

Серия «Психологический практикум»

М. М. БУБЛИЧЕНКО

«НЕ НАДО НА МЕНЯ ДАВИТЬ!»

**МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ
ЗАЩИТЫ**

Ростов-на-Дону

Феникс

2004

ББК 88.37

Б 90

Бубличенко М. М.

Б 90 «Не надо на меня давить!». Методы психической защиты /Серия «Психологический практикум». — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 244 с.

Книга рассматривает всю важность психологической защиты в нашем непростом современном мире. Автор рассказывает о разновидностях человеческого сознания, о том, как можно влиять на это сознание и как необходимо защищаться от подобных нападений, как бороться с собственной уязвимостью. В книге представлены несколько лучших на сегодняшний день методик и тренингов по релаксации, развитию самоконтроля, ритуалистической защите и многое другое.

ISBN 5-222-03650-2

ББК 88.37

© Бубличенко М.М., 2004

© Издательство «Феникс», оформление, 2004

ОТ АВТОРА

Предлагаемая вашему вниманию работа ни в коей мере не претендует на то, чтобы рассматриваться как полное, тем более — всеобъемлющее исследование. В задачу данной книги не входит фундаментальный или даже достаточно подробный разбор всех существующих теорий и концепций. При этом на сегодняшний день существует масса расхождений в трактовке и терминологии; однако составить первоначальное представление о сути наиболее часто затрагиваемых вопросов представляется вполне возможным, не вникая, как говорится, «в дебри». Здесь, по большей части, не детализируется, но описывается суть вопроса.

Не предлагается и единой, цельной системы — чтобы каждый читатель мог ухватиться за ту нить рассуждений, которая покажется ему ближе или естественней и проще. Хотелось бы надеяться, что книга может принести пользу не только, как источник информации, но и с прикладной, практической точки зрения.

ВВЕДЕНИЕ

Объективная необходимость

Всю важность вопросов психической самозащиты трудно переоценить; сегодня они приобретают всё большую актуальность. А вместе с тем — и всё большую сложность. Различные аспекты данной проблемы рассматривались ещё начиная со средневековья. В качестве примера можно привести такого широко известного философа, как Агриппу, отдельные постулаты которого, кстати, не утратили значения и по сей день, а затем детально исследовались множеством школ, начиная со сторонников различного рода оккультных наук, и, через теософию, вплоть до самых серьёзных и искренних попыток определить всё в терминах современной научной психологии.

Интересно заметить, что если прежде все эти школы и отдельные приверженцы той или другой точки зрения вели между собой бескомпромиссную войну, то теперь они постоянно находят всё большее количество точек соприкосновения. Теперь уже не новость, когда сторонники академических научных взглядов цитируют в своих работах как труды по теосо-

фии, так и, скажем, труды той же Д. Форчун — фигуры очень яркой, но представляющей собой, по сути, квинтэссенцию, знамя и символ классического западноевропейского оккультизма.

Из обширного опыта развития человеческого знания в практически любой области можно с большой уверенностью сделать следующее умозаключение: когда дело доходит до относительного снижения противоречий между непримиримыми прежде взглядами, это говорит о том, что пока никто не нашёл истины. Именно в таких случаях зачастую и происходит объединение разных течений и школ — отчаявшись решить проблему по одиночке, пытаются «навалиться» на неё все вместе. Своего рода «брейнсторминг», мозговой штурм. Но воз и ныне там; выражаясь словами небезызвестного Криса Картера: «истина — где-то рядом» (в оригинале звучит, на наш взгляд, ещё лучше: «The Truth Is Out There»).

Одна, совершенно неоспоримая, Истина, тем не менее, заключается в том, что наша сугубо материально ориентированная цивилизация создаёт практически ежедневно всё новые моменты и ситуации, в которых возрастает потребность человека в психической защите. Поиск эффективных способов такой защиты является теперь насущной необходимостью для каждого, кто осознаёт всю опасность перманентного прессинга и стресса, которому нас подвергают ежедневно.

О важности психической защиты в современном мире

Каждый день на нас обрушиваются ужасные предупреждения и плохие вести. Давно стало привычным, что «лучшая из новостей — это отсутствие таковых». Хорошие новости продаются хуже, чем плохие — таково уж свойство человеческой натуры, и те же СМИ вовсю этим пользуются: плохие новости, критические ситуации и кризисы — их хлеб насущный. Со всех сторон — одни напоминания о постоянной угрозе: здоровью, экономической стабильности, семье, родному дому. Короче говоря, всему. И всегда.

Беря пример с масс-медиа, люди и между собой начали обмениваться преимущественно негативной информацией.

Теоретически, человек вроде бы должен теперь жить дольше благодаря успехам медицины. Со всеми удобствами, доставляемыми человеку обществом массового потребления, основанного на идеале «потребление ради потребления», жизнь человека предполагается сделать счастливой. А большой объём информации должен обеспечить интеллектуальную составляющую такого счастья. Тем не менее, люди почему-то чувствуют себя всё хуже, больше болеют, страдают от нескончаемой депрессии... К тому же, очень часто не способны связать и двух слов.

Постоянное давление на человека, его личность и психику увеличилось в наши дни до невероятной степени.

Конечно, мы интересуемся тем, что происходит на Ближнем Востоке, на Дальнем Востоке, в Южной Америке, в Африке, в Европе, наконец. Всё это, несомненно, нас в какой-то степени касается.

Между тем, еще недавно мы, возможно, никогда не узнали бы об этом — притом, что поводы для беспокойства существовали и тогда.

Теперь же мы не только можем слышать о всяческих, мягко выражаясь, не слишком весёлых новостях, но и видеть их воочию, не вставая с дивана перед телевизором. Нередко в течение каких-то полчаса нас успевают порадовать практически всем, начиная с роста уличной преступности в родном городе и заканчивая парочкой природных катаклизмов, вроде землетрясения или торнадо. Непременно расскажут и о том, что человечество само по себе является постоянным источником катастроф — пожары, отравленные водоёмы, революции, президентские выборы следуют непрерывной чередой.

Можно было бы, конечно, коснуться рекламы, но достаточно, пожалуй, и простого упоминания о ней.

Спору нет — всё это должно сделать нас «гражданами мира», и действительно повышает степень нашей информированности.

Однако же вместе с тем растёт и общий уровень негативной фоновой информации. Это, независимо от нашего желания, увеличивает диапазон нашей эмоциональной причастности (вовлечения); а так как события эти происходят где-то очень далеко и мы не можем оказать на них совершенно никакого влияния, резко возрастает уровень подспудного напряжения, неосознанной беспричинной тревоги, общего душевного дискомфорта.

Недаром очень многие люди поступают мудро, ограничивая время просмотра телепрограмм или прослушивания радиопередач, а в особенности выпусков новостей. Вполне достаточно прослушать один выпуск в сутки. Негативной информации даже в этом случае будет с избытком.

Но потребность в защите никоим образом не сводится к вопросу о СМИ, как вы понимаете. Переходя уже в совершенно иную область, рассмотрим в качестве небольшого примера ситуацию, возникающую очень часто.

Скажем, кто-то приглашает вас к себе в гости, или вместе сходить в кино, а может, в церковь; в данном случае это непринципиально. Важно другое: если вы действительно хотите пойти, то всё прекрасно. А вот как быть с теми случаями, в которых вам это совершенно не нужно или даже неприятно? Очень часто вы делаете то, о чём вас просят вопреки своим желаниям лишь потому, что не умеете сказать

«нет», вежливо, но вполне определённо отказаться. Ну, как же — ведь это такие хорошие, дружелюбные, воспитанные люди, *но при этом такие настойчивые!* И если вы откажетесь, вас будут преследовать угрызения совести, вы будете ощущать себя виноватыми... *Но почему?*

И ещё более странный момент: когда вы всё же принимаете приглашение и идёте вопреки своему желанию — вы снова чувствуете себя виноватыми, только на сей раз уже по вполне определённой причине, а именно — это как бы *не совсем уже вы!* Тут, как вы, видимо, догадались, речь идёт уже о сознательной ментальной агрессии со стороны окружающих, и вопрос этот весьма обширен, в связи с многообразием способов проявления такой агрессии.

Любой человек от природы наделён естественными качествами, которые повышают его сопротивляемость негативным факторам воздействия извне, и это в равной степени относится как к физиологическим, так и душевным защитным механизмам, «ментальной обороноспособности». Но перманентность стресса, болезни, физическое и (или) эмоциональное перенапряжение и многие другие факторы резко понижают нашу сопротивляемость.

Некоторые люди изначально более подвержены влиянию каких-то определённых вредных воздействий, в том числе и психических (в качестве яркого примера можно привести

тех, кто испытал глубокую психологическую травму в детстве).

И если вы чувствуете, что теряете что-то помимо собственной воли, что нечто ослабляет вас, что вы утрачиваете постепенно контроль над собственной жизнью, — всё это признаки, к которым следует отнестись очень серьёзно и со всем возможным вниманием. В противном случае может оказаться и поздно, если вы попадёте в положение, когда другие играют вами, как игрушкой.

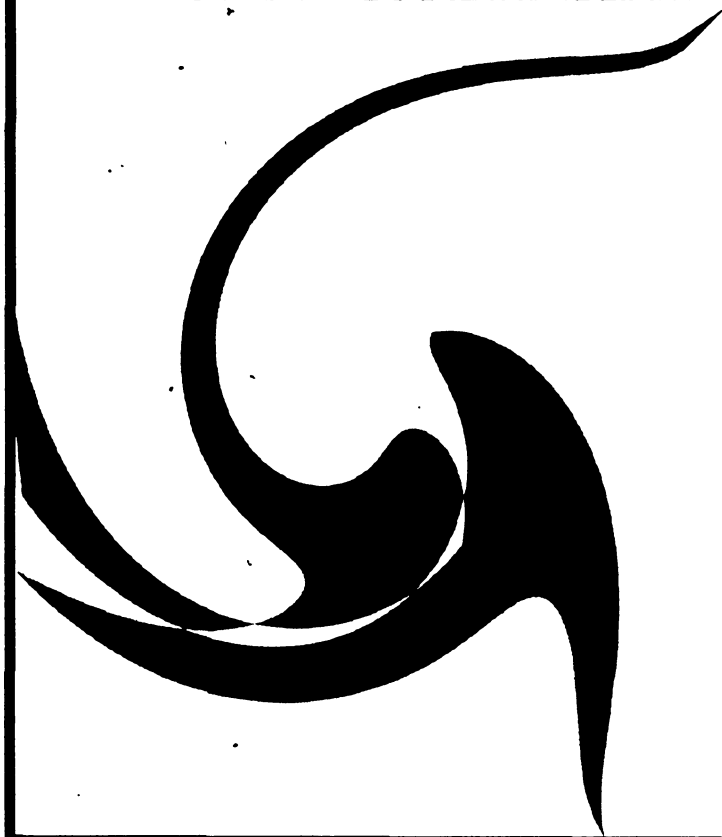
Вы не хотите этого? Тогда эта книга будет вам интересна и, очень надеюсь, полезна. Необходимо знать об опасности; есть даже древняя поговорка — «предупреждён, значит вооружён». Но ещё лучше, несомненно, вооружён тот, кто владеет определёнными методиками и навыками психической самозащиты на случай ментального вторжения.


Здесь вы можете почерпнуть определённое количество чисто фактической информации, теоретических знаний по данному предмету, а также некоторые конкретные советы и практические методики, которые, думается, полезно знать каждому человеку.

Наконец, мы рассмотрим отдельно ряд специальных вопросов, связанных, в основном, с нестандартными, но вполне возможными ситуациями.

Часть первая

ПОЛЕ СРАЖЕНИЯ





Глава первая



ПРОБЛЕМА В ЦЕЛОМ

*В действительности всё
выглядит иначе, чем на
самом деле.*

Станислав Ежи Лец

О разновидностях сознания

Мы живём теперь в новом тысячелетии, которое задолго до его наступления было объявлено «эрой духа». На заре этой эры мы всё чаще задумываемся о том, что же ждёт нас в грядущем, и как мы сможем адаптироваться к тем новшествам, которые уже сейчас со всевозрастающей скоростью радикально меняют всю нашу жизнь.

По мнению большинства футурологов, в недалёком будущем перед человечеством и цивилизацией наиболее остро встанут две глобаль-

ные проблемы: *установление гармонии с окружающей средой, а также с собственной душой.* На протяжении всего своего существования человечество пыталось решить эти извечные вопросы, опираясь на две модели мира, порождённые взаимодополняющими, но во многом противоречивыми моделями сознания: хилотропной и холотропной.

Хилотропное сознание (от греч. «hile» — материя и «trepein» — двигаться в определённом направлении). Это ориентированное на материю сознание, в котором большинство из нас и пребывает в повседневной жизни. Именно оно порождает стандартные на сегодняшний день установки по отношению к действительности: восприятие мира как состоящего из отдельных материальных элементов; времени — как линейного и необратимого процесса; пространства — как трёхмерного; себя — как физического тела с определёнными границами и строго установленными возможностями; событий — как порождений жёсткой связи причины со следствием.

При этом подразумевается, что: материя обладает плотностью; два объекта не могут занимать одно и то же место в пространстве; прошлые события необратимы; события будущие — недоступны непосредственному опыту; человек не может быть более чем в одном месте одновременно; индивид способен существовать только в одном измерении вре-

мени; целое больше части; одно и то же не может быть истинным и неистинным в одно и то же время.

Если мы оглянемся вокруг себя, то легко заметим последствия подобного подхода к действительности и отчуждения человека от собственного внутреннего мира — непрерывные войны, авторитарные политические режимы, экологические кризисы, «порабощение» человека техникой, падение духовности и т. п.

Кстати говоря, апологеты той самой современной «системы ценностей», которая и является первопричиной этой угрожающей атмосферы насилия и подсознательного ощущения хаоса, столь хорошо знакомой современному человеку, как раз громче всех кричат о «крахе моральных устоев и девальвации духовных ценностей». Но это абсурдно: нельзя ведь в сугубо материалистичном мире вдруг «нырнуть в духовные ценности» — они, по сути, считаются вымыслом и упоминаются, как правило, лишь для красного словца.

Системная промывка мозгов — вот тот единственный способ, которым существующая система способна «напичкать» человека духовными ценностями, при этом они таковыми, как правило, не являются.

Холотропное (от греч. «holos» — целое) сознание, напротив, предполагает восприятие себя как потенциально неограниченного поля сознания, имеющего доступ к любым аспек-

там реальности без помощи органов чувств. Опыт этого сознания представляет собой противоположность и альтернативу восприятию мира как объекта строго физического, материального плана. То есть: плотность и дискретность материи — это иллюзия, порождаемая определённой «аранжировкой» событий в нашем сознании; время и сознание — абсолютно условны; в одно и то же время одно и то же пространство может заниматься многими объектами; прошлое и будущее всегда доступны и могут быть тем или иным способом привнесены в настоящий момент; человек способен воспринимать себя в одно и то же время в разных местах; возможно одновременно воспринимать различные системы времени; можно быть одновременно и частью, и целым, истинным, и не истинным; форма бытия и пустота небытия взаимозаменяемы и т. д.

В человеческой психике изначально представлены оба этих модуса сознания, причём они зачастую существуют во взаимодополняющем, динамическом взаимодействии. Но принято считать, что исключительно рациональное сознание отражает объективную реальность мира, а потому только его и рассматривают как единственно нормальное, «законное». В связи с этим средний «здоровый» человек обладает развитой системой навязанной ему ложной психологической защиты. Это не защита, а автоматическое неприятие любых проявле-

ний «нематериальной», «потусторонней» сферы, потому что все они расцениваются исключительно как проявления патологические.

Вместе с тем человечеству с самых древних времён прекрасно известно о том огромном потенциале, который несёт в себе Дух, всё духовное. Более того, даже официальная трактовка, не признающая по определению никаких моделей сознания, кроме той, что технотронная цивилизация упорно нам навязывает, признаёт наличие такого потенциала и его ценности. Ведь недаром же те состояния, при которых сознание человека может сужаться до пределов микромира или расширяться, охватывая весь макромир, в сегодняшней «академической» науке получили название «особых состояний сознания». А ведь в очень недалёком прошлом они рассматривались бы однозначно как болезнь.

Компенсировать это фатальное противоречие современное общество пытается в подавляющем большинстве случаев путём замещения, подмены. Иными словами, создаётся масса разнообразных суррогатов: наркотики, телевидение, индустрия развлечений и тому подобное, что якобы «расширяет» пределы сознания.

Широко распространённый во все времена мотив ностальгии по «потерянному раю» набрал новую силу именно как отражение и следствие подобной подмены. Таким образом, порочный круг замыкается.

Но слишком многие люди сегодня пытаются освободиться от навязываемых им стереотипов поведения и мышления, глубоко осознавая огромную ценность «гармонии души». Вместе с тем, наука (в том числе научная психология) лишь декларирует многогранность и многомерность человеческой психики, но на деле остаётся в узких пределах общепринятого взгляда на мир, игнорируя всё то, что может быть достигнуто при ином подходе и критериях оценки. Хороший тому пример: признавая достижения йоги, объяснение их непременно стремятся подогнать под научные стандарты.

Техники, обеспечивающие доступ к иным формам самосознания и восприятия окружающего, очень многообразны, так же как и сами «особые состояния сознания». Не все из этих состояний обеспечивают доступ к тем самым духовным ценностям. Так, например, сознание меняется, когда в организм попадают какие-либо химические вещества (и хорошо, если это обычный сахар или кофеин, а не что-то ещё!), или когда отдельные участки головного мозга раздражаются электрическим током и т. д., и т. д.

Однако изменение сознания ещё отнюдь не означает перехода его на качественно иной уровень функционирования.

Правда, есть ещё религия и созданные ею институты. Вот, казалось бы, где должен быть нерушимый оплот истинной духовности!

Но каждая религия предписывает своей пастве лишь строго определённый набор правил и канонов, которые в наше время способны выполнять и придерживаться не так уж много людей, зачастую, по вполне объяснимым и даже объективным причинам. Времена, как известно, меняются. Специфика же любой религии такова, что «всё иное — от лукавого».

Вот слова Д. Форчун, широко известного теоретика и практика в области теософии, оккультных наук, и проч. «Методы Христианской Науки (...) развивались и эксплуатировались многочисленными школами и сектами (...). Во многих из них религиозный аспект был утрачен, и они стали просто способом ментальной манипуляции ради чисто личных целей (...). Их представители возвестили, что они намереваются учить искусству обходительности, тому, как сделаться популярным и влиятельным в обществе, как привлекать противоположный пол, как добывать деньги и успех. (...) — в недавнем выпуске одного американского журнала я насчитала рекламы шестидесяти трёх разных курсов по развитию различных видов ментального могущества. Они не были бы столь популярны, если бы не достигли никаких результатов. (...)

