» в теле в виде мышечного зажима. Нетрудно догадаться, что в конечном итоге это приводит к разного рода психическим расстройствам. В психологии существует целое направление, которое занимается этим вопросом, — телесно-ориентированная терапия. Основным принципом телесно-ориентированной терапии является то, что когда мы воздействуем на физическое тело, мы одновременно воздействуем и на психику. Например, корректируя осанку при помощи массажа, мы даем человеку шанс убедиться, что он может быть стройным и уверенным в себе. Высвобождение «записанных» в теле негативных эмоций достигается посредством снятия блоков мускульного панциря.

### *Где «располагаются» негативные эмоции в теле*

Психосоматики выделяют семь мышечных блоков, пересекающих тело. Располагаются они на следующих уровнях:

1. глаза;
2. рот;
3. шея;
4. грудь;



5. диафрагма;
6. живот;
7. таз.

### *Признаки наличия в теле зажатых эмоций*

Характерные признаки каждой из этих блокировок можно определить визуально.

1. Глаза. Блок проявляется в виде неподвижности лба и глаз, маскообразном, застывшем выражении лица.

2. Рот. Включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть слишком напряжена, сжата или неестественно расслаблена. Удерживается эмоциональное выражение плача, крика.

3. Шея. Включает глубокие мышцы шеи и язык. Дыхание временами затруднено или сдавлено, периодически возникает ощущение кома в горле. Удерживаются: гнев, крик, плач.

4. Грудь. Включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, грудную клетку и руки с кистями. Удерживаются: смех, печаль, обида, страстность.

5. Диафрагма. Включает солнечное сплетение, внутренние органы и мышцы нижних позвонков. Позвоночник сильно выгнут вперед, выдох труднее вдоха. Удерживаются: сильный гнев, страх.

6. Живот и таз. Включает широкие мышцы живота, таза и спины. Таз вытянут назад, негибок. Напряжение и болезненность ягодичных мышц. Удерживаются: эмоциональное возбуждение, гнев, удовольствие, сексуальные импульсы.

### **Как высвободить подавленные эмоции**

Высвобождение подавленных эмоций достигается посредством распускания мышечного панциря в каждом из перечисленных сегментов. С этой целью используются следующие манипуляции.

1. Глаза. Широкое раскрытие глаз (как при испуге), свободное движение глаз, вращение зрачками.

2. Рот. Имитация плача, произнесение звуков, мобилизующих губы, кусание, рвотные движения.

3. Шея. Крики, вопли, рвотные движения.

4. Грудь. Свободное дыхание, полный выдох, имитация ударов руками, рывки руками.

5. Диафрагма. Брюшное дыхание и брюшной смех (см. ниже), имитация рвоты.

6. Живот. Упражнения для мышц живота, спины и поясничных мышц. Рекомендуются мануальная терапия.

7. Таз. Лягание ногами, удары тазом о кушетку, мат или ковер.

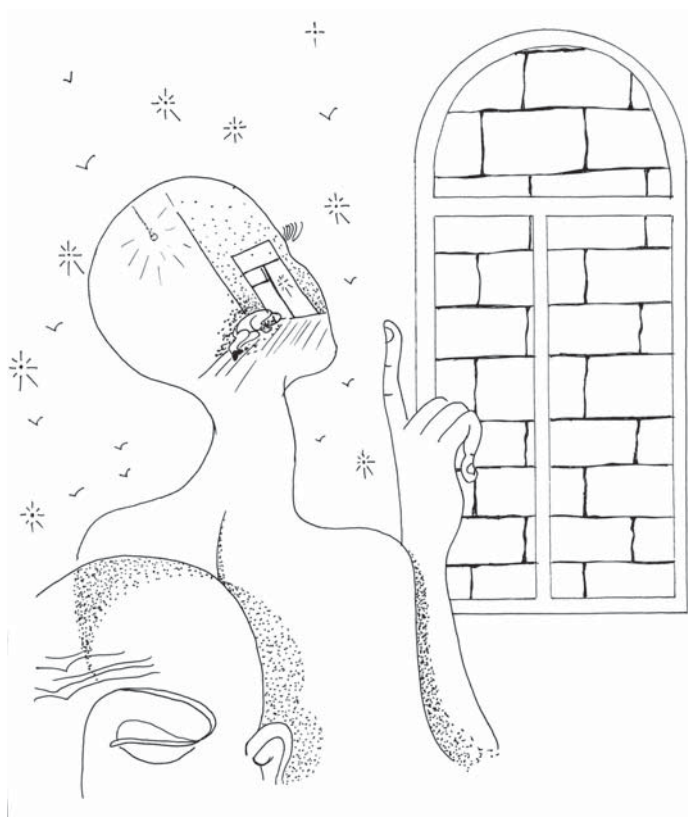


### *Брюшное дыхание*

Сядьте прямо, расслабьтесь и закройте глаза. Руки положите на колени, ладонями вверх. Спину выпрямите. Ступни плотно прижаты к полу и стоят на ширине плеч. Сделайте вдох через нос и сконцентрируйте внимание на животе: ощутите, как воздух входит через верхние дыхательные пути в живот, раздувает его, как нижняя часть живота в области пупка расширяется, выпячивается наружу. Выдохните воздух, втянув нижнюю часть живота, будто вы стараетесь притянуть пупок к спине. Дышите спокойно и глубоко, через нос. Задержка после вдоха должна быть не более 2–3 секунд. Сделать нужно 18–36 дыхательных циклов.

### *Брюшной смех*

Сядьте прямо. Спину держите прямой. Ступни плотно прижаты к полу и стоят на ширине плеч. Положите кисти рук на живот и начните искренне смеяться так, чтобы смех исходил от живота. Ощутите, как сотрясается и вибрирует ваш живот. Смеяться рекомендуется не менее трех минут три раза в день.





## Как восстановить эмоциональное равновесие

С помощью телесно-ориентированной терапии можно восстановить эмоциональное равновесие, что автоматически приведет к спонтанному разрешению имеющихся невротических, личностных и психологических проблем. Для этого основоположники телесно-ориентированной терапии В. Райх и А. Лоуэн разработали комплекс специальных упражнений.

### *«Арка Лоуэна»*

Встаньте, расставив ноги на расстояние примерно 45 см. Носки слегка поверните внутрь. Колени согните, насколько это возможно, не отрывая пяток от пола. Кулаки поставьте на поясницу. Прогнитесь назад так, чтобы воображаемая перпендикулярная линия соединяла точку, расположенную посередине между лопатками, с точкой, находящейся в центре отрезка, соединяющего концы пяток. Дышать нужно животом. Удерживайте позу около минуты.

Если поза принята правильно, ноги должны начать дрожать. В этой позе вы полностью заземлены и уравновешены. Поза дает ощущение «почвы под ногами», стабильности и уверенности.

Кроме этого, поза служит индикатором вашего психофизического состояния. Например, избыточное мышечное напряжение, которое мешает успешно выполнить арку, предполагает наличие физической ригидности, за которой скрывается ригидность психическая, проявляющаяся в таких чертах характера, как упрямство и скрытность. Слишком гибкая спина, не обеспечивающая достаточной поддержки телу, может свидетельствовать о чрезмерной уступчивости, бесхарактерности, неспособности к самоутверждению и самовыражению. Асимметричность позы и непластичность указывают на наличие внутреннего конфликта.

### *«Кольцо Лоуэна»*

Расставьте ноги примерно на 25 см. Носки поверните внутрь. Согнитесь в талии вперед, подогните колени и коснитесь пальцами пола. Перенесите вес на пальцы ног. Медленно выпрямите колени. Дыхание глубокое, через рот. Позу удерживать в течение минуты, а затем медленно выпрямиться.

При правильном выполнении упражнения ноги должны начать дрожать. Дрожь — это естественная реакция тела на напряжение и показатель высвобождения зажатых эмоций. Ценность упражнения заключается еще и в том, что оно дает ощущение «почвы под ногами».



### *Прогиб таза*

Лягте на спину на мягкий коврик или мат. Согните колени. Ноги расставьте примерно на 30 см. Прогните спину и захватите руками лодыжки (тело при этом подается к ногам). Голову откиньте назад — так, чтобы только макушка, плечи и ступни касались поверхности пола. Положите кулак под пятки. Выдвиньте колени вперед. Дышите глубоко. Ягодицы держите расслабленными. Если вам удастся удержать таз расслабленным, вы ощутите в нем дрожание. Выполнение позы следует прекратить, как только она станет слишком дискомфортной или болезненной.

Ценность позы — ликвидация мышечных блоков в тазовой области и высвобождение соответствующих эмоций (возбуждение, гнев, удовольствие, сексуальные импульсы).

### *«Велосипед» и брыканье*

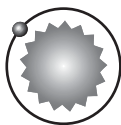
Утром, лежа в постели, сделайте упражнение «велосипед», при этом дыша глубоко и животом. После чего «от души» побрыкайтесь, как маленький ребенок, с выкриками: «Нет!», «Я не буду!» или другими, соответствующими вашим собственным ощущениям.

### *Работа с полотенцем*

Сделайте 5–6 вдохов и выдохов. Широко, как при сильном испуге, раскройте глаза и как можно шире раздвиньте пальцы рук. Побудьте в таком положении 2–3 минуты. Возьмите полотенце, засуньте его как можно глубже в рот и крепко зажмите зубами. А теперь изо всех сил тащите полотенце изо рта, издавая при этом мычание, рычание или другие подобные звуки. Через 4–5 минут выньте полотенце изо рта, возьмите двумя руками и агрессивно, как можно сильнее, выкручивайте. По окончании сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

Упражнение с полотенцем прекрасно высвобождает гнев, крик, плач.