Давайте познакомимся с некоторыми из этих рекламных объявлений и (...) посмотрим, о чем они говорят: *«Передавайте свои мысли другим. Заказывайте бесплатный проспект: «Телепатия*

или Ментальное Радио». «Что Вас беспокоит — здоровье, любовь, деньги? Позвольте мне помочь вам. Успех гарантирован. Строго лично и профессионально. К запросу следует приложить 5 долларов. Если вы не будете удовлетворены — деньги возвращаются». «Чего вы хотите? Что бы это ни было, — мы можем помочь вам получить это. Предоставьте нам такую возможность, послав заказ на книгу «Тучи рассеиваются». Абсолютно бесплатно».

Давайте теперь посмотрим, что означают такие рекламные объявления с точки зрения людей, которым они не адресованы, людей, над которыми читатель, возможно, захочет приобрести власть. (...) Что, если прилежно изучивший эти методы захочет нечто такое, на что он не имеет права? Что, если настроен он против закона? Или питает чувство обиды и желание быть отомщённым? Или просто любит власть ради неё самой? Какова будет судьба тех жертв, которые изучивший силы ума рассматривает как материал для своих экспериментов?

Что чувствуют те, кем завладевают посредством этих методов, и какие вообще результаты могут быть получены действительно компетентным экспериментатором?»¹.

¹Прим. автора: цитируется по работе Дион Форчун «Методы психической самозащиты», помещённой на сайте www.fortune.hop.ru.

Хочется напомнить, что речь идёт не о пустых словах, а о реальной проблеме — возможности использовать скрытые силы человеческой психики, но использовать зачастую безграмотно и во зло. Причём безграмотность отнюдь не подразумевает, что никакого эффекта не будет, скорее — что его крайне трудно прогнозировать.

Таким образом, мы в настоящее время реально имеем вот такое сочетание: религии слишком заняты противоречиями между собой, и если какая-то духовная их деятельность простирается вовне, то ориентирована она лишь на стойких приверженцев данной конкретной конфессии.

С другой стороны, официальная наука (а не следует забывать, что именно на базе одного из её институтов — академической психологии — построена в современном обществе практически вся система воспитания) по-прежнему упорно держится за сугубо материалистический взгляд на мир, признавая возможность иного подхода лишь на словах. Что в результате?

А в результате процветает огромное количество «шарлатанов от магии», которые, зачастую являясь малограмотными либо даже вовсе неграмотными людьми, усиленно эксплуатируют благодатное поле, отданное, по сути, на откуп именно им. Человек подсознательно понимает всю сложность своего внутреннего мира и стремится его познать. Но «познавать» его

слишком часто приходится через людей, которым интересен лишь ваш кошелёк, а информация при этом черпается из довольно мутных источников. Кроме того, всё это в целом ведёт к вполне определённой подмене одних ценностей другими: вместо овладения силой духа овладение вполне материальными ценностями при помощи этой силы. Психическая защита, равно как и нападение, являются лишь частными аспектами данной глобальной проблемы, но при этом, пожалуй, наиболее актуальными на сегодняшний день.

О подсознательном

Итак, психическая самозащита сегодня необходима всем. Этот вопрос заслуживает внимательного рассмотрения со стороны каждого мыслящего человека, каких бы убеждений он ни придерживался.

Насущность данной темы определяется не только тем, что относится непосредственно к нам, но и к нашим детям, близким, друзьям, более того, она определяется ответственностью перед обществом и биосферой в целом. Столь высокий уровень важности связан с тем, что каждый человек — это неразрывное соединение физических, эмоциональных, интеллектуальных и духовных составляющих, которые непрерывно взаимодействуют как друг с другом, так и с составляющими окружающих нас людей.

Уровень взаимодействия определяется непосредственной связью инстинктов с рациональным мышлением и способностью эмоций придавать этому комплексу так или иначе окрашенный, но при этом энергетически активный заряд. Уже этого достаточно, чтобы говорить о психическом взаимовлиянии.

Тот факт, что эти взаимодействия не воспринимаются зачастую на сознательном уровне, не только не снижает их общего значения, но может рассматриваться как фактор риска. Подсознание ни в коем случае нельзя недооценивать — в определённых случаях информация, заключённая в нём, может быть даже важнее той, которой может оперировать рациональный разум.

Слово «подсознательное» в буквальном смысле означает нечто, лежащее «ниже порога сознания», и потому не являющееся частью его. Иными словами — вне пределов осознанного понимания.

Ещё в семнадцатом столетии Лейбниц обнаружил, что человеческий мозг чётко фиксирует даже те сигналы извне, приходящие от органов чувств, которые были слишком слабыми или кратковременными для того, чтобы сознание успело отреагировать на них. Тем не менее, все эти восприятия сохраняются в подсознании и затем могут, проявляясь в различной форме (в первую очередь — фантазия, мысленные образы, а также образы, приходящие во

сне), влиять на процесс осмысления человеком окружающего мира.

Можно привести такой пример. Человек живёт в очень старом доме; он не знает о том, что фундамент подмыт водой и строение может рухнуть. Однако подсознание его периодически фиксирует незначительные, на первый взгляд, явления: скрипы, мелкие трещины на потолке и тому подобное. Все эти моменты, постепенно суммируясь, начинают проникать в сознание сначала как ощущение смутной тревоги, не имеющей видимых причин. В дальнейшем могут возникать сны, несущие в форме образов предупреждение об опасности. В конечном итоге человек «вдруг» принимает решение, что неплохо бы проконсультироваться со строителями касательно состояния своего жилья.

Таким образом, если даже сознание не знает чего-то, решение принимается на подсознательном уровне. Как правило, это явление связано именно с теми ситуациями, когда принятие верного решения является жизненно важным.

Уровень, на котором действуют любые «тонкие» силы, простирается далеко за пределы человеческой души и является местом встречи и взаимодействия самых разных энергий или полей как биологического, так и физического происхождения. Его часто называют астральным уровнем или астральным

планом; более подробно о нём будет сказано ниже.

На данный же момент следует отметить, что все неисчислимы́е воздействия, которые не поддаются осмыслению на уровне сознания, оказывают огромное влияние на психику человека. Они могут порождаться физической, инстинктивной, эмоциональной, умственной и духовной деятельностью других людей или естественными явлениями (геомагнитные поля, магнитные бури, землетрясения). Они могут быть посланиями в виде цвета, звука, запаха, которые фиксируются неосознанно нашими органами чувств, но могут и не фиксироваться ими, оказывая в данном случае воздействие непосредственно на подсознание и проникая через него в духовную сферу.

Об этом свидетельствуют иногда возникающие предчувствия будущих событий. Известно множество случаев, например, когда обычные люди вдруг делали предсказания о природных катаклизмах, которые впоследствии с точностью сбывались. Известно также, что те, кто постоянно находятся в тесном контакте с мощными силами природы, приобретают особое «чутьё», как, скажем, моряки или пилоты.

Эти и другие факты указывают на несомненное существование воздействий, которым все мы подвержены, но при этом лишь редкие люди способны такие влияния осознанно

воспринять. При этом нельзя забывать и о том, что, несомненно, также существует возможность преднамеренного тайного воздействия на сознание, эмоции, и, в конечном итоге, на здоровье человека со стороны другого, владеющего определёнными знаниями и способностями.

Это ни в коем случае не следует понимать таким образом, что все мы находимся в полной власти таких влияний; напротив, мы недоступны им всем, но лишь в том случае, когда находимся в пределах естественного, нормального диапазона физического и душевного здоровья.

Если Вы следите за собой, правильно питаетесь, ведёте активный образ жизни и ваш отдых полноценен, здоровый организм сам по себе успешно противостоит практически всем неблагоприятным факторам окружающей среды. У вас нет повода опасаться контактов с внешним миром. Точно так же душевное благополучие и внутренняя гармония дают вам естественную силу для сопротивления негативным воздействиям на психику.

Психическая защита не строится на постоянной настороженности или опасении, на поддержании готовности отразить нападение. Как раз напротив, она является природным свойством человека, когда вы сильны, верите себе и в себя, являясь полноценной, духовно разви-

той и самодостаточной личностью. В отдельных случаях это состояние нарушается, и тогда необходимо восстановить утраченный внутренний баланс. Как правило, это достигается при помощи простых и совершенно естественных методов.

У многих людей все эти процессы проходят на инстинктивном уровне. Но если природная защитная аура повреждена серьёзно, то нужны и серьёзные меры по её восстановлению и укреплению, иначе процесс, как говорят медики, может стать необратимым. А для того, чтобы предпринять нужные меры, необходимы определённые знания.

Поэтому далее в начальных разделах будет уделено преимущественное внимание базовой информации, без которой человеку неподготовленному трудно разобраться не только в теории, но и в практических методах психической самозащиты, какой бы школой они ни были разработаны. Лишь затем возможен переход к конкретике. И начинать, думается, логичнее всего именно с того массива информации, который напрямую связан с понятием «АУРА».

Но прежде представляется разумным сказать несколько слов о том, какое значение имеет система взглядов или верований каждого конкретного человека в восприятии самих понятий «психическая защита» и «психическое нападение».

О значении системы верований

В данной книге будут по возможности рассмотрены все теории и взгляды, равно как и рекомендуемые той или иной школой способы и методики психической защиты.

При этом принципиальный подход состоит в том, что любая система взглядов рассматривается непредвзято, не критикуется в сравнении с другими — все на равных правах. Такой подход представляется наиболее разумным в связи с тем, что вопросы психической защиты очень тесно связаны с системой верований того или иного человека.

В самом деле — термин «психическая защита» подразумевает, в первую очередь, защиту от психического «нападения» или агрессии. Психические нападения — суть самого различного рода негативные психофизиологические состояния, рассматриваемые пострадавшим как результат воздействия извне, очень часто исходящие от другого человека.

Но серьёзный разговор о психическом нападении, равно как и о защите от него становится возможен лишь в том случае, когда об этом говорится в контексте именно той системы верований, которая наиболее близка конкретному данному человеку. Таким образом, индивидуум, отрицающий саму возможность психического нападения, осуществляемого с привлечением неких нематериальных сущнос-

тей, способных повлиять на психику здорового человека, просто не воспримет никаких иных доводов, кроме как основанных на фактах научной психологии.

В то же время приверженец теософии будет прислушиваться к той информации, которая не входит в противоречие с его убеждениями, и так далее.

Тем не менее, является бесспорным, что психическая защита необходима сегодня всем без исключения. А принципиальную возможность ментального воздействия, манипуляции, нападения — что вам больше по вкусу — допускают (по крайней мере, в частных своих аспектах) практически все известные системы верований.

Подразумевается, что каждый день любой из нас получает массу как вполне явных, так и скрытых, мысленных «проклятий», что может быть рассмотрено как воздействие негативной либо разрушительной энергией, а следовательно — как психические нападения. Они могут быть порождены сугубо личными причинами и мимолётными житейскими ситуациями и даже обычным пренебрежением. Вы и сами нередко проклинали в мыслях другого человека, причинившего вам неудобство; другие делают это по отношению к вам.

Подразумевается, что мотивирующим фактором являются сильные эмоции. Если кто-то

просто разбрасывает направо и налево безграмотные «заклинания» собственного изготовления, то ничего не случится. Если же кто-то вкладывает достаточно сильный эмоциональный заряд в пожелание вам зла, он может добиться поставленной цели. Тем не менее, одних эмоций недостаточно. Необходимо также сделать жертву уязвимой.

Как это достигается? Необходимо, прежде всего, нарушить психический баланс человека и его природную защиту, а там уж вполне возможным становится действовать «изнутри» — навязать беспочвенные страхи и мнимые провинности. После этого объект нападения зачастую начинает сам вести себя таким образом, что рано или поздно навлечёт на себя беду.

Когда речь заходит о религиозных конфессиях, следует учитывать существование такого понятия, как «эгрегор» (об этом будет подробный разговор ниже), но суть не меняется. И христианство, и ислам, и любая другая конфессия не только допускают возможность психической, духовной агрессии, но и дают свои рекомендации по защите от них — каждая с учётом своей специфики, разумеется.

Существует и такой феномен, который многие серьёзные исследователи склонны объединять понятием «народная система верований». В данном случае, наряду с религиозными убеждениями (а нередко и без таковых) оперируют

такими понятиями, как «сглаз», «порча», «белые и чёрные колдуны (ведьмы)».

Любые понятия при необходимой степени обобщения вполне легко увязываются как с той терминологией, которую используют сторонники оккультного знания («астрал», «инвольтация»), так и с той, что близка сердцу приверженцев так называемой «биопольной» теории, наиболее приближенной к научной психологии («лучи» и «пучки» энергии, «заряд отрицательной информации» и прочее).


Народная система верований лишена концептуальной основы; в ней для объяснения термина «дурной глаз» могут привлекаться не только религиозные, но также и оккультные, и отчасти научные термины.

Оккультная система, напротив, основана на огромном материале: это и вся масса оккультных теорий, и культурно-историческая традиция (как в европейском, так и в американском или, скажем, центральноафриканском либо ямайском варианте).

Как правило, нужна некоторая степень подготовки, чтоб разобраться в особенностях оккультной трактовки и толкования предмета, но в наше время такую подготовку неожиданно обнаруживает довольно значительное число людей.

Более того, вопросы, связанные с аурой человека, её развитием и укреплением, а также защитными свойствами, давно уже вышли из-

под сугубо оккультной «юрисдикции». Это связано как с тем, что указанные вопросы пользуются большой популярностью в широких кругах населения, так и с тем, что аура — тот предмет, который является, пожалуй, наиболее изученным всеми другими школами, в том числе и сугубо научной психологией, физикой, биологией и так далее.



Глава вторая



ОБЪЕКТ НАПАДЕНИЯ: ЧЕЛОВЕК

Многие вещи нам непонятны не потому, что наши понятия слабы; но потому, что сии вещи не входят в круг наших понятий.

Козьма Прутков

Раздел первый: ВОПРОСЫ ТЕОРИИ. АУРА

В данной книге мы рассмотрим, по преимуществу, вопросы, непосредственно связанные с психической аурой, что она из себя представляет, и каковы могут быть пути её сознательного развития и укрепления.

Вопрос трактовки сущности понятия «аура» с давних пор является предметом обширных дискуссий. Одни из исследователей склонны рассматривать её как явление чисто астрального плана, другие — отдают предпочтение физическому субстрату, то есть той энергии, которая излучается телом человека. Однако можно с уверенностью утверждать, что оба момента имеют значение и неразрывно связаны между собой. Существует как АЛЬФА — аура — определяемая той энергией, которая присуща каждому индивидууму и транслируется вовне, так и БЕТА форма, то есть эманации астрального тела.

Классические труды по изучению физической (электрической) ауры, подтверждённые многочисленными экспериментами, наглядно свидетельствуют о важности её состояния для общего благополучия человека; так, доказано, что болезнь существенно меняет структуру, форму и цвет ауры, что можно зарегистрировать при помощи различных приборов.

Ещё более полутора веков назад барон Райхенбах опытным путём установил, что отдельные, *особо чувствительные люди способны видеть слабое свечение, исходящее как от металлов или магнитов, так и от рук и других частей человеческого тела. Явление первоначально получило название «одилического света».* С тех пор крупные учёные, а также теософы (в частности, доктор Уолтер Дж. Килнер) про-

вели множество исследований, которые неопровержимо доказали, что даже рядовые, «не ясновидящие» люди могут видеть ауру. Для этого используются специальные светофильтры, содержащие раствор специального красителя — дицианина. В опытах с фильтрами вокруг человека наблюдалось нечто вроде белого или голубого тумана, часто упоминаемого как «аура здоровья».

С фиксированием астральных проявлений физическими методами дело обстоит, разумеется, несравненно сложнее. Тем не менее, оба вида ауры являются частью единого целого точно так же, как физическое и астральное тело любого живого существа, в том числе и в первую очередь — человека. Эти части нераздельны, но существенно отличаются друг от друга по множеству признаков, а главное — по самой своей природе и той цели, для которой предназначены.

В то же время, многие проявления духовной ауры чрезвычайно близки к проявлениям физической. Для тех, кто умеет её увидеть, она может характеризоваться такими особенностями, как яркость, цвет и блеск; субъективные ощущения от её восприятия могут трансформироваться в чрезвычайно сильные, яркие эмоции.

Человек в своём энергетическом виде многоцветен. При этом у каждого индивидуума есть свои особенности, разные оттенки обще-

го фона (астрологи утверждают, что это во многом зависит от того, с какими планетами либо зодиакальными знаками (созвездиями) имеется энергетическая связка).

Чистота цветов и их насыщенность указывают на состояние как физического, так и духовного здоровья. Если при расшифровке информации, заключённой в ауре, в структуре энергетического поля человека присутствуют определённые символы, можно сделать много заключений о внутреннем мире самого человека. Однако это доступно только тому, кто владеет методом дешифровки. Возможен и вариант, когда в энергетике человека определяются чужеродные энергетические сгустки — это, как правило, говорит о том, что человек подвергся нападению.

Цвет же ауры, или энергетического поля, может сказать о человеке иногда даже больше, чем он сам.

Так, красный цвет (цвет Марса и Вулкана) — цвет ярости и противодействия, в зависимости от его насыщенности. Холодный, стального оттенка, леденящий душу цвет Сатурна может отождествляться с образом Хроноса, символизируя неизбежность, а иногда и быть символом смерти.

Краски ауры могут быть как простыми, одноцветными, так и составными, состоящими из многих цветов. Но человек, обладающий энергетическим зрением, и сам видит окружа-

ющее через собственное поле. Именно отсюда возникают различия в восприятии цвета.

Кроме того, нужно учитывать ещё один момент: наблюдатель может счесть, что цвет объекта изменился, — а это не всегда так. На самом же деле наблюдатель первый раз видел ауру другого человека, находясь в состоянии гармонии, второй же раз — в состоянии возбуждения или волнения, вызванном его собственными внутренними проблемами.

Не может быть никаких сомнений в том, что маленькие дети, в подавляющем большинстве, способны видеть духовную ауру окружающих; на своих рисунках они часто окружают контуры человека цветным пятном — синим, красным, жёлтым — и удивляются, если спросить, что это такое. Детям кажется, что и все остальные воспринимают то, что видят они. Но и в искусстве живописи вообще можно проследить тенденцию, когда на картинах изображается не только человек, но и его аура.

Здесь значение имеют, думается, два фактора. Во-первых, чем более высоко развита личность, тем мощнее и ярче сияние её ауры и, соответственно, тем больше людей, которые способны это сияние увидеть. Живописцы же, как известно, весьма восприимчивые натуры, а талантливые — в особенности.

Во-вторых, интенсивность света ауры, как правило, значительно сильнее над головой, нежели вокруг тела. Отсюда, несомненно, и проис-

ходит обычай изображать святых или божественных персонажей с сияющим нимбом вокруг головы. Весьма и весьма примечательно то, что такие изображения в равной степени традиционны как для западной, так и для восточной культуры, изобразительные средства которых существенно отличаются.