## **ПСИХОТЕХНИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗРУШЕНИЕ ПРИЧИННО- СЛЕДСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ С НЕГАТИВНЫМИ СОБЫТИЯМИ**

Техники, которые я вам сейчас хочу предложить, очень мощные и используются для разрушения негативного реагирования на прошлые или продолжающие происходить события. Причем неважно, что послужило причиной такого реагирования — ваше собственное поведение или поведение других людей. Цель — разрушить причинно-следственные связи, которые вызвали или продолжают вызывать негативные переживания.

### **«Растрескивание». Кратчайший способ разрушения негативного восприятия событий и людей**

*Вашему вниманию предлагается методика под названием «Растрескивание», позволяющая раз и навсегда избавиться от негативного восприятия какого-либо человека или события. Прежде чем применять методику, подумайте, действительно ли то, от реагирования на что вы хотите избавиться (событие, человек), совершенно бесполезно для вас и не содержит информации, которую можно было бы использовать в будущем для собственного личностного или духовного развития. Если полезная информация име-*





*ется, выделите ее и поместите в контекст новой картины, отбросив в разрушаемую картину только ненужное.*

Уединитесь в спокойном помещении, где вас никто и ничто не потревожит. Примите удобное положение. Можете закрыть глаза. Постройте мысленный образ события (человека), от реагирования на которое вы бы хотели избавиться, нарисованным на закаленном стекле — таком, которое, разбиваясь, рассыпается на тысячи мелких и неопасных осколков. Изо всех сил стукните по этому стеклу воображаемым молотком и пронаблюдайте, как неприятный образ рассыпается и исчезает.

Если с первого удара воображаемое стекло не разбивается, причиной этому служат два источника сопротивления. Первый может состоять в крепости самого содержания картины. В этом случае, чтобы разрушить образ, вам нужно просто взять молоток побольше. Вторым источником сопротивления может быть наличие какой-либо ценности разрушаемого образа для вас. В этом случае еще раз проанализируйте проблемную ситуацию.



*Агрессоры всегда были и всегда будут. Более того, мы сами тоже для кого-то агрессоры и терминаторы. Помните об этом!*



В особо тяжелых случаях или если у вас недостаточно развито воображение, проведите процедуру с использованием реальных предметов — стекла и молотка. При этом, естественно, заранее позаботьтесь о безопасности своих действий как для себя, так и для окружающих — людей и среды.

## **Отделение своего поведения от внешних обстоятельств и поведения других людей\***

*При общении с манипуляторами, да и просто с людьми, зачастую случается, что вы, вопреки своему желанию, вынуждены вести себя так, как диктует ситуация, а после испытываете сожаление о своем поведении, чувство вины или стыда. Методика разрушает зависимость от манипулятора и привычку поступать в соответствии с поведением других людей.*

1. Уединитесь в комнате, где вам никто и ничто не помешает. Примите любое удобное положение. Вспомните вызвавшее негативные переживания событие и соответствующее ему ваше поведение. Создайте об этом событии фильм. ПЕРВЫМ кадром фильма будет ситуация, которая на один момент предшествовала началу вашего проблемного поведения, а ПОСЛЕДНИМ — момент, следующий за моментом завершения вашего «неправильного» поведения, когда напряжение уже начало спадать. Понаблюдайте, что происходит вокруг вас: что делают и говорят люди, какие слышны звуки, как выглядит место действия. Обратите внимание, как вы реагируете на этот фильм сейчас, в данный момент. Не беспокойтесь по поводу того, что чувства эти не совсем приятные. Через несколько минут вы навсегда избавитесь от них.

2. Берем первый кадр. Выделите на картинке себя. Неважно, каким способом — цветом, светом, размером, главное, чтобы вы отчетливо выделялись на общем фоне. Скажем, если весь кадр черно-белый, сделайте себя цветным. Пару раз прокрутите вперед и обратно маленький отрезок в начале фильма.

3. Начиная с первого кадра, прокрутите фильм с выделенным изображением себя вперед на УДВОЕННОЙ скорости. Контекст фильма — окружающие обстоятельства и действующие лица (то есть все, кроме вас) — должны выступать в качестве фона и двигаться на ЗАМЕДЛЕННОЙ скорости. Вы (последний кадр вашего «неправильного» поведения) должны появиться в конце фильма раньше, чем появится последний кадр контекста. Подождите, пока контекст не догонит ваше изображение. Короче говоря, ваше уско-

\* В специальной литературе это именуется субъект-объектным разотождествлением.



ренное поведение займет четверть общего времени фильма. Завершив свои действия, вы будете наблюдать, как на замедленной скорости разворачиваются и завершаются еще три части фильма, имеющие отношение только к контексту.

4. Прокрутите фильм обратно — от последнего кадра к первому. Теперь вы движетесь на ЗАМЕДЛЕННОЙ скорости, а контекст — на УДВОЕННОЙ.

5. Затем прокрутите фильм на обычной скорости и проверьте, как вы теперь относитесь к своему бывшему «неправильному» поведению и что в связи с этим чувствуете.

6. Если вы считаете, что изменения, которые произошли в вашей реакции на ситуацию, недостаточные, прокрутите фильм еще раз, наблюдая и чувствуя себя изнутри, но при этом сделайте себя больше размером, красивее, привлекательнее, значительнее. Получите удовольствие от вашей новой реакции на фильм!

## **Отделение своих чувств от своего поведения**

*Эта методика является вариантом предыдущей. Используется она, когда необходимо избавиться от негативных чувств, возникших в связи с собственным поведением (скажем, в связи с тем, что вы поддались влиянию манипулятора).*

1. Как и в предыдущей методике, сформируйте фильм о своем собственном поведении, своем состоянии и сопровождающих его эмоциях. Любым способом выделите свои чувства из общего фона своего поведения.

2. Прокрутите фильм вперед, наблюдая и чувствуя себя изнутри. Чувства при этом будут протекать на УДВОЕННОЙ скорости, а ваше поведение — то есть все, что вы говорите, делаете, слышите, видите, — на ЗАМЕДЛЕННОЙ.

3. Начиная с последнего кадра, прокрутите фильм обратно: со своими чувствами на ЗАМЕДЛЕННОЙ скорости, а со своим поведением — на УДВОЕННОЙ.

## **«Кинозал». Отработка проблемной ситуации раз и навсегда**

*Данная методика направлена на работу с ситуациями, перенасыщенными тревожными эмоциональными переживаниями. Она дает возможность пережить тяжелую ситуацию и отстраниться от нее настолько, что в будущем вы сможете входить в эту ситуацию без страха, а значит, успешно ее преодолевать!*



Примите исходное положение — сидя. Заземлитесь. Желательно подключиться к Эгрегору. Руки положите на колени ладонями вверх. Расслабьтесь, закройте глаза, достигните состояния безмыслия. Настройтесь на конкретную ситуацию. Вообразите себя сидящим в пустом кинозале. Кинопроектор показывает на экране черно-белое стоп-изображение ситуации за несколько секунд до возникновения у вас страха или тревоги. Запомните это состояние. Теперь представьте себя сидящим в будке кинемеханика. Из нее видно уже гораздо больше: вы, сидящий в кинозале, и вы на экране. Вы можете включить кинопроектор, и событие будет происходить на экране, а сидящий в зале будет повторно реагировать на уже произошедшее. При необходимости вы можете даже включить цветное изображение, ускорить, замедлить, остановить показ, прокрутить ленту назад и повторить то, что вас интересует как стороннего наблюдателя. Просмотрите всю ситуацию так, чтобы зафиксировать для себя ее детали, а также приобретенный опыт и полученный урок, но вчуже, поскольку вам как кинемеханику это глубоко безразлично. Переместитесь с этим состоянием в тело зрителя и просмотрите еще раз с нормальной скоростью, после чего увеличьте скорость прокручивания события в несколько раз, доведя ее до 1 секунды. Запомните это состояние спокойствия и понимания, что все уже прошло, и очень быстро. Пережито, сделаны определенные выводы, и вы живете дальше. Освойтесь со своими новыми состояниями и ощущениями. Вам теперь с ними жить. Они — ваши.

### *Комментарии к методике «Кинозал»*

Упражнение занимает 20–30 минут. Во время его выполнения происходит двойное, а то и тройное отстранение от ситуации и от себя в ней, благодаря чему вы вдруг понимаете, что способны совершенно спокойно переживать самые тяжелые моменты жизни. Это своеобразная страховка, удерживающая вас от плавления по бурным потокам своих эмоций «без руля и ветрил».

## **Выход из проблемной ситуации методом «Жареного петуха»**

*Методика, которую я хочу вам предложить сейчас, имеет ту же цель, что и предыдущие, но выглядит несколько по-иному. Здесь вы отрабатываете проблемную ситуацию, мысленно ассоциируя ее с каким-нибудь ландшафтом. Время, которое тратится на отработку ситуации, устанавливаете вы сами в диапазоне от 15 до 45 минут. Частота проделывания упражнения — от одного до*



*пятнадцати раз на каждую ситуацию — также определяется самостоятельно. Прodelывая упражнение, не ленитесь, но и не форсируйте работу изо всех сил. Необходима мера, и эта мера — вы сами.*

1. Уединитесь в спокойном помещении. Примите удобную, расслабленную позу. Закройте глаза. Сосредоточьтесь и настройтесь на работу с собственным состоянием.