В китайской скульптуре нимб вокруг головы Будды в виде круга (или листовидной формы) встречается уже с шестого века до нашей эры. Что касается западной культуры, то эта традиция, зародившись ещё в Византии, в Средние века проникла в итальянскую живописную школу и окончательно утвердилась в искусстве Ренессанса.

Биопольная теория: аура или поле?

Теперь, думается, интересно проследить отличия и сходства трактовки ауры, которая была изложена выше, и той трактовки, которую даёт современная *биопольная* теория. Существует, однако, и такая точка зрения, согласно которой данная система не несёт в себе никакой внутренней специфики, но представляет собой обычное переложение традиционных оккультных идей на псевдонаучный (или наукообразный) язык. То есть идеи все те же, а вот формулировки изменены. Насколько это

соответствует действительности, предлагается судить Вам самим.

Сторонники теории биополя, разумеется, утверждают, что их идеи несут в себе качественно новое содержание, не отрицая при этом значительного количества совпадений и общих мест.

Наиболее явное отличие биопольной системы убеждений состоит в том, что, в основном, весь фактический материал который рассматривается, лежит в сфере телесных ощущений либо колебаний общего психофизиологического тонуса организма, тогда как для традиционной оккультной системы верований характерен акцент на визуализациях.

Другой момент — приверженцы биопольной системы всячески избегают апеллировать к разного рода «потусторонним» силам и сущностям, но стремятся объяснить всё объективными биофизическими процессами. И, наконец, данная система, в отличие от традиционно оккультной, не противопоставляет себя привычной картине мира, а пытается органично увязать себя с нею.

Как частная система, концепция биополя вполне вписывается в картину мира, созданную современной наукой, картину, которая для очень многих людей и является тем самым абсолютom, что называется «реальностью». Выполняя по отношению к биологическим объектам фактически ту же функцию, которую по отношению к физическим объектам выполняет гипотетиче-

ское гравитационное поле, биологическое поле представляется чем-то не менее реальным.

В связи с этим, и говорить в данном случае как-то проще не о системе верований, а о теории или же системе взглядов.

Однако естественным следствием вышеизложенного является признание реальной возможности внечувственного (полевого) взаимодействия между биологическими объектами и, как следствие, возможность оперирования с биополем человека, а значит, и манипулирования им, используя эту возможность.

Если по народным представлениям практически от любого «сглаза» можно избавиться, трижды плюнув через левое плечо или чего-нибудь ещё в том же роде, то с современной биопольной теорией всё далеко не так просто. В связи со значительной популярностью данной системы верований в настоящее время возрастает значение таких форм защиты, при разработке которых не пытаются игнорировать эту теорию, но основываются на её постулатах либо учитывают их.

Эгрегоры

Здесь очень важное место занимает концепция существования так называемых эгрегоров. И, прежде чем продолжить разговор о защитной функции и возможностях ауры, представляется необходимым ознакомиться с данной концепцией.

В этом случае речь идёт уже не о защите индивидуальной, которую можно применять в тех или иных ситуациях, но о такой форме защиты, когда человек, ею обладающий, является защищённым постоянно. Принцип не в том, чтобы противостоять конкретным отрицательным влияниям, а в том, чтобы вообще исключить возможность их возникновения. Этого предполагается добиться при помощи достижения такого уровня своего психоэнергетического потенциала, столкнувшись с которым любой недоброжелатель оказывается попросту не в состоянии причинить вред — ему не хватит для этого силы.

Однако дело здесь уже не в собственной энергетике, не в том уровне, которым мы обладаем в каждый данный момент. Речь идёт о подключении к внешним источникам силы и повышении энергетического потенциала именно с их помощью, незримо присутствующей постоянно и хранящей нас. Эти источники силы и называют «эгрегорами» (или групповыми психоэнергетическими полями).

Впервые понятие эгрегора ввёл ещё Леонид Андреев в своей знаменитой работе «Роза мира». Но современные представления об эгрегорах наиболее ярко отражены в работах В.С. Аверьянова. «Мыслительные процессы протекают на уровне энергетических полей... Каждая мысль, которая рождается в человеческом мозгу, уходит затем в общепсихические поля, и живёт там в виде энергетических

волн. Идентичные мысли вибрируют резонансно, как бы сливаясь в единое тело — эгрегор.

Люди, думая на тему эгрегора, заряжают его своей энергией. Связь при этом существует как прямая, так и обратная, то есть эгрегор, в свою очередь, может заряжать энергией лояльного к нему человека. Существуют огромные эгрегоры, отработанные многими поколениями людей; в частности, крупнейшие эгрегоры созданы различными религиями и идеологиями.

Об эгрегорах можно говорить, что это живые мыслящие сущности (их деятельность действительно весьма подходит под это определение) вроде ангелов, демонов и т.д., которые живут своей индивидуальной жизнью, борются между собой, мешают или помогают людям. Но более широкий и более свободный анализ жизни эгрегоров, который мы можем провести сегодня, позволяет нам отрешиться от старых взглядов и терминологии. Если прибегнуть к аналогии, то эгрегор больше похож на гигантскую энергетическую инфузорию, которая плавает с «закрытыми глазами» в своём «водоёме» (психосфере) и, если встречает враждебную инфузорию, то поедает её либо поедается ею, причём в новом теле сохраняются изначальные характеристики (...) Аверьянов В.С., «Книга Начал»².

² Прим. автора: цитируется по работе Владимира Данченко «Принципы современной психической самозащиты» помещённой на сайте www.fortune.hop.ru.

К числу весьма активных сторонников существования эгрегоров следует также причислить такого небезызвестного автора, как Александр Свияш.

Представления о том, что, становясь проводником идей какого-либо эгрегора, человек становится проводником и его силы, долженствующей обеспечивать реализацию этих идей, порождены не одной лишь фантазией отдельных личностей.

В основе их лежат некоторые действительные явления, с которыми сталкивается каждый вступающий в область интроспективной психологии, каждый, кто достаточно внимательно наблюдает реакции своего «Я» на различные комбинации внешних и внутренних событий и пытается при этом найти в таких реакциях определённые закономерности. Люди пришли к идее эгрегоров, пытаясь объяснить свои ощущения, — то, что впоследствии было названо «подключением к эгрегору» в данном случае субъективно ярко переживается как чувство причастности. И это чувство человек переживает отнюдь не только умом и сердцем, но всем своим существом. Это не декларация своей причастности к чему-либо, а эмоционально-психическое состояние такой причастности.

Можно легко выделить несколько «уровней» такой принадлежности: семейная, групповая, профессиональная, культурная, рели-

гиозная, национальная, идеологическая, антропологическая.

На любом из уровней человек ярко ощущает себя не обособленным индивидом, а органичным элементом системы более высокого порядка, осуществляющей задачи, которые много выше его личностных возможностей.

Человек, очень обострённо сознающий свою национальную принадлежность, и святой, идущий на муки за свою веру — два примера того, какие силы пробуждаются ощущением причастности, и примеров таких можно привести неисчислимое множество. Различаясь по форме, как и те два, что приведены выше, все они будут едины по своей сути.

Чувство причастности в какой-то мере размывает границы личности, делая её частью своеобразной «коллективной личности». Меняется и уровень восприятия — мир воспринимается не через «я», а через «мы».

В оккультной традиции наименование «эгрегоров» получили такие неформальные сообщества, которые связаны узами материально бескорыстной солидарности. В более специальном смысле этот термин относится в первую очередь к идеологическому уровню причастности, то есть к неформальным сообществам, возникающим вокруг какой-либо системы идей. Многие члены таких сообществ незнакомы с оккультными теориями и утверждают, что «черпают силу в своих убеждениях».

Теория или реальность?

Основу для развития концепции эгрегоров дают различные психологические эффекты, обусловленные чувством личной причастности к каким-то общим процессам. Рассматривая вопрос с позиций биопольной теории, говорить о «реальном положении вещей» в данной области очень трудно.

Проблема возникает уже на уровне описания. В психологии, невозможно избавиться от влияния инструмента наблюдения на объект наблюдения (кстати, та же самая проблема присуща и квантовой физике). Поэтому чем детальнее структурируется описание психического опыта, тем больше возникает описаний элементов, не относящихся к сфере психики.

Подобными описаниями в действительности выражается не знание, а недостаточность нашего знания о природе описываемых явлений.

Примером может служить концепция «тонких» тел или оболочек — ментальной, астральной и эфирной, последовательно скрывающих от человека его «истинное Я». Наши «оболочки» даны нам исключительно в восприятии. Эгрегоры — это также не теоретические, а описательные модели. В них человек легко узнаёт элементы своего личного опыта (когда таковой имеется), и знакомится с рядом закономерностей, выявленных личным опытом других людей.

С другой стороны, задача эзотерической психологии формулируется призывом: «человек, познай себя!». То есть цель — не обретение объективных знаний о человеческой психике, но понимание человеком самого себя и поиск путей к обретению такого понимания. Цель и задачи весьма практические, а не теоретические. Это своего рода прикладная методика для индивидуального использования, в отличие от академической психологии. И это гуманистическая психология, потому как её интересуют, прежде всего, чисто человеческие, а не обобщённые научные проблемы.

«Раньше фундаментальная наука включала поиски подлинно неподвижного фундамента, на котором можно было бы строить с полным убеждением в его устойчивости. Сейчас в неклассической науке фундаментальные исследования неотделимы от (...) и нерешённых проблем. Это область, где (...) многое высказывается «в кредит», в расчёте на вероятные дальнейшие шаги науки, где однозначные, собственно физические представления (...) часто предварены неоднозначными прогнозами и конструкциями»³.

Для биологии как науки о живом веществе понятие биологического поля столь же фунда-

³ Кузнецов Б.Г. Этюды о магнауке. М., 1982. (Прим. автора: цитируется по работе Владимира Данченко «Принципы современной психической самозащиты», помещённой на сайте www.fortune.hop.ru.)

ментально, как понятие гравитационного поля для физики. Но биология — наука более консервативная. Это и понятно: ведь всякое нововведение в биологии заставляет пересмотреть взгляды на самих себя и признать, что прежние, привычные представления были ошибочными. А это не так легко и происходит, как правило, лишь в процессе смены поколений.

Понятие «поля» было введено в биологию А.Г. Гурвичем в качестве рабочей гипотезы для объяснения механизма наследования внутриклеточной организации — того, как осуществляется наследственность, а не как она передаётся, а также сохранения этой информации⁴.

О том, что гипотеза правильна, свидетельствует возможность предсказывать на её основе какие-то новые, неизвестные ранее явления, процессы или закономерности. Так, из концепции биологического поля с необходимостью вытекают такие следствия, как возможность полевых взаимодействий между биологическими объектами, а также существование частотного волнового спектра. Фактически, этим можно объяснить очень многие явления, не имевшие объяснения прежде.

Некоторые факты как оккультных, так и социально-психологических наблюдений (например, такие явления как «национальный

⁴ Гурвич А. Г. Теория биологического поля. М., 1944.

темперамент» или «власть толпы») также могут толковаться, как косвенное доказательство существования «групповых полей». В качестве таких косвенных свидетельств могут рассматриваться и те виды взаимодействий между биологическими объектами, возможность которых предсказывается теорией биологического поля⁵.

И снова об ауре

В задачу книги, как уже указывалось, не входит фундаментальное исследование или даже достаточно подробный разбор всех существующих теорий и концепций. Тем не менее, усвоить некоторые общие понятия необходимо.

Как уже указывалось, основные расхождения имеются в их трактовке и терминологии; однако составить первоначальное представление о сути наиболее часто затрагиваемых вопросов представляется вполне возможным. Поэтому суть вопроса не детализируется, но лишь описывается. В дальнейшем это позволяет переосмыслить отдельные моменты, не теряя об-

⁵ Прим. автора: можно порекомендовать тем из читателей, которые хотели бы более детально разобраться во всём, что связано с биопольной теорией, ознакомиться с блестящими работами В. Данченко «Принципы современной психической самозащиты» и «Принципиальные вопросы общей теории Чакр и тантрическая концепция тела». С точки зрения автора, они являются практически исчерпывающими.

щего хода мысли и, соответственно, не начиная всё с нуля.

Итак, на данный момент можно считать признанным тот факт, что человек *как биологическая сущность* существует, как минимум, в двух плоскостях — физическом и так называемом «тонком» мире. Существование «тонкого» мира, которое прежде рассматривалось исключительно в аспекте эзотерического наследия, на данный момент подтверждается всё новыми научными доказательствами.

В частности, признанная сегодня в физике теория торсионных полей позволяет (пусть на абстрактно-математическом уровне) понять, каким образом происходят «события» и «взаимодействия» тех сущностей, которые на протяжении веков традиционно относили именно к тонкому миру. Данный вопрос является одним из основополагающих для понимания любых явлений, которые, пусть даже в малой части, связаны с тем, что в обиходе чаще всего именуют «потусторонностью».

Человек как система взаимопроникающих миров

О том, что человек является такой системой, уже практически перестали спорить. Споры идут теперь о количестве таких миров, и (как будет показано далее в тексте) о структуре и принадлежности, а также количестве

«тел» или «оболочек» человека — но не о самом факте.

Как же можно представить себе относительно наглядную модель такой системы? Это не слишком сложно. Для пояснения на простейшем примере можно взять обычный кусок сахара. Это кристаллическая структура. Сахар пропитывается жидкостью (небезынтересно заметить, что по современным понятиям, отдельные жидкости можно рассматривать, как жидкие кристаллы). Любая жидкость может быть насыщена газом. Далее, и жидкость, и газ можно ионизировать с помощью излучений. Это даёт очередной уровень взаимопроникновения.

В итоге, мы имеем четыре взаимопроникающих среды одновременно и в одном предмете. Для внешнего наблюдателя они существуют друг в друге, при этом могут возникать участки неоднородности. Это зависит от степени насыщения и проникновения, а также от неравномерности структур по плотности и энергетической концентрации полей. Поля, одна из составляющих человека, весьма неоднородны.

Наиболее грубые поля могут быть ощущаемы даже обычным человеком без какой-либо подготовки. Эти энергетические среды имеют свои каналы в физическом теле. Они практически соответствуют тем «меридианам», которые используются в традиционной восточной рефлексотерапии. Иглы вводятся в отдельные точки на протяжении меридианов. Про-

текают эти каналы на грани соприкосновения мускулов, связок и костей, во многих местах значительно углубляясь в тело.

Энергия более тонкая образует вокруг физического тела более или менее ровные концентрические сферы. У здорового человека в норме энергия берёт начало в области макушки, разливаясь подобно сплошному фонтану во все стороны; затем, в области промежности, ток меняется на обратный для нового подъёма к источнику. Человек, подобно тому, как сердце приводит в движение ток крови, осуществляет движение плоскостей и объёмов энергии вокруг своего тела. Обратное и циклическое движение энергий происходит, видимо, потому, что их структуры сопоставимы со структурами земной гравитации.

Энергии наиболее духовно развитых представителей человечества обладают способностью «всплывать» в грубых, более тяжёлых энергетических слоях физического плана и потому способны произвольно менять направление движения, в зависимости от воли их хозяина. Находясь в таком духовном поле, человек ощущает лёгкость и свободу.

По состоянию полей можно также судить о состоянии человека или окружающей его среды. Так, например, у совершенно здорового человека поле имеет ровно обозначенные поверхности с глубоким и сочным окрашиванием. Любая мысль окрашивает эти сферы несколь-

ко по-новому. При систематической утечке энергии поля приобретают грушевидную форму, широкой стороной обращённую вниз.

О тонких телах человека

Считается, что человек, помимо обычного, физического тела, имеет ещё несколько незримых (в обычных условиях) тел. Таких теорий существует множество. Даже в классической христианской трактовке человек состоит из тела, духа и души. В восточных эзотерических школах с различными вариациями утверждается существование до семи «тонких» тел человека.

Так как в дальнейшем будет, по преимуществу, рассматриваться вопрос о психической защите, нам важно усвоить тот факт, что помимо физического имеются ещё и «тонкие тела», в связи с тем, что при описании механизмов психической защиты и психического нападения упоминается, как правило, именно такая модель.

При этом подразумевается, что все эти тела, или поля, пронизывают физическое, материальное тело, как в приведённом выше примере вода пропитывает кусочек сахара, и так далее.

Что касается количества этих тел, или оболочек, то единого мнения на этот счёт не существует, терминология достаточно условна.

Но важно также помнить, что практически общепризнанным считается, что именно совокупность нематериальных, тонких, энергетических (называют их также по-разному, но суть одна) тел человека и образует его АУРУ.

На сегодняшний день разработана специальная методика фотосъёмки, позволяющая увидеть человеческую ауру, но на снимках фиксируется единая структура, то есть все тела или оболочки фиксируются как нечто цельное.

Поэтому ниже мы коснёмся трёх «тонких» тел», которые наиболее часто упоминаются в различных аспектах теории интересующего нас вопроса. Тем не менее, терминология остаётся достаточно обобщённой и условной.

Эфирное тело.

Первое из них — эфирное, или энергетическое поле человека, является практически точной копией его, повторяя силуэт человеческой фигуры. Считается, что по структуре эфирное тело является неким промежуточным звеном между физической материей, из которой состоит материальный мир, и более тонкими материями. Возможно, именно с этим связано, что даже простейшая фотосъёмка (по методике Кирлиан) позволяет увидеть это тело, которое, кстати, имеется и у растений и животных. Оно выходит за пределы человеческого тела приблизительно на три-пять сантиметров.

Эфирное тело составляет как бы «энергетическую матрицу»; именно в нём проходят «меридианы», или энергетические каналы, в нём залегают связанные с органами человека активные точки, и именно его, в большинстве своём, ощущают руками экстрасенсы, обследуя человека.

Астральное тело

Следующее, астральное тело, состоит уже из много более тонкой материи, нежели эфирное. Его иногда называют «эмоциональной оболочкой» или телом. Когда заходит речь о внедрении энергетических чужеродных «сгустков энергии», подразумевается, что внедряются они (будь то случайно или преднамеренно) именно в эту оболочку. Считается также, что тонкие энергии, составляют целый уровень (чаще употребляется термин «астральный план»), и именно на этом плане принято рассматривать существование таких сущностей, как, например, эгрегоры.

Кроме того, предполагается, что всё, происходящее с человеком в сновидениях, происходит с ним на астральном плане (реально, но в иной реальности).

Ментальное тело

Наконец, третье из рассматриваемых здесь нами тел носит название «ментального». Его принято рассматривать как ту энергетическую среду, которая позволяет сохраняться знани-

ям и опыту человека, то есть источником, его питающим, является интеллектуальная сфера.

В этой среде также могут существовать энергетические «сгустки» — только в данном случае они являются отображением стойких убеждений или мыслей. Поэтому для их обозначения нередко пользуются таким термином, как «мыслеформа».

Предполагается, что мыслеформы могут быть весьма устойчивыми и даже проявлять некоторую активность, особенно в тех случаях, когда переплетаются со структурами, относящимися к астральному плану, прежде всего эмоциями. То есть мысль или убеждение, имеющие интенсивное эмоциональное окрашивание и присутствующие в нашем сознании достаточно долгий срок, превращаются в мыслеформу, которая соединяет в себе энергии как ментального, так и астрального тел.

Раздел второй: УЯЗВИМОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ

Уязвимость, которую в нас вложили

Очень многое из того, что позволяет в лучшем случае манипулировать человеческой психикой, а в худшем — и осуществлять нападения на неё, заложено во всех нас с самого

детства. К великому сожалению, таковы некоторые из плодов установившейся системы воспитания. Она вся строится вполне логичным образом: взрослые — из самых лучших побуждений, несомненно — хотят иметь возможность контролировать поведение своего ребёнка. Пусть это происходит потому, что они таким образом пытаются уберечь его от всех мыслимых и немыслимых несчастий, но ребёнок непременно должен быть послушным. Инициатива (в данном случае — непослушание), как правило, наказуема.

Но вдумайтесь в такой факт: именно дети, которые не слишком слушались своих родителей, почему-то чаще других добиваются больших успехов в последующей жизни. Это не призыв поощрять непослушание, это доказанный факт. Как же это получается? Да очень просто: сильная личность уже в детском возрасте проявляет себя тем, что не боится ответственности, которую влечёт за собой самостоятельное и независимое поведение. Очень часто это также признак неординарности мышления.

Яркий пример — известный в детстве, как завзятый хулиган, Джон Леннон создал музыку, которой прежде не знало человечество.

Но не все из нас гениальны, и не всякое непослушание непременно говорит о том, что этот ребёнок станет великим. Поэтому необходимо, будучи уже взрослым и став самостоя-

тельной личностью, попытаться кое-что переосмыслить по-новому и избавиться от тех побочных эффектов воспитания, которые могут делать нас легко уязвимыми.

Для этого рассмотрим наиболее опасные из них. Особенно опасные тем, что мы, как правило, их совершенно не замечаем. *Зависимость от мнения окружающих и необходимость добиться расположения с их стороны.*

Если вы действительно выросли и представляете собой сформировавшуюся, самодостаточную личность — всё это не может выглядеть иначе, как полный абсурд.

Запомните: вы имеете полное право не объяснять своё поведение, не извиняться за него и не объяснять свои мотивы никому, если вам того не хочется. Конечно же, существуют определённые, сложившиеся нормы поведения, которым необходимо следовать в общении с окружающими, однако соблюдение общепринятых правил и зависимость от мнения других есть вещи совершенно разные.

Тем не менее, нас воспитали таким образом, что многим людям «очертить границу» в нужном месте довольно тяжело. И здесь возникает порочный круг, конечным результатом которого является возникновение комплекса ложной вины; вы ощущаете себя в чём-то виноватым и «неправильным» практически постоянно.

Происходит это так. Если вы слишком трепетно относитесь к тому, «что люди скажут» — вы зависимы. К такой зависимости логично и неминуемо присоединяется второе: потребность добиться положительного отношения со стороны других. Тут и проявляется одно из свойств человеческой психики, присущее как отдельным индивидуумам, так и (в особенности) группам. Люди очень чувствительны к сознанию собственной значительности, важности. Видя, что вы чутко реагируете на чужое мнение, они непременно испытывают желание навязать вам своё понимание вещей, «наставить на путь истинный».

Когда же вы по указанным выше причинам такие «наставления» принимаете, это воспринимается людьми уже как доказательство их собственного неоспоримого превосходства над вами. Советы и указания посыплются на вас, как из рога изобилия; при этом они зачастую будут противоречивыми, если не взаимоисключающими. Ваша индивидуальность будет окончательно подавлена, вы просто «растворитесь» как личность в своих попытках угодить всем. Такое поведение нельзя назвать иначе, как самоубийственным.

Потому и необходима переоценка некоторых понятий, заложенных в нас ещё с детства. Мы очень часто прекрасно знаем все свои *обязанности*, но совершенно забываем при этом о своих же *правах*. Обязанности, как правило, все-

гда определены с предельной чёткостью; те же общепринятые нормы поведения известны всем и не требуют пояснения. Нельзя своим поведением причинять неудобство или же ущерб другим людям — это условие существования нормального общества. Но стоит в этом контексте задуматься и о тех правах, которое это общество (окружение) обязано предоставить вам *исходя из тех же принципов*. Очень приблизительный список таких прав предлагается вам ниже.

Итак, являясь свободной личностью, вы ИМЕЕТЕ ПРАВО: Протестовать против несправедливого обращения или критики; Иметь своё собственное мнение или убеждения; Совершать ошибки, пока не найдёте собственный правильный путь; Говорить «спасибо, НЕТ», «извините, НЕТ»; Не обращать внимания на советы окружающих, которые не согласуются с вашим личным мнением; Иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие.

При этом вы НЕ ОБЯЗАНЫ: Быть безупречным на 100%; Следовать за всеми; Извиняться за то, что вы были самим собой; Чувствовать вину за свои желания; Жертвовать своим внутренним миром в угоду окружающему; Выполнять неразумные требования.

Ещё раз: это список приблизительный, его можно дополнить или видоизменить. Но без осознания себя свободной личностью, имеющей

не только обязанности по отношению к окружающим, но и свои права, вы, так или иначе, будете постоянно попадать в уязвимое положение, будучи изначально зависимы от других.

Уязвимость, которую вы создаете сами

Известно, что аура человека, который является физически и психически (что важнее) здоровым, практически неуязвима. Это светлая и мощная защита, способная отразить любое психическое нападение и, более того, в отдельных случаях даже заставить изменить свои намерения тех людей, которые собирались применить к вам физическую агрессию.

Чего аура не может — так это противиться разрушительному воздействию присущего некоторым людям стремления к саморазрушению и вообще каким-либо «ударам изнутри». Это не обязательно должны быть конкретные мысли — вполне достаточно и сильных эмоций. О каждой из этих эмоций можно было бы написать отдельную главу, если не книгу, но наиболее часто в повседневной жизни мы имеем дело с двумя, при этом они практически каждый раз действуют в сочетании; меняется, как правило, лишь пропорция.

Желание и страх. На первый взгляд, они диаметрально противоположны друг другу,

однако на деле это не так. При всём своём отличии и тяга к чему-то (желание), и бегство от чего-то (страх) работают в одном направлении, значительно снижая вашу общую психическую и духовную обороноспособность. Механизм за-ключается в том, что эмоции задействуют ваше воображение, а это во многих случаях опасно. Воображение, отпущенное на волю без должных мер предосторожности, создаёт внутри вас точку приложения, открытую для воздействия внешних сил, в обход защитной силы ауры.

Это справедливо для всех случаев, пусть даже никто не стремится нападать на вас. Но если на вас нападут в такой момент, то эффект от действий агрессора будет много сильнее и разрушительнее.

Опасность возникновения устойчивых негативных образов

Отсюда понятно, почему нужно взять за не-пременное правило отказаться от создания устойчивых и ярких мысленных образов, диктуемых воображением в угоду желанию либо страху.

Вы можете и должны признаться себе в собственном желании или в том, что вы боитесь чего-то, но ни в коем случае не визуализируйте мысленно чётко оформленный образ, не при-

вязывайте его к себе. Иначе созданная вами же «мыслеформа» может обрести своё собственное, уже не зависящее от вас состояние, стать активной, и при этом — агрессивно активной по отношению к вам.

Каждый раз, когда заведомо нежелательный либо потенциально опасный образ начинает формироваться, необходимо тут же уничтожить его. Этого можно добиться простым переключением на какой-либо иной предмет, который поглощает вас целиком, будь то работа, или хобби, или музыка. Но гораздо лучший способ — обучиться методике визуализации, при которой всё ненужное «стирается», «вычёркивается» из сознания при помощи какого-то наиболее подходящего лично вам символа.

Сила этого символа значительно возрастает в тех случаях, когда связывается с каким-то высшим значением (скажем, крест для христианина), но в любом случае она должна быть отражением активной деятельности, вмешательства с вашей стороны.

Один человек, чтобы добиться немедленного результата, визуализирует блестящий красный крест, перечёркивающий любой нежелательный образ, который должен быть отвергнут.

Другой достигает того же результата, визуализируя тёмную сеть, брошенную на неприемлемый образ, который очень быстро

растворялся в ней, а затем пропадала и сама сеть.

Не имеет значения, как именно представите себе это вы — важно понять, что необходимо взять инициативу в свои руки и действовать решительно.

Если вы практикуете подобный способ — это не только будет хорошей превентивной защитой, но также даст вам возможность вовремя получить сигнал об опасности. Освоившись с методом визуализации для стирания нежелательных образов, вы привыкнете к тому, насколько быстро они исчезают из сознания. Но рано или поздно вы вдруг столкнётесь с тем, что какой-то образ «упрямо» не желает поддаваться обычному приёму; он возникает вновь и вновь, иногда слегка меняя при этом свою форму.

Это и следует однозначно воспринимать, как предупреждение: как правило, это свидетельство тому, что данный образ порождён не вашим сознанием и является попыткой внедрения в него извне нередко с целью нападения или взятия вас под контроль.

Если такой образ возникает, то бороться с ним, изгнать из своего сознания довольно часто оказывается очень непросто. Как правило, он напрямую связан с очень сильными эмоциями, — не важно, положительными или отрицательными, но ваше отношение далеко от безразличия. В случае, когда эмоции мешают вам

игнорировать нежелательный образ, следует двигаться по пути его последовательной трансформации. То есть для начала следует видоизменить его, постепенно снижая степень собственной эмоциональной причастности, и уже затем избавиться от изменённого образа, как только он перестанет будить слишком сильные переживания и чувства. Но для этого требуется определённая практика — вот почему упражнения в визуализации столь полезны.

Интересен тот факт, что практически в любой школе боевых искусств бойца, поднявшегося до определённого уровня, обязательно начинают обучать методикам визуализации — умение защитить холодный разум от разыгравшихся эмоций и неконтролируемого воображения в бою имеет жизненное значение.

Возвращаясь к вопросу о настойчивых мысленных образах, следует упомянуть ещё один момент. Если вы действительно подверглись нападению со стороны недоброжелателя, то отклонение, стирание, визуализированное избавление от «атакующего» образа как описано выше — это, как правило, всё, что требуется сделать.

Практика показывает, что отклонённый образ, избирая путь наименьшего сопротивления, вернётся к своему создателю, и дальнейшее уже зависит как от силы «отправителя», так и от тех целей, которые он преследовал. Ведь нужно помнить о том, что намерения могут быть

очень разными, отнюдь не всегда враждебными по отношению к «адресату», соответственно варьируют и результаты такого «рикошета».

Уязвимость при нападениях с использованием тайного знания и приемов ритуальной магии

Это совершенно отдельный вопрос, и требуются определённые специальные познания, чтобы разобраться в нём с достаточной полнотой. Тем не менее, всегда существуют основы, знание которых необходимо и уже само по себе во многих случаях может служить фактором защиты. Во всяком случае, такое знание помогает избежать опасных поступков и выбрать правильную линию поведения при возникновении отдельных ситуаций особого рода. Начнём с небольшого и, на первый взгляд, довольно простого примера.

Анна, вдова, которая привыкла жить в комфорте, не хотела менять свой образ жизни и после того, как попала в весьма затруднительное материальное положение. Одно время она была членом тайной организации, изучавшей чёрную магию, и, хотя со временем оставила её, определённые навыки сохранила.

И вот теперь она решила воспользоваться ими. Метод был таков — она внушала одно-

му из своих друзей навязчивую идею: «нужно помочь Анне!». Вдова вполне понимала, что использует свою силу во зло, но решилась на это. Дело в том, что её подруга Елена была из очень богатой семьи, и Анна считала, что ничего страшного не случится, если она и «поделится» с ней немного в тяжёлые времена.

И вот, Елена внезапно заболела, её истощали приступы беспричинного, но очень острого беспокойства, хотя ни она сама, ни окружающие не могли найти для этого абсолютно никакой причины. Когда врачи в недоумении развели руками, друзья Елены посоветовали ей проконсультироваться у сильного экстрасенса. При обследовании были обнаружены явные признаки психического чужеродного внедрения, а также визуально зафиксирован образ Анны.

Все были очень обеспокоены этим — никто и представить себе не мог, что Анна может желать какого-то вреда Елене. Однако же Анна, узнав, что происходит с её подругой, была потрясена, и, сожалея о содеянном, призналась во всём сама.

Разумеется, далеко не всегда всё оказывается столь просто и так хорошо кончается. Но данный пример является весьма показательным при более подробном рассмотрении. Итак, какие выводы мы можем сделать на его основе?

ПЕРВОЕ. В определённых обстоятельствах — а именно, когда агрессор использует тайное

знание или магический ритуал — бывает практически невозможно определить источник агрессии самостоятельно. Прежде всего, человек этот может вовсе не выглядеть вашим врагом, даже напротив. Далее, мотивы существуют самые разные, они могут строиться на ложных предпосылках; вполне возможно, что какое-то действие, направленное на вас, совершалось даже без намерения причинить вред, но сама сущность магического ритуала (либо безграмотное его выполнение) является однозначно вредоносным. Наконец, в таких случаях необходима помощь тех, кто знаком с предметом и приёмами магии — при нападении с использованием специфических средств и методы защиты должны быть специфично адекватными.

ВТОРОЕ. К сожалению, широко бытует заблуждение относительно того, что лишь тот человек, который верит в силу магии, подвержен её воздействию, и в противном случае причинить ему реальный вред никакое колдовство не может. Между тем, с давних пор известны случаи, когда именно наиболее скептические во всём, что касается «сверхъестественных» сил, становились их жертвами.

В каком-нибудь первобытном племени, обитающем в джунглях Амазонки, человек, лишь только поймав на себе чей-то косой взгляд, устремляется к шаману, чтобы узнать, не наслано ли, случаем, на него проклятие. Мы люди цивилизованные; с нашей точки зрения, чело-

век этот попросту «суеверный дикарь». Но, если вдуматься — так ли это на самом деле? Просто дикарь, зная о том, каким разрушительным может быть проклятие, принимает все меры для того, чтобы себя обезопасить.

Современный цивилизованный человек зачастую гордится своей свободой от смехотворных суеверий. Но вся беда в том, что такая свобода в подавляющем большинстве случаев является не более, чем декларацией. Боязнь неизвестного, в котором таятся загадочные и потенциально опасные силы, изначально заложена в человеке. Ситуация ещё усугубляется тем, что человек «просвещённый» неизменно будет стремиться объяснить любые, даже самые настораживающие явления с «рационалистической» точки зрения, которая на деле сводится к концепции «случайных совпадений». Но подсознание к подобным доводам невосприимчиво.

Инстинктивный страх перед неведомыми силами зла никуда не делся, он просто переместился в подсознание под давлением воспитания, образования, социальной среды и так далее. Но подсознательный страх — это много хуже, чем страх вполне осознанный: он подтачивает человеческую психику изнутри и крепнет при этом всякий раз, когда мы волевым усилием отправляем в подсознание новую порцию «глупого» страха перед очередным суеверием. А ведь большинство способов воз-

действия, манипуляции и агрессии (не только магических, но любых) действуют как раз на уровне подсознания и чаще всего прямо либо косвенно используют страх в качестве одного из наиболее разрушительных орудий.

Об опасности, которую таит в себе недооценка подсознания, уже говорилось выше и будет говориться далее. Теперь же хотелось бы закончить на том, как опасны стереотипы, те матрицы мышления, к которым мы так привыкли.

Если вы осознаёте, что факты не укладываются в привычную цепь «случайных совпадений»; если вы видите, что какие-то вещи, с которыми вы столкнулись, не поддаются рациональному объяснению — вполне вероятно, что сама природа их иррациональна и ответа следует искать, используя иную «систему отсчёта».

Несколько слов о состоянии сна

О специальных вопросах, связанных с состоянием сна, а также методах защиты во сне будет подробно рассказано в соответствующем разделе. Здесь же мы говорим об уязвимости. И сон, как одно из особых состояний человеческой психики, представляет в этой связи вполне определённый интерес.

Когда человек спит и ему что-то снится, он может переживать эмоции и чувства даже бо-

лее яркие, чем в реальном мире. Если воздействие сновидения носило негативный характер, то оно может продолжаться и после пробуждения, иногда очень долго.

Необходимо отличать воздействие дурного сна, который есть плод собственного подсознания, от того, что является результатом психического нападения, предпринятого на вас во сне. Это имеет непосредственную связь с обсуждаемым предметом уязвимости, в чём вам предлагается далее убедиться самим.

Сон представляет собой неконтролируемое состояние сознания. Имеется в виду, что в тот момент, когда человек видит сон, у него отсутствует критическое отношение к собственным эмоциям, так как он полностью вовлечён в сновидение и внешний контроль невозможен.

Существует несколько методов защиты от нападения во сне и в их числе защита до наступления сна; иными словами, превентивная, или «профилактическая». Именно о ней и следует сказать здесь несколько слов.

Любые подобные методы «профилактики» имеют, казалось бы, своей целью исключить самую возможность нападения, такие как, скажем, начертание различных магических кругов, использование талисманов или амулетов, специальной символики — не суть важно.

Важно то, что такая защита, как бы парадоксально это не прозвучало, и создаёт дополнительную опасность вкупе с повышением уяз-

вимости. Парадокс объясняется просто — всё тем же фактором страха. Подумайте о том, что если вы заранее защищаетесь от нападения, то вы, тем самым, БОИТЕСЬ этого нападения. Из этого много чего может следовать, поверьте. Для начала вполне логично предположить, что если вы боитесь, то чувствуете свою слабость перед абстрактным агрессором: почему? Вы не доверяете силе своей природной защитной ауры? Но тем самым вы только гарантированно ослабляете и даже разрушаете её.

Иными словами, вы сами нападаете на себя, причём во многих случаях чрезвычайно эффективно! Не говоря уже о том, что сам по себе страх является ослабляющим и разрушительным фактором в любых обстоятельствах.

Поэтому прежде, чем бояться нападения во сне и принимать «профилактические» меры, куда разумнее спокойно разобраться: чего конкретно вы боитесь и почему. В большинстве случаев это принесёт вам больше пользы, нежели защита неведомо от чего, а точнее — «ото всего сразу».

Дополнение о природе ложных страхов, связанных с оккультными науками

Представляет ли практика оккультизма отдельными людьми угрозу сама по себе для других? Определённо нет.

Когда, скажем, две страны начинают войну, страдают все. Бомбы падают не только на солдат, но и на мирных жителей. Как правило, войны затрагивают всю мировую экономику, экологию и прочее. То же самое можно сказать и о любых внутренних беспорядках — в них страдают совершенно невинные люди. Что касается оккультизма — это совершенно изолированный мир, и люди, изучающие оккультные науки, полностью поглощены самими собой. Даже если между ними и возникают конфликты, они ни в коей мере не распространяются на людей вовне, непричастных к тайному знанию.