2. Представьте проблемную ситуацию, в которую вы попали, в виде какой-то погоды в какой-нибудь местности: городок в тумане, деревня под мелким осенним дождем, раскисшая от весеннего паводка проселочная дорога, замороженное крещенскими морозами здание или сооружение. Вариантов масса. Главное, чтобы эта картинка у вас ассоциировалась с вашим состоянием, которое у вас возникло в результате неприятной ситуации.

3. Внимательно взглядевшись в представленную картинку, приступайте к изменениям в ней: разгоните туман и облака, чтобы ласковое солнышко осветило, согрело, дало жизнь и радость; замостите дорогу или сделайте дренаж; согрейте сооружение; высушите, покрасьте, почистите, отреставрируйте здание; почините башню и т. д. Поощряется любое конструктивное вмешательство, кроме сноса, взрыва или кардинальной замены. Силовые, деструктивные действия реально делать только тогда, когда вы овладели «строительством» под наблюдением или после детального разбора ситуации со специалистом (психологом, психотерапевтом).

4. Зафиксируйте отремонтированное-отреставрированное-починенное-сделанное и обратите внимание на свои ощущения, в особенности на то, где они расположились в теле и что вы в этих местах чувствуете (покалывание, тепло, прохлада, мурашки и т. д.).

5. Сконцентрируйтесь на своих ощущениях в теле, глубоко вдохните и на продолжительном выдохе медленно откройте глаза.

6. Немного посидите, не бросайтесь сразу переделывать все свои дела. Привыкните немного к своему новому состоянию и только через 5–7 минут, чуть медленнее, чем обычно, приступайте к своим делам и хлопотам.

## «Заброшенный сад»

*Методика «Заброшенный сад» применяется для восстановления сил и разблокировки собственного энергетического ресурса в моменты, когда необходим приток свежих сил.*

Примите удобную позу. Закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Представьте, что вы гуляете по какому-то огромному поместью. Вашему взору открываются высокие сте-

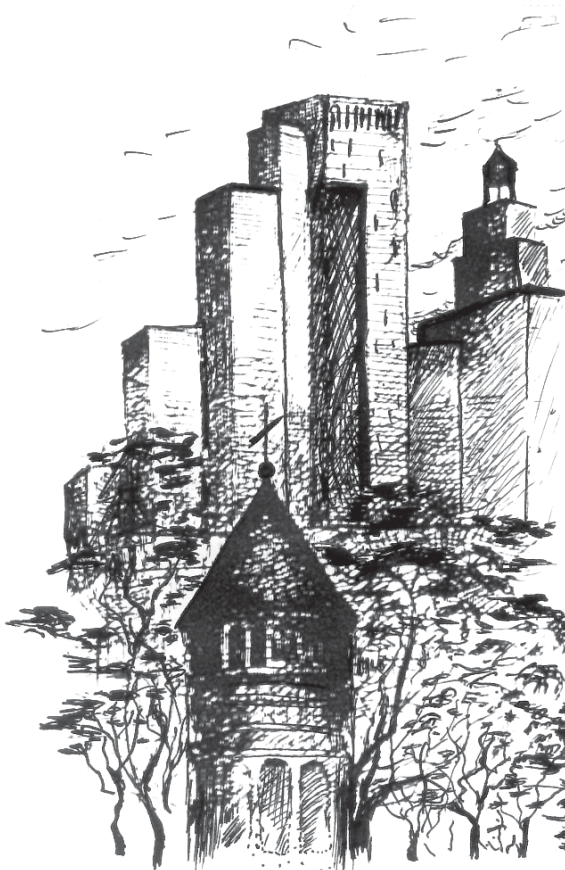


ны, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь и, поддавшись внезапному порыву, открываете ее и заходите внутрь.

Вы обнаруживаете, что попали в старый, заброшенный сад. Вероятно, раньше сад был цветущим и ухоженным, но сейчас он совсем одичал. Деревья и кустарники беспорядочно разрослись во все стороны, а сорняков столько, что дорожки и клумбы едва различимы.

Вы начинаете приводить в порядок окружающую вас часть сада. Возможно, вы будете выпалывать сорняки, косить траву, обрезать и сжигать сухие сучья и листья, пересаживать растения, поливать и удобрять их. Делайте все, что посчитаете нужным, что вам кажется необходимым, чтобы навести в саду порядок.

Когда вы почувствуете усталость, и вам будет необходим источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, где вы уже навели порядок, сравните ее с



*Методика «Заброшенный сад» применяется для восстановления сил и обретения навыка энергосбережения в условиях городской суеты.*



участками сада, которых ваша рука еще не касалась. Время отдыха — около трех минут.

Скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь в реальную жизнь.

Постарайтесь запомнить состояние, полученное в ходе выполнения упражнения, и вспоминайте его при первых признаках усталости. Впрочем, усталости можно и не ждать. Вспоминайте просто так, для собственного удовольствия. Отдыхать нужно еще до того, как устанете.