И следует немного развеять туман над всеми этими страшными рассказами и сказками, которые слышал почти каждый из нас: осквернение церквей и могил, зловещие надписи, обладающие силой проклятья, ритуальные убийства, вездесущие и ненасытные вампиры, питающиеся человеческой кровью.

В наше цивилизованное время имеется довольно много такого рода поверий и страхов; вопрос же в том, насколько они реалистичны и соответствуют достоверным фактам.

Довольно многие из них возникли в связи с тем, что представления о ценности человеческой жизни в прошлом (и особенно в средние века, откуда берут своё начало большинство таких легенд) существенно отличались от нынешних. Взять, к примеру, феодала по

имени Жиль Де Ре, который жил в пятнадцатом столетии, а ныне широко известен, как «Синяя Борода». Его законным правом, как сеньора, было полностью распоряжаться жизнью и смертью своих подданных. Лишь в незначительной степени эту власть могли ограничить церковь или король. А следовательно, все приписываемые ему поступки предстают несколько в ином свете. Никто не оправдывает ни его самого, ни, тем более, его жестокости, но делать определённую скидку на времена и нравы следует непременно. Когда об этом забывают — рождаются зловещие легенды.

Почти то же самое можно сказать и о широко известной баронессе Бэттори, жившей в шестнадцатом веке, которую очень многие считают вампиром. Да, по её вине погибло множество молодых девушек — баронесса пыталась сохранить свою юность и красоту при помощи их крови, и это поистине чудовищный факт. Но что здесь общего оккультизмом?

В наше, более гуманное время, женщины с той же целью пользуются косметическими препаратами, при изготовлении которых используется кровь ягнят и других животных. Но теперь многие считают, что нужно защищать права животных и встают на их защиту — во времена же баронессы жизнь крестьянской девочки ценилась много меньше породистого скакуна.

Историческую перспективу нужно обязательно учитывать. Прообразом вампира Дра-

кулы был рыцарь Влад Дракула, живший на Балканах во времена войн с турками. Турецкие армии волна за волной накатывались на его родину, и победить их удалось лишь ценой огромных потерь и крови. Рыцарь всю жизнь провёл в битвах, и потому неудивительно, что когда в его руках оказалось 20 000 пленных, он отдал жестокий приказ казнить их всех, посадив на кол. Он хотел, чтобы враги трепетали от ужаса, слыша одно его имя. Никакой связи с оккультными науками здесь опять-таки нет. Вся тайна Влада Дракулы заключается в его храбрости, удаче на поля боя и жестокости к поверженному врагу — всё остальное только плод суеверий, которые набирали со временем всё большую силу и изощрённость. Причём значительную роль здесь сыграли его враги: ни один воин не терпит поражения от другого воина — но если тот наделён сверхъестественными способностями и тайным знанием, всё выглядит иначе.

Все эти истории касательно оккультизма, что так распространены в обиходе, не более, чем просто сказки, и абсолютно не соответствуют достоверным историческим фактам. Факты либо искажаются, либо вовсе отсутствуют, и вместо них мы встречаемся с прямой выдумкой.

Зачастую оккультные науки и взгляд на мир не имеют никакого отношения к тому, о чём рассказывают всякие ужасы, а налицо

обычная пропаганда; как правило, всё дело в том, чтобы вызвать остро негативное отношение к чуждой религии. Бесспорно, существуют и реальные враждебные явления — в первую очередь, духовные вампиры (чаще всего это самые обычные люди, которые испытывают недостаток жизненной энергии и тянут её из других, осознанно или нет).

Не вызывает также сомнения и существование эмоционально неуравновешенных либо попросту больных лиц, стремящихся творить зло, прикрываясь при этом расхожими суевериями и страхами, однако ничего даже близкого к подлинному оккультизму в их действиях нет.

Те, кто на самом деле всерьёз занимаются какой-либо областью оккультных наук, слишком заняты своим собственным духовным развитием и самопознанием, чтобы опускаться до таких низменных поступков. И более того, сама природа их знания подразумевает как раз борьбу с проявлениями зла.

Наконец, как и в любой другой области, имеется определённый процент обычных шарлатанов, которые объявляют себя «оккультистами», но вся их цель сводится к тому, чтобы выманить деньги у легковверных и внушаемых людей. От таких обманщиков нужно просто держаться подальше; ничто не связывает их с истинным знанием, и реальную опасность они могут представлять лишь для вашего кошелька.

Если вы умеете укреплять свою ауру, то она сама по себе уже может совершенно адекватно защитить вас. Нужно только помнить, что некоторые способны ослабить ауру собеседника изнутри, управляя его воображением; об этом ещё будет сказано ниже.

Один из наиболее распространённых методов такой манипуляции — вызвать в собеседнике угрызения совести. Не попадайте в эту ловушку, оценивайте ситуацию реально. Если причина для возникновения таких чувств существует объективно — что ж, нужно увидеть ошибку и «простить себя», с тем, чтобы не повторять её впредь. Во всех иных случаях наилучшим, пожалуй, методом защиты служит ирония, смех. Почти во всём можно отыскать смешную сторону, и, отнесясь к ситуации с юмором, вы получаете превосходную психическую защиту, ставите своеобразный «блок».

Часть вторая

СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА
ОБОРОНЫ



Введение



НЕИСЧЕРПАЕМЫЙ ИСТОЧНИК СИЛЫ

Считается общепризнанным, что главным условием для успешной психической защиты является здоровая и хорошо развитая аура. Именно она становится действительно эффективным барьером на пути любых вредоносных воздействий.

Аура бывает двух основных видов: альфа (электрической природы), излучаемая вашим физическим телом, и бета — собственно психическая, или аура души, рождается из эманаций астрального тела. При этом воздействие развитой и сильной ауры может распространяться на значительную область пространства вне физического тела.

Такая аура препятствует приближению и контакту с любыми нематериальными объектами, если на то нет вашего собственного же-

лания. Это действие продолжается в любом состоянии — активности или сна. Попытка оказать на вас любого рода разрушительное воздействие будет блокировано, если ваша аура достаточно сильна.

В зависимости от силы ауры она способна оградить вас от многих житейских неприятностей, начиная с назойливых и агрессивных людей и, в отдельных случаях, вплоть до предотвращения ситуаций, в которых вам может быть нанесён чисто физический ущерб (несчастные случаи, преступность, болезни). Достаточно мощная аура может воздействовать на ход событий даже в этих случаях. Она также может положительно влиять на ваши личностные качества и их развитие.

При этом в реальной жизни сила мощной и развитой духовной ауры может простираться весьма далеко за пределы физического присутствия человека, который ею обладает. Это не предположения, не предания о людях, известных своей святостью. Это — факт, и он известен любому, кто серьёзно относится к своему внутреннему миру и стремится развивать и совершенствовать его. Известно множество случаев, когда даже владеющие техникой гипноза врачи не могли наладить контакт с больным во сне — аура спящего препятствовала этому доступу.

Ваша аура также имеет силу абсолютно предотвращать вторжение в сферу вашей психи-

ки любых нематериальных объектов, если вы сами не хотите этого. Активны вы или спите — никакой «астральный вампир» или другой враждебный субъект с нематериальной природой не в состоянии пробить щит развитой и сильной душевной ауры.

Даже влияние недоброжелательной, источающей нервную систему окружающей среды может быть нивелировано этой естественной защитой.

И это — далеко не вся польза, которую может принести вам хорошо развитая и не повреждённая аура. Частым и хорошо заметным результатом такого духовного развития является то, что к вам прекращают приставать надоедливые и никчёмные люди — уличные торговцы, рекламные агенты, адепты различных псевдорелигиозных сект, «профессиональные» нищие, и т. п. Снижается общее количество ситуаций, вызывающих у вас чувство душевного дискомфорта. Причина этого явления состоит в том, что подобные люди, как правило, по-своему очень и очень проницательны. Наталкиваясь на мощный защитный барьер, они чувствуют это, и, не желая тратить время даром, отступаются.

Вы перестанете, образно выражаясь, носить на груди значок с надписью «простодушный и добрый человек». И если раньше вы, возможно, находили, что люди непрерывно спорят с вами по любому поводу, в том числе и род-

ственники, которые крайне редко принимают вашу сторону, — то в процессе развития и укрепления собственной ауры вы увидите, что всё это очень скоро прекратится. Агрессивность, какие бы формы она не принимала, будет как бы избегать вас, она будет наталкиваться на защиту вашей ауры и стекать с неё, как вода, не достигнув цели.

Очень трудно, впрочем, найти вполне адекватный образ для описания этого. Пожалуй, очень близкой по смыслу является широко известная метафора святого Павла о «носящем всё оружие божье». Светлый щит ауры, однако, не божественное оружие, но естественная и неотъемлема часть вашего человеческого существа. Точно так же, как голубые глаза или красивые руки, её нельзя «носить»; она неотъемлема от вас. Одно понимание этого способно увеличить вашу уверенность в себе и мужество в трудных ситуациях; духовно развитый человек доверяет своей ауре. В то же время, чем сильнее становится человек духовно, тем больше укрепляется и его аура.

Её сила сродни ходьбе и дыханию — она столь же естественна. И не стоит даже задаваться вопросом — работает ли это в конкретно вашем случае. Просто следите за своей аурой и укрепляйте её постоянно. Многие люди обладают способностью контролировать состояние как своей, так и ауры окружающих людей визуально — они видят её в цвете, мощной

или слабой, активной либо неподвижной, яркой или тусклой.

Сила ауры может быть такова, что порою даже предметы и воздействия, имеющие грубую и чисто физическую, материальную природу могут отклоняться этой силой. Летописи войн любого столетия содержат множество удивительных, но неопровержимых свидетельств о том, как какой-то солдат стоял, оставаясь невредимым, под градом пуль или стрел. Несколько великих вождей из числа американских индейцев (в частности, знаменитый Сидящий Бык, так и не покорившийся завоевателям) являли это свойство неоднократно, и это не подлежит сомнению, так как подробно фиксировалось множеством источников.

Существует также и множество примеров того, как люди в разных странах совершенно необъяснимым образом уцелели и выжили во время геноцида, землетрясений, других катастроф.

Как правило, после таких событий практически невозможны неоспоримые доказательства, и, тем не менее, многочисленные свидетельства о подобных фактах невозможно обойти стороной.

Случалось и так, что люди, оказавшиеся погребены заживо в рухнувших зданиях, говорили впоследствии, что «просто ни на секунду не теряли уверенности в том, что спасутся»; о той же уверенности в себе можно слышать

и от альпинистов и так далее. Это редко появляется в выпусках новостей и на первых полосах газет. В самом деле, ведь они «просто чувствовали, что им повезёт» — вот и всё. Но это и есть показатель того, как может хранить и защищать вас мощная аура.

Глава первая



ОБЪЕКТ НАПАДЕНИЯ: ЧЕЛОВЕК

*Духовная сила относится
к физической, как 3:1.*

Наполеон Бонапарт

*Раздел первый: ВОПРОСЫ
ЗАЩИТЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ
И ДЕЛОВОЙ ЖИЗНИ*

*Работа: адаптация в среде
группы и групповая аура*

Групповой разум — это чрезвычайно интересное явление. Высокую степень его развития можно наблюдать, например, у некоторых видов насекомых; наиболее изучены в этом от-

ношении муравьи и пчёлы. Однако данный феномен, бесспорно, присущ и отдельным видам оленей, и волкам, и другим животным. Собаки, безо всякого сомнения, также обладают этим свойством.

Между людьми и животными нередко можно заметить много общего, в особенности в некоторых специфических или экстремальных обстоятельствах; как правило, это проявляется на фоне примитивных условий жизни. Так, наиболее явно это заметно среди немногочисленных оставшихся сегодня отсталых племён, там, где сам строй жизни не предоставляет достаточных условий для полного проявления индивидуальности каждого отдельного члена рода или племени.

Что же касается цивилизованного общества, групповой разум проявляется очень ярко в тех случаях, когда люди начинают вдруг вести себя, как толпа. Но, в основном, его проявления редко бывают столь наглядны, что вовсе не значит, что он возникает только с появлением «стадного чувства» в условиях толпы.

Групповой разум развивается в той или иной степени всякий раз, когда много людей по какой-то причине проводят вместе в постоянном общении друг с другом, достаточно долгий срок. Любому человеку, которому приходится общаться с другими людьми в составе группы или самому активно взаимодей-

ствовать со сплочённой группой людей, прекрасно знает об этом.

Каждому актёру и актрисе, учителю, церковному проповеднику известно многое о групповом человеческом сознании. Любой, чья работа связана с постоянным общением, знаком с проявлениями такого сознания.

В наиболее общем проявлении, когда каждый человек находится в атмосфере нормальных эмоциональных проявлений окружающих и все они в значительной степени индивидуальны, групповое сознание проявляется в большей степени не как разум, но как «аура группы». Это, кстати, является предметом постоянной заботы любого хорошего руководителя или наставника — здоровая аура группы в целом является верным залогом того, что отдельные личности, входящие в неё, работают или учатся быстрее и лучше.

Определённый качественный уровень, на котором это проявляется, может свидетельствовать также о том, что все участники группы имеют сходные интересы, и конфликтные ситуации между ними практически отсутствуют.

Однако ни в коем случае нельзя пренебрегать тем фактом, что влияние групповой ауры на жизнь индивидуума неоднозначно: оно может быть как положительным, так и отрицательным.

Иногда, например, ребёнок стабильно и успешно учится в школе в течение нескольких

лет, всё время в одном и том же коллективе. Затем меняются обстоятельства — перевод в другую школу со специализированным профилем или переезд родителей в другой город и, соответственно, новая школа и новый коллектив. Ребёнок теряет привычную ауру группы. Результаты могут сильно варьировать — от ухудшения успеваемости и поведения, иногда даже здоровья, до прямо противоположного: ускорение развития и быстрое формирование целостной индивидуальности.

Ни тот, ни другой случай нельзя однозначно объяснять ни потерей прежних друзей или учителя, ни обретением новых. Вполне возможно, изменения произошли исключительно в связи с потерей привычной групповой ауры прежнего коллектива.

Итак, мы логично подошли к проблеме групповой ауры в условиях делового мира. Общая аура любой группы людей — это совокупность, комплекс ауральных излучений всех её членов. Некоторые из них всегда будут иметь большую «долю»; связано это не с силой духа, а степенью открытости и эмоциональности.

Кстати, можно заметить, что весьма нередки случаи, когда групповое сознание, скажем, рабочей группы в какой-то организации, используется руководством как средство управления людьми, потому что управлять группой много легче, нежели индивидуально подходить к каждому работнику. Независимо от того,

какие усилия были приложены, чтобы аура группы являла собой «дух товарищества и взаимопонимания», как только число её группы превышает десять—двенадцать человек, группа почти неизбежно разделяется на более мелкие подгруппы. Это связано с различиями интересов отдельных людей, которые всегда стремятся объединиться именно по этому принципу, а не по продиктованному им свыше «кодексу» или перечню правил.

Новичку, новоприбывшему всё это может представляться крайне запутанным, и в таких вещах действительно не так просто разобраться. Конечно, ситуации бывают разные, но, как правило, от вас требуется органично и по возможности быстро влиться в группу, а это неразрывно связано с вашим восприятием данной групповой ауры.

Однако когда существуют определённые разногласия или даже конкуренция среди руководства, это может непредсказуемым образом трансформировать групповую ауру, которая стремительно делится на подгруппы, групповое сознание создаёт самые причудливые знаковые системы, когда множеству самых обычных вещей начинает придаваться особое, новое значение.

Это может коснуться даже таких, на первый взгляд, нейтральных вопросов, как любимая спортивная команда или, скажем, посещение определённого ресторана или клуба. При

этом члены сложившейся группы, как правило, совершенно не обсуждают такие тонкости между собой: им вполне достаточно и подсознательного чутья вкупе с рациональной осторожностью — всем всё ясно и без слов. Для нового же члена группы понять специфику самостоятельно практически не представляется возможным.

Молодая женщина, которая только что поступила на работу в вычислительный центр крупной фирмы, решила, что интерьер в офисе хорош, изыщен, удобен, но несколько безжизнен. Но в первый же свой рабочий день она заметила, что на одном из столов в другой секции стоят горшки с красивыми живыми розами. На следующий же день она принесла с собой вазу с живыми розами из своего сада и поставила на стол. Но, когда она предложила принести такие же цветы другой сотруднице, та с видимым смущением отказалась, и, несколько затрудняясь в подборе слов, посоветовала убрать цветы с рабочего стола и поставить их в комнате для отдыха, а вечером унести домой.

Как выяснилось, единственное лицо, которому «позволено» иметь розы на своём рабочем столе — это главный соперник начальника отдела в борьбе за продвижение по служебной лестнице. Таким образом, цветы явились бы жестом выбора не в пользу нынешнего руководителя, нечто сродни прямому вызову.

Кто создаёт такие правила? Никто — это существо «игры». Кто-то делает нечто непривычное; оно может быть воспринято как с благосклонностью, так и в качестве «вызова» — не столь важно; важнее то, что это очень скоро неизбежно встраивается в структуру групповой ауры, становясь отныне её частью. В большинстве всё это незначительные сами по себе моменты, но «игроки» относятся к своей игре серьёзно. А потому любой вопрос при его переосмыслении в групповом сознании может стать очень значимым, воспринимаясь с точки зрения лидерства, власти, престижа, и так далее. Любая мелочь может стать предметом негативных эмоций или ревности.

Наиболее важный вопрос заключается в том, какое воздействие оказывают все эти «игры» групповой ауры и сознания на вашу собственную ауру, сознание и личность. Опасность в том, что слишком часто аура отдельных людей бывает поглощена и нивелирована эмоциональной силой ауры группы.

Так, в предыдущем примере, эффект воздействия на молодую женщину, которая принесла розы, мог бы быть травмирующим и гораздо более сильным, нежели на её сотрудницу, которую «обстановка» уже практически подчинила себе полностью.

Если вы попали в рабочую обстановку, где присутствуют моменты разделения на группы и конкуренции между ними, или если вы за-

мечаете, что групповое сознание придаёт свой собственный гипертрофированный смысл и знаковую окраску любого рода объективно незначительным предметам — *с уверенностью можно утверждать, что психическая защита от этой среды вам необходима.*

И вот некоторые практические рекомендации касательно того, что следует предпринять. Оказавшись в новой, непривычной вам, а возможно, и негативно эмоционально окрашенной среде, необходима концентрация на своём «Я». Это связано с тем, что подобная среда может оказывать на вас и вашу истинную личность существенное отрицательное влияние, и нужно быть осторожным, всячески оберегая и защищая свой внутренний мир. Люди с сильно развитой групповой аурой, несомненно, ощутят так или иначе, вашу чужеродность — так не давайте же им ни малейшего повода для агрессивности. Во всём, что действительно не имеет для вас никакого значения, без колебаний стремитесь соответствовать принятым эталонам и шаблонам поведения, пусть даже они и не кажутся вам слишком разумными. Групповое сознание однозначно оценивает именно такое поведение, как нормальное. Возможно, чувство нормы где-то и утеряно, но если это незначительные мелочи, вам вовсе не следует выделяться из общей массы — это всегда будет воспринято, как вызов, и придётся защищаться от серьёзного прессинга.

Если новая работа вам не слишком нравится, и вы не дорожите ею — лучше уйти туда, где атмосфера более спокойна и комфортна. Но в противном случае, когда вы чувствуете себя на своём месте, старайтесь оказаться лучшим с профессиональной точки зрения.

Сконцентрируйтесь на работе, отдавая ей все свои знания, и энергию, которую другие тратят на бессмысленные игры в пределах групповой ауры. Найдите способ сделать так, чтобы вас ценили, и потому считались с вашим мнением. Исключите любые разговоры (особенно сплетни), которые не имеют к работе прямого отношения. Можно предложить свою помощь тем, кто в ней нуждается, но будьте в этом случае готовы и к тому, что этим вы окажетесь вовлечены в те самые общие «игры». Непременно также постарайтесь обзавестись союзниками, если видите людей, по духу вам близких.

Если основная группа, как правило, имеет очень «жёсткую» ауру, вокруг вас обязательно найдётся и несколько человек, которые не слишком подвержены её влиянию. Весьма вероятно, что при внешней скромности и «незаметности» они окажутся очень интересными людьми, когда вы поближе познакомитесь. Это могут быть те, кто сильно увлечён работой или своим хобби; те, кто здесь временно и планируют вскоре начать свою карьеру на другом поприще; поэты, художники, которые просто

зарабатывают деньги на жизнь в то время, как души их пребывают где-то очень далеко.

Такие люди будут избегать влияния групповой ауры не меньше, чем вы — а возможно, и в большей степени. Подружитесь с ними. Подружитесь, но ни в коем случае не пробуйте «организовать» их, создавая свою собственную подгруппу в пределах общей. Такие люди могут быть одиночками в силу обстоятельств, но гораздо чаще — это одиночки по своей природе. Учитывайте это при налаживании хороших отношений. Отнеситесь со вниманием и к тому, как вы проводите свой досуг. При сильных психических и эмоциональных нагрузках (что в данном случае неизбежно), отдых должен быть максимально полноценным. Кстати, сон и питание — тоже, это немаловажно.

Посещение магазинов, психология покупки

Независимо от того, что именно вы покупаете — что-то большое и дорогостоящее, как, например, автомобиль — или продукты, или какую-то из нужных постоянно в быту мелочей, как стиральный порошок, основные принципы всегда остаются одними и теми же. И они весьма просты. Если вас устраивает качество товара и он вам действительно нужен — вы хотели бы приобрести его по возможности дешевле; напротив, если товар или качество вас

не удовлетворяет — он вам просто не нужен, пусть даже по самой низкой цене. Это пустая трата денег.

Теоретически, функция продавца должна быть в том, чтобы помочь вам выбрать то, что нужно, и снабдить вас исчерпывающей информацией о товаре. В действительности, однако, продавцы занимаются чаще всего тем, чтобы при любых условиях заставить вас купить что-либо.

Опять же, теоретически продавец обязан и предостеречь вас о каких-то отрицательных или побочных качествах товара — но этого никогда не случается. Напротив, чаще торговцы склонны делать ложные утверждения, чтобы склонить вас к покупке. И если это делается вежливо, умно, со знанием определённых реакций, свойственных человеческой психике, — успех, как правило, бывает достигнут. При этом невозможно ни в чём продавца обвинить. В самом деле, человек добровольно, с вежливой улыбкой выкладывает деньги за покупку, и как доказать потом, что эта вещь, на самом деле, была ему совершенно не нужна, что покупатель действовал под психическим давлением, что им манипулировали?

Лучшее, что здесь можно предпринять — в любых обстоятельствах сохранять непредвзятый взгляд на вещи и всегда быть осторожным покупателем. Но как продавец может заставить вас купить то, что вам совершенно ни к чему? Только так же, как вы управляете ка-

ким-то механизмом — нажимая на различные кнопки. Только человек — не машина, и в данном случае это кнопки психологические; нужно знать когда, на какую и как можно нажать.

Первая из этих «кнопок» — ваше воображение. Она работает очень эффективно — это связано с тем, что, совершая покупку, вы уже, так или иначе, включаете воображение. Поэтому нужно осознавать этот факт и держать фантазию под строгим контролем разума. Скажем, когда вам расхваливают удобство пищи для быстрого приготовления, переключитесь на то, чтобы внимательно изучить состав компонентов, указанный на упаковке. Вполне возможно, вы сочтёте, что вы сами или кто-то из членов вашей семьи не слишком обрадуется такому приобретению. Или, когда вам предлагают представить себе, как здорово будет ехать в этой машине на работу, подумайте о том, что будет, если вам захочется на ней же отправиться на пикник за город — дороги бывают разные; если теперь летний день — вспомните о гололёде зимой.

Во всех случаях остерегайтесь, если продавец начинает распевать длинные «серенады», расхваливая свой товар. Это делается не просто так — он стремится надавить на ваше воображение, «включить» и использовать его. Иногда это не слишком явно, но в любом случае чем короче и конкретнее будут ваши вопросы и ответы на них, тем лучше.

Так, если в книжном магазине милая девушка будет долго и очень красочно рассказывать вам, как преуспеют ваши дети в школе и даже по окончании её, стоит лишь купить им вот этот прекрасный русско-английский словарь, подумайте: а не больше ли пользы принесёт детям покупка англо-русского словаря. Или если вас убеждают, что вот в этом спальном мешке так хорошо спится в холодную ночь в горах, нужно реально оценить, насколько часто вы в горах бываете и спите там под открытым небом.

Два наиболее мощных способа управлять и манипулировать вашим воображением — это ваше желание и ваш страх. То есть обе точки давления уже находятся в глубине души любого покупателя, и продавцу нужно только правильно их использовать.

Никогда не забывайте о том, что воображение иррационально: оно для этого слишком тесно связано с вашими эмоциями, инстинктами, подсознательными желаниями, но часто имеет мало общего с трезвым, рациональным сознанием и разумом. Два примера, приведённых выше, являются пусть несколько шутливыми, но очень характерными. Любовь к детям и представление об их успехах, красота горных пейзажей — всё это моменты, которыми ваше воображение пытаются направить в нужное русло. И этот способ нередко срывается — вы забываете о том, насколько в действитель-

ности актуальна данная покупка. А происходит это потому, что воображение берёт верх над разумом.

Желание и страх (речь в данном случае идёт о так называемой «боязни упустить хорошую вещь»), когда они работают одновременно, могут произвести мощный импульс к совершению покупки.

Возможно, то, что предлагают, приглянулось вам, имеет разумную цену, но наряду с достоинствами вы отмечаете также и некоторые недостатки. Решиться трудно, хочется предварительно посоветоваться с кем-то ещё. Быть может, вы считаете разумным прийти ещё раз с кем-то, кому вы доверяете, но в принципе товар привлекателен.

Тогда, видя ваши колебания, продавец заявляет: «Если вы действительно хотите купить эту вещь, вам следует поторопиться — много желающих, и количество товара ограничено. В следующий раз его может и не быть в продаже».

Здесь опять-таки, в первую очередь, следует остановиться и подумать, трезво оценить ситуацию. Скажем, если желающих так много — то с чего вдруг продавец так заинтересован именно в вас? Быть может, данный товар не так уж и быстро разбирают? А если это так — то почему, и не будет ли разумным это точно выяснить? Да, это будет разумно в высшей степени. Больше того, такое утверждение продав-

ца должно настораживать — в большинстве случаев оно совсем не соответствует действительности и говорит скорее о том, что товар расходуется плохо.

Следующая «кнопка», которую мы рассмотрим, совершенно безотказно действует на очень многих людей и называется просто вежливостью. Покупке, как правило, предшествует беседа с продавцом. И если тот ведёт себя с изысканной вежливостью, обходителен, и кажется совсем ненавязчивым — всё это может пробудить в вас симпатию к нему, а как следствие — и нежелание дотошно вдаваться во все подробности касательно качества товара. Но подумайте о своих близких — разве то, что вы испытываете к ним симпатию (причём гораздо большую, чем к вежливому продавцу!) послужило бы препятствием к детальному обсуждению? Ни в коей мере нет, скорее, напротив. Так в чём же дело? Вы должны всегда стремиться к тому, чтобы чувствовать себя, «как дома».

Так, никогда не бойтесь взять на себя инициативу в беседе. Помните, что вы намерены потратить собственные деньги, и если есть какие-то вопросы, которые следует обсудить, то делать это нужно теперь, а не после покупки. И не бойтесь показаться менее вежливым, чем продавец: его обходительность — лишь маскировка. При ближайшем рассмотрении вы убедитесь, что вся беседа — это лишь набор

банальностей, необходимых для того, чтобы увести вас от действительно важных вопросов.

Не стесняйтесь время от времени посмотреть на часы, словно вы куда-то спешите. Тогда разговор будет много более коротким и существенным, ведь продавец видит, что у вас «мало времени», и стремится использовать его в своих интересах с максимальной эффективностью.

Пища — это настоящее оружие, которое чаще используют при заключении крупных сделок в бизнесе. Деловая встреча за обедом чаще оказывается заключением сделки, нежели встреча в офисе, особенно когда вы едите с аппетитом, что на уровне инстинкта вызывает доброжелательность к собеседнику и сотрапезнику. Деловые встречи за едой очень коварны. Но вопрос о пище несколько шире, и его можно рассматривать не только как способ ведения дел в относительно серьезном бизнесе. Это работает и на самом простом, повседневном уровне.

Например, закупки тех же пищевых продуктов в магазине или на рынке. Вы, возможно, несколько проголодались, а тут вам дают попробовать кусочек чего-то очень аппетитного. Потом вручают пакет. И вы, опять же из чисто инстинктивного чувства благодарности (на сей раз к человеку, который дал вам чуть перекусить, когда вы голодны), отвечаете: «Благодарю, я, пожалуй, возьму два».

Всегда тщательно изучайте ярлык или документацию. Любой товар попадает на широкий рынок лишь тогда, когда производитель уверен в наличии спроса на него. Тем не менее, это вовсе не значит, что вы или ваша семья относитесь к этой категории спроса.

Помните о том, что если вы взяли упаковку в руки или примерили какую-то вещь, вы не обязаны её непременно после этого купить. Если это то, что нужно — замечательно; но всегда можно положить товар обратно на витрину или повесить обратно на вешалку — это ваше право. Быть может, это покажется смешным, но многие люди как-то упускают из внимания этот, казалось бы, очевидный факт.

Вы ни при каких обстоятельствах абсолютно ничего не должны продавцу. Напротив, указывая ему на недостатки товара — слишком большое содержание сахара, например — вы делаете часть его работы. Потому что вы не единственный человек, кто говорит такое, и в результате некачественный товар перестает заказываться и мёртвым грузом лежать на прилавке.

Ещё одна «кнопка» — использование принципа типажности. Вас могут вовлечь в эмоциональное состояние, когда вы очень ярко ощущаете себя, как определённый типаж, любимая жена или муж, любящий сын или дочь, заботливая мать и так далее. Это замечательно — действительно быть таким человеком. Но это

можно и использовать для манипуляции вашим сознанием, что очень часто и происходит.

Вы начинаете мыслить за пределами чисто рациональной области, но с готовностью откликаетесь на соответствующие эмоциональные стимулы; эмоции снова берут верх над разумом. А каждый раз, когда это случается, для вас становится крайне трудно вырваться из расставленных сетей.

Поэтому столь необходимо сохранять трезвость рассудка, фиксируясь не на эмоциях, а на рациональном знании себя и близких вам людей. Действительно ли ваш муж будет восхищён, если вы в честь его дня рождения купите себе замечательную ночную рубашку? Оценит ли положительно ваша жена покупку кольца, цена которого разрушает весь семейный бюджет? Кстати, ответ на эти вопросы может быть как «да», так и «нет» — главное в другом. Главное — в адекватности поступка, в соответствии ваших действий реальному положению вещей.

Варианты приёмов, с помощью которых Вами можно манипулировать, поистине неисчислимы. Например, продавец показывает молодой матери кухонную мебель и говорит: «Оцените, что это дизайнерское решение — сплошь нержавеющей сталь — в высшей степени гигиенично. У вас ведь есть дети, не правда ли?». С этим можно согласиться, но можно и нет. Но как только было упомянуто о детях,

для женщины на первый план выступают вопросы их благополучия и здоровья. Продавец поставил её в положение «прекрасной матери», и она, чаще всего, соглашается с ним, потому что хочет этому образу соответствовать. Заботят ли торговца вопросы гигиены? Нисколько. Он просто хочет продать этот кухонный гарнитур.

Наконец, существует особый способ продажи товара — его особенности не бросаются в глаза, но эффект достигается, как правило, блестящий. Слово очень подходящее, потому что как раз на «блеске» и «роскоши» всё и строится. В этих магазинах созданы соответствующие условия для того, чтобы вы чувствовали себя максимально комфортно. Здесь играет приятная музыка? Воздух свеж и пахнет живыми цветами? Здесь стильное, разноцветное освещение, а продавцы изысканно вежливы и одеты в роскошную униформу? Да, и всё это вовсе не случайно. Такая атмосфера на подсознательном уровне убеждает вас в том, что именно здесь продаётся самый лучший товар. И это вовсе не означает, что товар на самом деле плох, но сама атмосфера подталкивает вас к тому, чтобы заплатить больше, чем в другом месте — ведь здесь всё так роскошно! И вы платите.

Это подводит нас к очень важному моменту для всего данного раздела, а именно — к тому слову, которое мы слишком часто не умеем или стесняемся произнести. Это слово «НЕТ».

Умение сказать «нет»

Реальная причина, по которой продавцу очень часто удаётся получить ваше согласие, если он профессионал и достаточно настойчив, кроется в том, что множество людей подсознательно боятся этого слова. С самого детства мы относимся к слову «нет» отрицательно. Это невежливо — сказать кому-то «нет». Это злое слово. Вы можете обидеть им хорошего человека. Люди вырабатывают негативное отношение к этому слову, убеждаясь, что если вы говорите «нет» кому-то, он, как правило, при случае отплатит вам той же монетой. А потому — «всегда лучше вежливо уклониться от прямого ответа, нежели прямо отказать».

Если вас пригласили в гости, а вы не хотите идти — нужно сказать «Да», а уж потом найти хорошее объяснение тому, что не пришли.

Одна женщина решила эту проблему следующим образом: страдая аллергией на определённые духи, она надушилась ими. Разумеется, появились красные пятна и отёк. Причина была наглядной и в высшей степени уважительной. Примечательно, что женщина предпочла физические мучения вежливому словесному отказу.

Люди, решившие соблюдать диету, очень часто с удивлением наталкиваются на непри-

язненное к этому отношение со стороны родственников.

Это может показаться странным лишь на первый взгляд. Ведь работает подсознание: человек, соблюдающий диету, получает тем самым право на запретное слово «нет», на прямой отказ от чего-то. Вот что вызывает неприязнь, а не диета, как таковая.

Право человека говорить «нет» должно восприниматься положительно. Существуют ситуации, когда однозначный и прямой отказ необходим. И единственный способ сделать это правильно — проявить решительность и спокойствие. Даже если кто-то и будет обижен — со временем это пройдет, а к вам лишь станут относиться с большим уважением, как к человеку с сильным и открытым характером.

Особый случай представляют собой ситуации, когда ваш собеседник попросту не примет слова «нет». Наиболее распространённый тип — это религиозные или общественные «деятели», которые пристают к вам на улице, стучат к вам в дверь и убеждают вас присоединиться к той или иной очередной глупейшей акции. Некоторые секты печально известны тем, что порой и силой затаскивали людей на свои «богослужения». Если ваше отношение отрицательно — необходимо дать понять это ясно и немедленно.

Действуйте решительно, не поддавайтесь на внешнее дружелюбие и «смиранный» вид, не позволяйте таким людям вызвать в себе чувство мнимой «вины» — это один из методов разрушить вашу защитную ауру изнутри (см., в частности, раздел о сознательно душевном вампиризме). Иначе вас могут вовлечь в самые серьёзные неприятности, о чём свидетельствуют многочисленные и хорошо известные факты. «Белое братство» и секта «Аум Сенрикё» — наиболее яркие тому примеры.

Следует помнить о том, что не всегда такие люди напрямую связаны с религией — отдельные «общественные» организации и «фонды» ничем не лучше, а зачастую и просто ничем практически не отличаются от религиозных сект. То же можно сказать и о части политических партий и неформальных движениях, сформировавшихся на базе какой-либо идеологии.

Профессиональные игроки, которых вы можете встретить в поездах, отправляясь на отдых либо в командировку по работе, а также всякого рода уличные зазывалы «беспроигрышных лотерей» — это также те категории, которые должны услышать от вас однозначное и решительное «нет». Не приводите причин отказа, но и не допускайте ни малейших колебаний при этом. Тогда не может быть ни дальнейших убеждений, ни какого-либо спора. Совершенно излишне давать им понять, что вы знаете, что будете обмануты — вполне доста-

точно ответа «нет» безо всяких дополнений. Как правило, на этом всё заканчивается: становится ясно, что тратить на вас время бессмысленно.

Существует также «страх потери». Именно он является одной из причин, по которым женщины так часто упорно держатся за мужчин (супругов или возлюбленных), которые по сути своей совершенные ничтожества. Впрочем, правильнее будет сказать иначе — позволяют этим ничтожествам цепляться за себя, потому как именно мужчины в таких случаях получают практическую выгоду всех видов и противятся разрыву отношений. Жалость часто называют как главную причину, но это не так. Реальный повод — подсознательный страх «потери» или одиночества, что очень часто не подкрепляется доводами здравого смысла.

И ещё одно. Очень часто нам самим хочется того, от чего мы, казалось бы, стремимся избавиться. Желания и страсти, которые обуевают нас, хотя мы сами же считаем их недостойными, жадность, желание получить выгоду в обход закона — всё это те случаи, когда игрок в нас самих откликается на призыв игрока во внешнем мире, и старается внушить нам, что «нет» — это всегда плохо.

Быть может, и не слишком приятно осознавать такое, но не забывайте, что книга, которую вы читаете — о психической и душевной самозащите. Читать её есть смысл,

когда вы хотите обезопасить себя на всех уровнях сознания — а это совсем не лёгкий и не всегда приятный процесс.