### «Отпущение грехов»

*Молитва позволяет простить других, а главное — себя, и отпустить энергетические привязки, которые привязывают к прошлому и будущему, к агрессорам, к вине (неважно, истинная она или навязанная извне). Перед вами — древний шумерский текст, датированный III тыс. до н. э. Как видите, подобная проблема мучит человечество уже пять тысяч лет!*

Выберите время — не менее 15 минут, уединитесь в комнате, закройте глаза и проговорите медленно, глубоко вдумываясь в каждое слово и обратив внимание на свое внутреннее состояние, которое будет изменяться синхронно чтению текста, молитву об отпущении грехов.

*Грех мой, как дым, да поднимется в небо.*

*Грех мой, как воды, да оставит тело.*

*Грех мой, как плывущая туча, над полем чужим да прольется.*

*Грех мой, как пламя, да погаснет.*

*Грех мой, как лук, да будет ободран.*

*Грех мой, как финик, да будет очищен.*

*Грех мой, как циновка, да будет распущен.*

*Грех мой, как битый горшок гончара, на место свое да не вернется.*

*Грех мой, как черепок, да будет раздавлен...*

*Грех мой птица да поднимет в небо, грех мой рыба да утянет в пучину...*

Текст можно записать на магнитофон и молча ему внимать. Время, отводимое на работу, впоследствии стоит довести до 25 минут.

### «Силы заговора»

*Данная методика — это растворение негативных энергоинформационных потоков, исходящих от агрессивного начала с использованием силы народных заговоров.*



Представьте, что ваши чувства, ощущения, мысли, эмоции — поток энергии, существующий независимо от вас и свободно протекающий сквозь вас и рядом с вами. Побудьте в этом состоянии 7–9 минут. Приняв позу «звезды», войдите в состояние мага. Если вы выполняете упражнение утром (до 11.00), стоять нужно лицом к востоку, если днем (до 18.00), то — к югу, если вечером (до 23.00) — к западу, ночью — к северу. Проговаривайте вслед за следующим текстом, ранее записанным на магнитофон, и представляйте соответствующие образы.

Вы стоите в сером густом тумане. Вокруг ничего не видно. Один раз бьет колокол. Туман рассеивается, и вы видите перед собой большое зеркало, за которым растут большие кусты терновника, а за ними — большая река с расплавленной вулканической лавой. На ближнем берегу реки находятся три мельницы, у которых вместо лопастей — мечи и три железные ступы. На другом берегу — смоляные болота, а за ними — высокие неприступные горы, поднимающиеся к облакам.

Подойдите к зеркалу и внимательно посмотрите на свое отражение. Вы можете увидеть на себе или в себе какие-то энергетические сгустки, темные пятна, паутину, веревки и другие образы бед и несчастий, идущих из прошлого, настоящего, будущего. Наложите свое изображение на кусты терновника и мысленно освободитесь от всего чуждого, не вашего, наносного. Вся эта гадость попадает в терновник, который притягивает ее к огненной реке. Гадость должна переплыть реку, а если она сопротивляется, ее бьют железные ступы, секут мельницы с лопастями-мечами. Та часть гадости, которой удастся переплыть огненную реку в целостности и сохранности, попадает в смоляные топи, а пройдя их, сокрушает неприступные горы и тем самым очищается и получает свободу.

Бывает, когда в зеркале вместо изображения открывается коридор. По нему необходимо мысленно пройти, найти там самого себя и вывести из Зазеркалья, а потом посмотреть на свое изображение.

Все вокруг заволакивает туман.

Снова вы стоите в густом тумане, но он уже светлее. Дважды бьет колокол, и туман рассеивается. Вы стоите на берегу красивого чистого озера. Вода спокойна, как зеркало. Посмотрите в воду: что из нее всплывает? То, что всплыло, выведите на чистую воду и скажите: «Пропади все пропадом!» Вода забурлит и образует водоворот, который закружит все чуждое, ненужное, грязное в бараний рог и отправит на дно.

Снова наплывает туман. Он мягко светится.





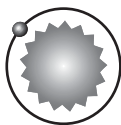
Колокол бьет трижды. Туман рассеивается. В воздухе перед вами висит прозрачный хрустальный шар. Напишите на нем мелом свое имя. Буквы уйдут в глубину, и на шаре появится какое-то изображение. Это изображение силы вашего имени. Рассмотрите, что мешает вашей силе достичь собственной силы, что ее угнетает, кто другой ее использует?

Мысленно, применив силу слова, освободите свою силу от всего угнетающего ее и выбросьте это на ветер, чтобы он все развеял. Когда сила станет чистой, хрустальный шар начнет светиться. Он будет светиться все ярче и ярче, и все исчезнет в этом ослепительном свете.

В течение 15–20 секунд глубоко подышите животом. Соотношение вдоха и выдоха — 3:7. Потом займитесь каким-нибудь обычным, бытовым делом.

Упражнение желательно повторять каждое новолуние.





## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пребывать в роли жертвы, конечно, не слишком приятно. Однако не стоит считать, что нападение — это только зло и ничего, кроме зла. Подобно любым другим явлениям, нападения имеют и обратную сторону — положительную. Общение с «трудными» людьми, агрессорами способствует нашему росту — духовному, душевному, личностному. Каждое нападение, если мы можем распознать его и хотя бы в малой степени ему воспротивиться, делает нас сильнее и мудрее. Пословица «Выбирай собеседника умнее, а врага — сильнее» придумана для нас.

Кроме того, следует помнить, что мы дуальны: кто-то нападает на нас, а на кого-то — мы. Это — реалии жизни. Отговорки типа «Я никому не хочу плохого» здесь не работают, поскольку почти каждый из нас сплетничает; навязывает свои советы, мнение и помощь, когда об этом не просят; грубит; ругается сгоряча; мешает другим в транспорте, переходе метро, на улице; «отвлекает» продавцов, работников ЖЭК, милиционеров и других людей от работы. Если вы ничего этого не делаете, значит, эта книга не для вас, а ваше место — в житиях святых. Отложите книгу или подарите кому-нибудь. Если же вы согласны с ее постулатами, то помните: лучшая защита — это этическая чистота, «прозрачность», состояние внутренней уверенности и обучение у обстоятельств жизни, работа по отработке Кармы («возделывай свой сад»).

Не могу сказать, что эта книга — «изобретение велосипеда». Все приведенные здесь техники защиты мы, так или иначе, используем. Просто я постарался перевести все наши бессознательные спо-



собы защиты в сознательные, благодаря чему их эффект многократно усиливается.

Напоследок давайте подведем краткие итоги. Как учит нас бессмертный апокриф о Штирлице, — «запоминается последняя фраза»:

- все, что происходит с нами, происходит с нашего согласия;
- все, что происходит с нами, происходит для нас;
- все, что происходит с нами, происходит до тех пор, пока нас это устраивает;

- не просят — не помогай;
- не можешь — не обещай;
- для всех хорош не будешь — вы не купюра в 500 евро;
- лучший поединок тот, который не состоялся;
- взялся жить — живи.

Задумаемся над этим, и будем жить.

Желаю вам уверенности и сил!

*С уважением, автор*





Если у вас появятся вопросы, замечания, необходимость в консультациях, предложения по проведению семинаров и тренингов, желание поучиться, получить или оказать какую-либо помощь, с автором можно связаться по адресу:

**195426, Санкт-Петербург, а/я 122, Богдановичу В.Н.**

Если нужен ответ, то конверт с обратным адресом  
обязателен.

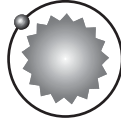
Адрес сайта в Интернете: **[www.innoart.lv](http://www.innoart.lv)**

Автор принимает активное участие в работе Межрегиональной общественной организации «Профессиональная Медицинская Ассоциация Народной Медицины». Ассоциация объединяет практиков народной медицины, целителей, специалистов традиционной медицины, а также граждан, ведущих исследовательскую и управленческую деятельность в этих сферах. В Ассоциации действуют: клуб целителей, секции детства, арт-походов, массажа и косметологии, энергетической чистки помещений, социального сопровождения, группа поиска, авторские школы.

197198, Санкт-Петербург,  
Введенская ул., 9, офис 17.  
Тел. (812) 233-9302, факс (812) 233-9300.  
E-mail: [assoc@biosens.ru](mailto:assoc@biosens.ru)  
Http:// [www.biosens.ru](http://www.biosens.ru)

За профессиональной помощью обращайтесь к профессионалам!





## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*В дзенских (чаньских) монастырях библиотека располагалась недалеко от туалета, намекая, что и то, и другое — вещи, не только необходимые, но и без которых все остальное время можно обходиться...*

1. Абевега русских суеверий. С-Пб, 1909.
2. Асприн Р. Еще один великолепный миф. Москва: АСТ, 1997.
3. Ассаджиоли Р. Психосинтез. С-Пб, 1994.
4. Бендлер Р. Используйте свой мозг для изменения. С-Пб, 1994.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Ленинград, 1992.
6. Бессер-Зигмунд К. Магические слова. С-Пб: Питер, 1996.
7. Богданович В. Н. Медитативная карма. С-Пб, 1997.
8. Богданович В. Н. Рифы эзотерики. Москва, Когелет, 2001.
9. Богданович В. Н. Синтез Кармы. Минск: Вида-Н, 2000.
10. Богданович В.Н. Деньги: привлечение, удержание. Главная книга. С-Пб: Прайм-Еврознак, 2002.
11. Богданович В.Н. Защитная книга. Магия. С-Пб: Прайм-Еврознак, 2002.
12. Богданович В.Н. Как создавать нужные вам события. С-Пб: Прайм-Еврознак, 2001.
13. Богданович В.Н. Как подчинить других своей воле. С-Пб: Прайм-Еврознак, 2001.