Раздел второй: **ЗАЩИТА И НАПАДЕНИЕ**

Гораздо труднее увидеть проблему, чем найти её решение. Для первого требуется воображение, а для второго — только умение.

Дж. Бернал

Прежде чем перейти к описанию принципиальных механизмов психической защиты, необходимо подробно рассказать о механизмах психического нападения, о том, что подвергается нападению и как это нападение происходит. Как уже можно было убедиться, психическое нападение и психическая защита — это очень сложная тема. Но в любом случае предполагается такой момент, как наличие страха перед эмоционально-психологическим и интеллектуальным давлением (вторжением), которые сопровождаются воздействием разрушительной для психики энергетики.

В настоящее время существуют определённые новые идеи и взгляды на процессы психи-

ческого нападения и защиты. Есть очень много теорий, поясняющих эти вещи, но есть и сугубо фактический материал, служащий для трактовки либо объяснения тех явлений, которые происходят с нами во время психического нападения или психической защиты. Что конкретно происходит, когда мы взаимодействуем с окружающей средой, где превалирует агрессивное начало? Такой средой, которая нас постоянно тревожит, беспокоит и провоцирует?

Некоторые, внушающие тревогу моменты возникают постоянно. Человеку свойственно в таких случаях инстинктивное стремление к самозащите. Во многом это определяется тем, что мы стремимся оправдать своё состояние. Иногда степень тревоги и порождённая ею защитная блокировка настолько сильны, что становятся своего рода ограничительным фактором для сознания.

В таких случаях мы упускаем наиболее тонкие реакции собственной психики, которые могли бы развивать и использовать для адекватного реагирования и адаптации к внешней среде.

Как указывалось выше, человека можно рассматривать как систему сфер, или тел, или уровней, по которым может быть нанесён удар. Но удар этот может быть нанесён только по тому, что сопротивляется. Невозможно нанести удар по воздуху, потому что всякое сопротивление отсутствует. Таким образом, с физи-

ческой сферой всё ясно, но вот другие (интеллектуальная, ментальная, эмоционально-психологическая) — не столь понятны, так как малодоступны нашему привычному, сознательному восприятию. Поэтому так важно выявить те характеристики, которые показывают, по какой именно сфере был нанесён удар (либо существует угроза его нанесения).

В жизни каждый человек стремиться показать свои сильные и лучшие качества и защитить свои слабые места. Если человек не восприимчив и не реагирует на окружающий мир, то он останавливается в своем развитии. Более того, само благополучие и здоровье человека зависит нередко от того, насколько своевременно он способен распознавать приближающуюся опасность. И ещё — когда человек ясно видит, как он защищается, тогда есть возможность сознательного выбора направления реакций и действий.

Самозащита любого вида очень тесно связана с нашими эмоциями; это справедливо в полной мере и для психической защиты. С практической точки зрения, естественные эмоциональные реакции чрезвычайно ценны, пока являются управляемыми. Выходя из-под контроля, они становятся опасными. Отсюда проистекает жизненная необходимость в первую очередь разобраться спокойно и объективно в самом себе, в складе вашего ума, в специфике ваших индивидуальных реакций на экстремальную ситуацию.

О Безличной агрессии

Даже в тех случаях, когда никто конкретно не предпринимает нападения, любой из нас подвержен негативному воздействию окружающей среды. Слишком много в ней присутствует (в особенности — для жителей крупных городов) факторов, которые способны нарушить целостность ауры и подорвать внутреннюю защиту. Условия жизни сегодня таковы, что способны нарушить даже чувство самоидентификации личности.

Постоянное нервное напряжение, безотлагательность (нередко кажущаяся) огромного количества повседневных дел; воздействие шума, огромных потоков информации и многое другое — всё это может ослабить или даже радикально изменить самосознание и чувство внутренней идентичности. Физические проявления стресса — такие, как хроническая усталость и головная боль — люди чаще стараются снять приёмом лекарств и стимуляторов, вместо того, чтобы осознать необходимость отдыха. Все эти химические, чужеродные вещества (к которым, кстати, можно и нужно относить алкоголь и никотин) лишь усугубляют снижение общего жизненного тонуса.

Бесполезно пытаться «бороться» с ситуацией такими способами, поскольку это не снимает, но лишь добавляет нервного напряжения и дискомфорта, и при этом ещё расходуются все

резервы организма, что в итоге может вести к окончательному психическому и телесному истощению. Усталость и психоэмоциональное перенапряжение — настоящий бич наших дней.

Перед тем, как говорить о какой-либо психической защите от пагубных воздействий окружающей среды, необходимо в первую очередь определить, не нуждаетесь ли вы просто в обычном здоровом сне — постоянное недосыпание является первостепенно значимым травмирующим фактором.

Есть древняя поговорка о том, что каждый час сна до полуночи стоит двух, если не трёх часов сна после неё; и теперь самое время вспомнить старинную мудрость. Ничто не способно так восстановить силы, как нормальный здоровый сон.

Но это, разумеется, не единственное средство. Теперь мы рассматриваем здесь не атаку со стороны недоброжелателя, а обезличенную агрессию со стороны окружающей среды, которая может быть агрессивна и вредоносна по самой своей сути за счёт и самых обычных физических факторов. И крайне важно уметь противостоять такой агрессии — с этого и должно начинаться самосовершенствование в плане укрепления и развития собственной защитной ауры.

Если вы явственно ощущаете психологическое давление в течение рабочего дня, также необходимо, в первую очередь, начинать с наи-

более простого и очевидного. То есть прежде чем говорить о тех случаях, когда необходима психическая защита и каким образом, посмотрите вокруг себя и подумайте, что можно сделать для улучшения окружающей вас среды на самом примитивном, техническом уровне.

Существуют совершенно конкретные, практические вопросы, о которых нужно знать и учитывать их. Так, всем известно вредное воздействие шума. Принимаются ли какие-либо меры по снижению его уровня (экранирование, звукоизоляция и прочее)? То же самое касается и температуры в помещении, качества вентиляции воздуха, наличия кондиционеров и многого другого. Наблюдайте за окружающими — как действует окружающая среда на ваших сотрудников. Совместно выявив причины дискомфорта, во многих случаях можно вполне простыми и доступными методами ликвидировать их.

Иногда скрытое негативное воздействие на психику может оказывать музыка. Несмотря на то, что общеизвестно благотворное влияние музыки на человека — как в процессе работы, так и во время отдыха — существуют и такие виды музыки, отрицательное воздействие которых считается доказанным. Вопрос этот в высшей степени индивидуален, всё слишком сильно зависит от индивидуальных склонностей и предпочтений; тем не менее, следует помнить, что некоторые музыкальные направления могут вносить дисгармонию в личностно-

психическую сферу. Тут можно выделить два наиболее широко распространённых варианта.

Первый — это те стили, которые изначально создаются с целью задействовать подкорковые структуры. Это может быть и «техно», и «хаус», и тяжёлый рок — но может быть и вполне мелодичная музыка, отчасти тяготеющая к симфонизму и считающаяся «элитарной» (как некоторые виды джаза).

Второе — амбиентная, то есть «обволакивающая» музыка. В первом случае фактором давления может стать навязчивый утяжелённый ритм; во втором — предназначенная для «ухода в себя» музыка может вызывать явления, сходные с трансом, вплоть до изменённых состояний сознания. Важен не стиль, а его совместимость с психологической установкой и особенностями внутреннего мира конкретного человека.

Кроме рассмотрения вышесказанных моментов, когда чаще всего можно предпринять какие-либо практические шаги, есть ещё одно основополагающее правило. Оно заключается в том, что совершенно необходимо ежедневно проводить какое-то время наедине с собой, в максимально комфортной для вас лично обстановке и атмосфере. При этом создаётся своего рода барьер между человеком и привычно окружающей его средой, что даёт возможность отдыха для нервной системы и способствует восстановлению общей внутренней гармонии, которая в норме свойственна каждой человеческой личности.

Нужно также усвоить определённые методики расслабления. Расслабляться на некоторое время в процессе труда совершенно необходимо. Если же в какой-то день вам предстоит сложное или неприятное дело, встреча или беседа, иными словами, действительно очень напряжённый момент, рекомендуется найти время для того, чтобы усилить свою ауру и стабилизировать общий эмоциональный фон. С этой целью можно использовать, например несложный комплекс приемов медитации (наиболее подойдут упражнения для начинающих).

Медитацию не следует понимать как некую сложную технику, требующую специальных знаний. Скажем, если верующий человек произносит несколько раз про себя молитву или мантру — это уже, по сути, медитация. Однако и религиозность не есть необходимый атрибут. Знакомо ли вам то чувство, которое возникает, когда вы в течение какого-то времени спокойно созерцаете огонь или поверхность воды? Если да, то вы уже имеете определённый навык медитации.

Методика простейшей медитации

Примите удобную позу. Классическая поза — сидя на полу со скрещёнными ногами — не является обязательной. Существует множество вариантов: лёжа на спине, сидя на ногах или

на стуле с прямой спинкой. Максимально выпрямите спину. Для сохранения этого положения представьте себе, что вас поддерживает некая туго натянутая струна, идущая от потолка к вашей макушке. Очистите лёгкие. Для этого сначала глубоко вдохните через нос, до отказа заполнив лёгкие воздухом, а затем сделайте протяжный, медленный выдох, в конце его сокращая мышцы живота и грудной клетки. Найдите подходящий объект для концентрации. Это может быть любой предмет, приятный вашему глазу, — цветок, картина, пламя свечи.

Возможна также концентрация на собственном дыхании. В этом случае нужно считать каждый вдох и выдох. Медленно дышите так, чтобы и вдох и выдох происходил на счёт «пять». Если вы отвлекаетесь, старайтесь сразу же вернуться к предмету концентрации, или избрать для этого другой объект. Теперь, концентрируя своё внимание на выбранном объекте, дополните ритмичное дыхание словами или фразами, способствующими этому. Например, при вдохе мысленно произносите «я спокоен...», а при выдохе — «...и улыбаюсь».

Даже простейшие методики расслабления и внутренней концентрации (как описанная выше) хорошо способствуют развитию умения «слышать и понимать себя». Учитесь находить и использовать ту силу, которая заключена в вас!

О разрушительном действии страха

Всегда следует помнить, что Ваша аура, успешно противостоящая любого рода воздействиям извне, может быть повреждена и даже разрушена изнутри. И первейший фактор для такого разрушительного воздействия — это СТРАХ.

Существует три основных вида страха, которые могут стать разрушительным фактором для сколь угодно развитой и сильной ауры — это обусловлено тем, что, как уже сказано, воздействуют они изнутри.

Рациональный страх

Его возникновение обусловлено конкретными, реальными факторами. Именно в связи с конкретностью таких страхов, они дают наилучшую возможность для борьбы с ними. По сути, достаточно трезвой оценки фактов и позитивно направленного мышления. Анализируя факты, мы чаще всего находим пути решения любых подобных проблем.

Иррациональный страх

В данном случае возникновение страха находится в явной диспропорции к реальным фактам и событиям. Это иногда может быть связано с событиями, имевшими место в прошлом, вызвавшими бурную, эмоциональную реакцию. Иногда это психическая травма, пере-

несённая ещё в детском возрасте. Здесь также имеются хорошие возможности для борьбы: это непредвзятый и углублённый самоанализ, выявление корневой причины и — как конечный результат — нахождение способа контроля над своим состоянием.

Внезапный страх

Его могут порождать определённые подсознательные воздействия, при которых сознание реагирует адекватно, но сам фактор воздействия остаётся скрытым от трезвого рассудка. Как наиболее распространённый пример, можно назвать внезапные страхи утром, после пробуждения, которые связаны с переживаниями во сне и которых человек не помнит. Единственный путь действенного противостояния — познание всех уровней вашей сущности, включая астральный план. Лишь тогда можно дифференцировать истинную причину такого страха — растревоженное подсознание или психическая атака в состоянии сна.

Здесь следует заметить, что состояние сна, и в особенности засыпания, являются типичным видом так называемых предгаллюцинаторных состояний сознания, и этому вопросу посвящён отдельный раздел данной работы. Более подробные характеристики различным видам страха будут даны ниже в тексте.

Когда беда случилась — она всегда заметна. А вот те случаи, когда несчастье удалось

предотвратить и ничего плохого не произошло, — другое дело: о них очень быстро забывают, и напрасно.

Впрочем, справедливости ради, следует заметить, что есть тому и исключения. Очень хорошим примером может служить история, реально имевшая место в Англии в середине семнадцатого столетия. То было время, когда огромное число людей гибло от Великой Чумы, которая свирепствовала в Лондоне.

Однако Конглтон, что в графстве Чешир, недалеко от границы с Уэльсом, был селением настолько отдалённым, что для его обитателей всё это происходило как бы в другом мире. Землевладельцы и лавочники в Конглтоне слышали, конечно, об эпидемии, но тогда ничего не знали об инфекции, и никакой тревоги из-за этих новостей никто не ощущал. Так было до тех пор, пока чьи-то родственники не прислали из Лондона посылку и чума не ворвалась в селение.

Многие гибли, и все испытывали смертельный ужас. Все, кто мог уехать, бежали. Те, кто был вынужден остаться, пытались спастись, запираясь в своих домах, — но это не помогало уберечься от заражения. К больным боялись заходить, оставляя их умирать без помощи. Тогда это было повсеместным явлением.

Лишь одну молодую женщину, по имени Бесс, не затронула общая паника. И она по-

шла из дома в дом, ухаживая за больными, — и чума словно избегала её. Она сплотила робких и испуганных людей, научила их сообща противостоять беде. В одной семье умерли все, кроме совсем маленькой девочки, — и тогда Бесс взяла её к себе. Девочка тоже спаслась от чумы.

О «Бесс из Конглтона» помнят и теперь — как о примере не только подвижничества, но и того, какую мощную защиту даёт столь беззаветное мужество тем, кто без колебаний идёт вперёд, следуя своему долгу.

Один из важнейших уроков, которые мы можем извлечь из приведённого выше примера, заключается в том огромном значении для защитной способности ауры отсутствия страха, разрушающего ее изнутри. Об этом ещё будет отдельный разговор; но сейчас очень уместным представляется заметить, что именно полное бесстрашие Бесс сделало её неуязвимой для болезни: аура девушки оставалась мощной и целостной, защищая её, в то время как те, кто панически боялся чумы, дали волю разрушительному страху. Именно он и лишил их ауру защитных свойств, уничтожив её изнутри.

В своё время настоящим бичом была оспа, в наши дни её сменил рак. Но и помимо таких действительно пугающих вещей, страх знает множество путей к нашему сердцу, полностью уберечься от него попросту невозможно — это

обусловлено уже самой генетической природой человека.

Что же можно реально предпринять в целях самозащиты тогда, когда мы действительно сильно испуганы чем-то?

Самое главное — помнить: совершенно бессмысленно делать вид, что страха нет, притворяться спокойным и всячески внешне храбриться.

Страх — это один из основных и сильнейших естественных инстинктов, подобно голоду, жажде и сексу. Как и другие инстинкты, а также способность чувствовать боль — это прежде всего защитная функция. Всё это норма; проблемы начинаются лишь тогда, когда подобные первобытные чувства выходят на первый план, а мы утрачиваем контроль над ними посредством сознания. И потому — первое необходимое действие, которое вы должны предпринять, когда чувствуете страх, состоит в том, чтобы признать этот факт. Не нужно это афишировать — просто признайтесь в этом самому себе: «Да, я сильно напуган, я боюсь».

Второе, что нужно сделать — это решить, как вести себя в сложившейся ситуации, если вы никогда не попадали в подобное положение прежде и растеряны.

Тут нужно вспомнить что, как уж упоминалось выше, существует три вида страха (хотя такое деление несколько упрощено).

Рациональный страх

Вы знаете (и осознаёте) тот факт, что находитесь в совершенно реально опасной ситуации, и необходимо рассмотреть, какие именно меры могут быть предприняты, чтобы избежать конкретной опасности. Это может быть и паническое бегство, и «выбор из двух зол меньшего» (прыжок с тонущего судна в штормовое море, или с высоты из горящего здания); возможен и рассчитанный риск (случай, когда рискуют ради спасения другого человека, или просто сохранить достоинство в критическом положении). Размышления, промедление и колебания при оценке всех возможностей — отнюдь не признаки трусости, всё это несёт в себе обычный практический смысл. Трезвая оценка способна даже придать смелости после осмысления всех аспектов ситуации и определения наилучшего способа её преодолеть.

Обычный (неоправданный) страх

Почти у каждого из нас есть такой страх; его можно назвать неоправданным, или нерациональным по той причине, что сила его, как правило, не соответствует реальной значимости тех факторов, которыми он вызван. Когда всё сводится к необходимости преодолеть себя и выработать привычку не фиксировать сознание на пугающем моменте, довольно часто (но не всегда) удаётся избавиться от страха только силой разума. Но в любом случае — это полез-

но и нужно: проследить и выявить истинный, глубинный источник такого страха, который не всегда вполне очевиден.

Если, например, Вы часто испытываете страх, когда предстоит лететь на самолёте, вполне может оказаться полезным здоровое изучение статистики, хотя одного этого недостаточно. Необходимо найти в себе, выявить ту сцену крушения, которая послужила первоисточником боязни. Вполне возможно, что вы, не отдавая себе в том отчёта, на подсознательном уровне визуализируете эту сцену каждый раз, когда предстоит очередной полёт. Очень возможно, что вы видите это во сне. Кроме того, нужно выработать в себе правильное, соответствующее отношение. Примерно так: «Я знаю, что самолёты иногда действительно падают, но нет никакой конкретной причины ждать чего-то подобного в этот раз. Ведь я ждал этого каждый раз перед прошлыми полётами — и ничего не произошло».

Бесполезно убеждать себя в том, что нужно «прекратить волноваться». «Волнение» — суть иррациональное проявление подсознательных структур, и с тем же успехом можно пытаться логически убедить ребёнка, чтобы он перестал плакать, или, скажем, «убедить» кота не охотиться на птиц.

Способ остановить любую неконтролируемую реакцию подобного рода состоит в том, чтобы отвлечь внимание; конкретная методика мо-

жет заключаться в постепенном, полном расслаблении всего тела (чего можно добиться дыхательными упражнениями с элементами лёгкой медитации, например). Конечно же, такое расслабление — далеко не всё, что вы можете сделать, о чем будет ещё сказано ниже.

Но это — первый и совершенно необходимый шаг. Он даёт возможность сконцентрировать вашу защитную ауру, в то время как постоянная тревога, даже просто длительное и сильное эмоциональное напряжение способно только разрушить её.

Причины страха могут крыться в чём угодно. Молодая женщина, которая переехала жить в дом к своей престарелой матери, заметила, что каждый раз, отправляясь на прогулку, мать, дойдя до конца квартала, требует вернуться домой и удостовериться заперта ли дверь, потушен ли газ и так далее. Все убеждали дочь в том, что это — «возраст, и ничего с ним не поделаешь».