14. Богданович В.Н. Карма для всех. С-Пб: Золотой век, 1999.
15. Богданович В.Н. Коллективная карма. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
16. Богданович В.Н. Материалы семинара по психической защите в Риге. Рига, 2001.
17. Богданович В.Н. Отражение психологических ударов. С-Пб: Прайм-Еврознак, 2002.
18. Богданович В.Н. Психокоррекция в повседневной жизни. С-Пб: Респекс, 1995.
19. Богданович В.Н. Психоэнергетическая защита. С-Пб: Прайм-Еврознак, 2002.
20. Богданович В.Н. Сто способов сказать «нет». С-Пб: Золотой век, 2002.
21. Богданович В.Н. Тайна превращения воды и предметов в лекарство. С-Пб: Прайм-Еврознак, 2002.
22. Богданович В.Н. Целительные силы кармы. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
23. Бродецкий А. Азбука молчания. Москва: Владос, 2000.
24. Буддийская символика. Ленинград: Палитра, 1991.
25. Буль П.И. Основы психотерапии. Ленинград, 1974.
26. Великий ключ Соломона. СПб, 1901.
27. Глинка Г. Древняя религия славян. С-Пб, 1889.
28. Гришина Н.В. Лекционный курс в С-ПбГУ, 1994.
29. Добрович А. Общение: наука и искусство. Москва, 1996.
30. Дордже Й. Магия денег. С-Пб: БалтКнига, 2001.
31. Доценко А. Психология манипуляции. Москва, 1996.
32. Дюма А. Три мушкетера. Москва, 1973.
33. Ж. Де Ландр. До-инь. Киев, 1997.
34. Забылин М. Русский народ, его обряды, обычаи, предания, суеверия и поэзия. Москва: Книга Принтшоп, 1990.
35. Изард К. Эмоции человека. Москва, 1980.
36. Калинаускас И. Наедине с миром. СПб, 1999.
37. Каптен Ю. Основы медитации. С-Пб: Андреев и сыновья, 1991.
38. Кастанеда К. Огонь внутри. Киев, 1997.
39. Крэг Д.М. Современная магия. Киев: София, 1994.
40. Ланье С. Путешествие Иеро. СПб, 1992.
41. Ле Гуин У. Волшебник Земноморья. С-Пб: Северо-Запад, 1992.
42. Леви Э. Учение и ритуал высшей магии, т. 1. С-Пб, 1907.
43. Литвак М.Е. Принцип сперматозоида. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.
44. Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. Москва: Наука, 1986.



45. «Магический кристалл». Сборник. Москва: Республика, 1992.
46. Малиновский Е. Магия, наука, религия. Москва, 1992.
47. Минделл Э. Психотерапия, как духовная практика. Москва: Класс, 1997.
48. Морено Д. Театр спонтанности. Красноярск, 1993.
49. Нафтутьев А.И. Лекционный курс в С-ПбГУ, 1995.
50. Новак К., Каппони Т. Как всегда поступать по-своему. С-Пб, 1997.
51. Ошо. Оранжевая книга. Москва, 2000.
52. Панкратов А. Манипуляции в общении и их нейтрализация. М.: Издательство Института психотерапии, 2000.
53. Папюс. Практическая магия, кн. 2. Москва: Обновление, 1993.
54. Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. С-Пб: Питер, 2000.
55. Поляков В. Б. Практикум экстрасенса, часть 1. Ленинград, 1991.
56. Психология господства и подчинения. Хрестоматия. Сост. А. Черняховская. Минск: Харвест, 1998.
57. Розов С.П. Доверься себе. С-Пб, 2001.
58. Сидоренко Е. Тренинг влияния. С-Пб: Речь, 2001.
59. Технологии программирования судьбы. Хрестоматия. Минск: Харвест, 1999.
60. Форчун Д. Современная психическая защита. Киев: София, 1997.
61. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1990.
62. Фромм Э. Человек для самого себя. Минск, 1992.
63. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. С-Пб, 1999.
64. Цветков Э. Мастер самопознания. С-Пб: Лань, 1997.
65. Цветков Э. Танец дождя. С-Пб: Лань, 1997.
66. Цзя, Мантек и Маниван. Самоочищение и овладение внутренними силами. Москва, 1997.
67. Шекли Р. Абсолютная защита. Сб. «Паломничество на Землю». Москва, 1970.
66. Явков М. Таумлер — воин Бога. Киев: София, 1993.

В книге также был использован личный опыт консультаций, ведения семинаров, общения с людьми; результат чтения литературы и макулатуры; мысли, рожденные сознанием в минуты размышления, и глупости, рожденные тогда же.