Однако дочь не считала это объяснением: во всех других вопросах её мать, несмотря на возраст, оставалась вполне разумным и даже практичным человеком.

Тем не менее, дочь и прежде наблюдала, как её мать бродит вокруг дома подобно лунатику, проверяя выключатели и замки.

После некоторого размышления и наблюдений, дочь осознала тот факт, что мать провела почти тридцать лет своей жизни в этой квар-

тире, и, находясь в одиночестве, слишком долго не имела никаких новых интересов, остановившись в своём духовном развитии. Весь её мир был сосредоточен в пределах дома. Это и явилось причиной того, что окружающий мир стал вызывать в ней чувство неосознанного страха, который выливался в столь причудливой форме. После нескольких минут на шумной улице мать подсознательно стремилась вернуться в привычное гнёздышко.

Они совместно обсудили всё это и общими усилиями сумели найти новые интересы в жизни, а также изменить привычный распорядок дня. Потребовалось ещё какое-то время для матери, чтобы научиться воздерживаться от возвращений и перепроверок. Через неделю, однако, привычка была сломлена.

Когда вы чётко осознаете, что ваш страх действительно необоснован, немедленно прекращайте ему потворствовать. Думайте о чём-то другом, всячески старайтесь отвлечься на какое-то дело. Через некоторое время страх уйдёт, если вы будете с ним бороться.

Внезапный («иррациональный») страх

Мы называем этот страх «иррациональным», потому что нет никакой осознаваемой причины для него. Впрочем, если бы мы обладали способностью видеть все подсознательные процессы и те факторы, которые оказывают влияние на их возникновение, страх, несомненно,

перешёл бы в категорию вполне рационального. Такой пример уже приводился выше: у домовладельца возникают без видимой причины мысли о том, что его дом не вполне безопасен. Но причина всё же существует, и она весьма существенна — растущая трещина в фундаменте. Проблема в том, что человек о ней не может знать на уровне сознания, и подсознание шлёт ему сигналы опасности. Они и воспринимаются, как иррациональный страх.

Мы не можем знать этого наверняка, но, скорее всего, среди животных есть такие виды, которым свойственны подобные предчувствия. Но мы точно знаем, что пределы возможностей инстинктивной человеческой природы на сегодняшний день никем не определены.

И не подлежит сомнению тот факт, что сила подсознательного восприятия может быть значительно увеличена мощной и развитой аурой.

Можно рассмотреть в качестве примера историю одного моряка, капитана судна, который намеревался преодолеть на нем довольно большое расстояние по морю, осуществляя доставку груза из одного порта в другой. Многие другие (и весьма опытные) моряки имели серьёзные сомнения относительно успеха данного предприятия — это было связано с техническим состоянием судна. Хозяин знал об этом, но не счёл их доводы достаточно серьёзными; к тому же заключённая им сделка сулила большую выгоду.

Всё изменилось после того, как на протяжении трёх ночей подряд капитану снился один и тот же сон. В этом сне он увидел человека с покрытым кровью мечом, который поднимал его с угрозой, называя при этом имя капитана и владельца судна. Мы не знаем, как именно воспринял сон моряк, известно, что символика сна чрезвычайно индивидуальна и трактуется не менее индивидуально каждым человеком. Но как бы там ни было, результатом был отказ от плавания — судно пришвартовалось в ближайшем порту и не продолжило рейс, хотя это повлекло финансовые убытки. В тот же день случился страшный шторм, в котором, без сомнения, погибло бы и судно, бывшее в аварийном состоянии, и вся команда, находись они в открытом море.

Очевидно, что именно сон стал спасительным фактором. Но не менее очевидно и то, что таков был результат обращения подсознательного знания о неминуемости беды к сознанию посредством повторяющегося сна. А следовательно, бывают случаи, когда подсознание знает больше, чем сознание.

Если мы не будем прислушиваться к собственным инстинктам и подсознанию в кризисных ситуациях, мы можем потерять очень многое. Но бывает и так, что в случае смертельной опасности подсознательное способно «взорвать» нашу тупую рациональность, чтобы заставить человека услышать самого себя.

Вот почему столь важно развивать в себе способность восприятия всех уровней нашей природы — только так можно достичь настоящей внутренней гармонии.

Безусловно, это сложнейшая и длительная работа; возможно, от вас потребуется полная переоценка всего вашего образа жизни и даже новая расстановка основных ценностных приоритетов. Это связано с тем, что, находясь в плену повседневности, мы слишком часто принимаем привычное за необходимое, а непривычного опасаемся и всячески избегаем.

Определить реальную систему ценностей и жить в полном соответствии с ней — вот к чему необходимо стремиться. Во-первых, такая позиция даёт нам знание, как нужно действовать правильно в любой ситуации, связанной со страхом, в которой мы можем оказаться. Во-вторых, умение осознанно бороться со страхом не даёт ему (страху) ослабить нашу защитную ауру, а у человека со здоровой и сильной аурой гораздо меньше причин для страха.

Но очень многое можно сделать для собственной защиты от непредвиденных ситуаций при помощи определённых, наработанных методик, которые не требуют ни предварительной подготовки, ни слишком много времени. В дальнейшем будет описано несколько таких методик, которые доказали на практике свою действенность.



Как уже упоминалось в самом начале, никакого преимущества той или иной системе не отдаётся принципиально. Имеет значение лишь тот факт, что данный метод многократно опробован и даёт хороший результат. Таким образом, не столь важно, рекомендован он приверженцами какой-то эзотерической системы взглядов или сторонниками научной, даже академической психологии. Важно другое — помнить, что практические методы имеют лишь один критерий для выбора — ваши собственные предпочтения и индивидуальные особенности. Это главное правило.



Впрочем, пока переходить к конкретике рано. Ещё слишком многое нужно узнать и уяснить для себя относительно важнейших общих принципов психической защиты, чтобы с успехом использовать какие-либо конкретные практические рекомендации. А теперь — предлагаем вам самостоятельно обдумать несколько моментов.

- ✱ Попробуйте найти в своей повседневной жизни определённые стандартные ситуации, в которых, на ваш взгляд, психическая и душевная защита реально требует развития и укрепления. Попытайтесь применить в такие моменты на практике визуализацию образа вашей ауры, которая

защищает вас в виде светлого щита между вами и источником негативного влияния. После этого тщательно проанализируйте свои ощущения: даёт ли вам этот приём что-то положительное? Меняются ли ситуации, о которых говорилось выше, к лучшему при использовании этой методики? Возможно, вы сами увидите, какие именно средства лучше использовать для наиболее полной, яркой и действенной визуализации.

Проконтролируйте себя: всегда ли вы помните о вашей ауре, её огромном значении и необходимости постоянно восстанавливать, поддерживать и укреплять её? Крайне важно всегда помнить о том, что чем сильнее ваша аура, тем более сильным и защищённым от вредных воздействий извне человеком вы являетесь.

В том случае, если вы подвержены любого рода страхам — осознайте это, спокойно проанализируйте причины их возникновения и составьте собственную, индивидуальную программу борьбы с этим явлением.

Определите для себя реально вашу систему ценностей. Попробуйте понять, насколько высока ваша способность «слышать» все уровни вашего существа и то, насколько постоянно вы стремитесь развивать её в себе.

Глава вторая

О СОЗНАТЕЛЬНОМ ДУХОВНОМ ВАМПИРИЗМЕ

Так существуют ли вампиры в действительности? Истинный вампиризм — явление чрезвычайно редкое; как правило, это просто клинические случаи, связанные с тяжёлым психическим заболеванием.

А вот духовные вампиры — достаточно распространённое явление. Главным образом, это люди, которые, по той или иной причине не способные получать жизненную энергию извне самостоятельно, вынуждены паразитировать на энергетике других людей. В отдельных случаях это также могут быть и другие существа, которые питаются человеческой жизненной силой, но о них речь пойдёт далее.

Однако и в том, и в другом случае, сталкиваясь с подробным явлением, вы не имеете существенных причин для тревоги в том случае, если точно знаете, как правильно себя вести.

Самое первое и основное правило: ни в коем случае не вступать в эмоциональный контакт,

ибо только этого от вас и ждут, чтобы воспользоваться вашей энергией. Любая излишне эмоциональная реакция — и вы устроите вампиру настоящий «пир».

Кстати говоря, как уже отмечалось выше, все эти люди могут даже и не знать о том, что делают. Весьма велик процент тех, кто питается чужими силами инстинктивно, всё происходит на подсознательном уровне и безо всякого злого умысла.

Формы такого, неосознанного вампиризма могут варьировать очень широко. Скажем, это может быть преподаватель в университете, который изводит группу студентов своими мелочными и злыми придирками, искренне полагая, что всего лишь проявляет необходимую строгость.

Другой случай — престарелый и болезненный родственник, которому так нужна теплота общения с близкими людьми — вот только эти близкие люди почему-то вянут день ото дня, и сами начинают болеть.

Но вот о той категории людей, которые творят зло вполне сознательно, необходимо поговорить более подробно.

Вампиры, которые питаются не кровью

Такие люди встречаются не столь уж редко. Они владеют искусством заставлять других чувствовать ответственность, и даже обязательства перед собой, безо всяких на то

причин. Духовные вампиры — это индивидуумы, сосущие из других их жизненную энергию.

Если вы предполагаете, что являетесь жертвой такого человека, то ниже предлагается несколько простых правил, которые помогут вам принять правильное решение. Прежде всего, следует определиться и осознать, что вас используют. Скажем, вы знакомы с человеком, которому часто звоните или навещаете, даже если очень не хочется. Вам кажется, что окажетесь в чём-то виноватым, если не сделать этого. Или другой вариант: вы обнаруживаете, что постоянно делаете одолжения тому, кто совсем не об этом, но лишь достаточно тонко намекает.

Вообще, излюбленный духовными вампирами метод — идти от обратного. Вам говорят: «Ну, что вы, как же я могу вас об этом просить?» — и уже вы сами настаиваете на том, чтобы сделать это, поскольку оно не составит вам никакого труда. Вампир практически никогда не просит ничего от вас прямо, но непременно чётко даёт понять, что именно ему нужно, зачастую в весьма изощрённой форме.

Они «ни в коем случае не хотели бы навязываться», но всегда без колебаний и с удовольствием примут всё желаемое. И чаще всего вас заставляют чувствовать себя обязанным сделать не то, что говорят, но как раз то, чего не говорят. Они слишком умны, чтобы прямо просить, так как могут получить отказ по ясным причинам.

Многие из них могут симулировать невежество и некомпетентность, так что вы из сожаления или (что даже чаще) из раздражения оказываете им услуги.

Духовный вампир существует исключительно благодаря тщательному подбору в качестве своих жертв добропорядочных, добросовестных людей, особенно глубоко осознающих свой моральный долг. Это неверно понимаемое чувство долга (или скрытый комплекс вины) и поддерживает тот «альтруизм», которым они питаются.

В некоторых случаях, и нередко, мы вынуждены иметь дело не с отдельными людьми, но с целыми организованными группами. Любая организация, собирающая деньги, будь это благотворительный фонд, религиозная или правозащитная организация, комитет по защите экологии и т. д. (вариантов бесчисленное множество), всегда очень тщательно подбирает свой персонал. Ведь работа таких людей заключается в том, чтобы убедить человека сначала открыть своё сердце, а затем (и это главное!) — бумажник. При этом тот, кто собирает «добровольные пожертвования» никогда не упомянет о том, что сам он работает отнюдь не безвозмездно. Все эти люди прекрасно умеют играть на сочувствии добросердечных и доверчивых.

Безусловно, существуют люди, для которых просто невозможно не подать просящему; од-

нако согласитесь, что далеко не все из нас таковы. И тем не менее, всем нам порой приходится делать такие вещи, которых, по здравом размышлении, никто не вправе требовать. Людям зачастую крайне затруднительно увидеть разницу между добровольной и принудительной благотворительностью.

Рассматривая этот вопрос, необходимо тщательно оценить реальную важность просьбы, прежде, чем оказать помощь, а также и личность и мотивы того, кто просит.

Для человека, всю жизнь говорившего «да», крайне тяжело научиться говорить в каких-то случаях «нет». Но если Вы не хотите оставаться постоянным источником чьей-то выгоды — вам необходимо это сделать.

Духовный вампир выбирает жертвой человека, который относительно неплохо приспособлен к окружающему миру. И тот факт, что духовный вампир паразитирует на счастливом человеке, свидетельствует, что сам он лишён жизненной гармонии.

Опасайтесь тех, у кого нет настоящих друзей и видимого интереса в жизни. Они будут твердить вам, что очень разборчивы при выборе друзей или не сходятся с ними легко из-за своих высоких стандартов — но вы удовлетворяете всем этим требованиям и являетесь исключением.

Иногда вас могут раздражать те претензии, которые предъявляют вам друзья или нача-

ство на работе. Но если друг и сам зовёт на помощь, и немедленно откликается, когда помощь нужна вам, — это замечательно. Когда начальник требует сделать больше, но закрывает глаза на незначительные проступки и легко отпускает вас в тех случаях, когда вам это нужно, — нет причин ни жаловаться, ни думать, что вас используют.

Однако если вас без конца просят об уступках и одолжениях, но при этом, когда помощь нужна вам, немедленно находятся «неотложные дела» — будьте осторожны! Возможно, вас попытаются взять под контроль.

Многие духовные вампиры могут давать вам самого различного рода материальные вещи, чтобы их посредством привязать вас к себе, — помните об этом! Ваша ответная плата будет взыскана с вас уже в невинной форме.

Лучший способ борьбы с духовными вампирами — поступать так, словно они и впрямь не ждут от вас ничего взамен. Научитесь также любезно говорить «нет» в определённых случаях. Как только вампир почувствует, что вы ускользаете из хватки, произойдут две вещи. Во-первых, будет разыгрываться «подавленность», в надежде вызвать угрызения совести. Когда это не сработает — вы увидите его истинную суть, злобную и агрессивную. В основном же, когда сознательный духовный вампир понимает, что его метод раскрыт, он не будет ^ндолжать впустую тратить время, а переключ-

чится на другую, ничего не подозревающую жертву.

Лучше всего, конечно же, вовсе избежать связей с такими людьми. Друзья — это те, кто не только принимает вашу помощь, но и сам способен помочь в трудную минуту.

Тем не менее, как это ни прискорбно, но мало вероятно, что удастся полностью избежать столкновения с подобными индивидуумами — да впрочем, это и не столь уж обязательно. Ведь это могут быть старики, инвалиды, просто люди, которым нужен ваш совет. Необходимо только знать, как защитить себя от пагубного психического воздействия с их стороны.

Основное правило защиты было указано выше. Существует также ряд вспомогательных правил или способов защитного поведения в тех случаях, когда вы убеждены или подозреваете человека, с которым приходится общаться, в том, что он пытается воспользоваться вашей жизненной силой.

- ✦ Прежде всего, нельзя при разговоре с таким лицом стоять или сидеть прямо напротив него.
- ✦ Если вы смотрите ему или ей прямо в лицо, избегайте пристального и долгого взгляда прямо в глаза: концентрируйте внимание на одном глазу собеседника, лучше — левом.
- ✦ Скрестите пальцы рук или ноги целиком, когда стоите, или (сидя) лодыжки.

Положите руки одна на другую и прикройте ими область солнечного сплетения — таким образом, вы блокируете и делаете недоступной одну из главных точек, через которые может производиться откачка энергии.

В процессе разговора постоянно поддерживайте в своём сознании визуальный образ: ваша аура, отделяющая вас от собеседника, как светлый щит.

Держите голову не прямо, но слегка склонив её вперёд.

При разговоре старайтесь говорить немного в сторону, без излишних эмоций, жестикуляции и мимики.

Если вы должны общаться с человеком, который выводит вас из душевного равновесия, но с которым вы в данный момент не разговариваете, вообразите, что отделены от него кирпичной стеной, и скажите себе: «Тебя не существует. Я не могу ни видеть, ни слышать тебя, и тебя просто нет».

Если вы ощущаете, что кто-то пытается подчинить вас своей воле, пристально глядя вам в глаза, не пытайтесь отвечать взглядом на взгляд. Это, скорее всего, лишь приведет к изнурительной борьбе, в которой вы можете оказаться в крайне невыгодном положении. Просто неотрывно смотрите собеседнику в точку над ос-

нованием носа, между бровями. Если вы имеете дело с обычным задирой, то немедленно возьмете верх. Если же ваш противник знаком с могуществом ума — вы не сможете взять верх на равных. Тогда просто фиксируйте свой взгляд на указанном месте и ждите, когда ему надоест пытаться подчинить вас себе. Вам не придется ждать слишком долго.

При помощи описанных выше методов любой человек, обладающий обычным мужеством, сможет, не теряя присутствия духа, противиться любому обычному психическому нападению и если не одолеть его, то, во всяком случае, обеспечить себе время для спокойного отступления и поиска помощи.

Весьма значительную роль для защиты играют также всевозможные амулеты, обереги, защитные знаки и талисманы, которые следует подбирать грамотно и сугубо индивидуально, о чём в этой книге далее говорится достаточно подробно.

И ещё один момент: в тех случаях, когда вам приходится сталкиваться с очень религиозными, фанатично убеждёнными в своей правоте людьми, никогда не идите из боязни обидеть на компромисс. От этого у них не прибавится ни уважения, ни симпатии к вам. Нужно помнить, что прямо, с достоинством отстаиваемые собственные убеждения вызывают

гораздо большее уважение: они говорят о вашей внутренней независимости и напоминают о праве человека на свободу веры.

Психическое нападение никогда не бывает в полной мере односторонним действием. Наибольшую опасность представляют собою те, кто знаком с ритуалами чёрной магии: они всегда действуют вполне осознанно и достаточно изощрённо. Такие люди при нападении всегда будут стремиться найти и использовать что-то, что даст им возможность внедрения в энергетическую оболочку и создаст канал обратной связи, по которому уходит энергия. Зная об этом, вы должны быть готовы к тому, чтобы такой канал разорвать.

Лица, использующие чёрную магию, как правило, пытаются заполучить какой-либо материальный предмет, связанный со своей жертвой. Это могут быть как волосы, ногти и прочее, так и просто какие-либо мелкие предметы, принадлежащие вам, (подробнее см. в разделе о «кукольном колдовстве»).

Поэтому никогда не давайте ничего тем людям, которых считаете своими недоброжелателями или даже врагами, и ничего не берите у них. Избегайте приглашать их к себе домой. Если такой визит всё же состоялся, тщательно проверьте, не оставил ли гость в вашем доме каких-нибудь «забытых» мелочей. Найдя же такую вещь, лучший способ избавиться от неё — не выбрасывать, а просто сжечь.

Часть третья

МЕТОДИКИ
И РЕКОМЕНДАЦИИ
(С ПОЗИЦИЙ РАЗЛИЧНЫХ
ШКОЛ)



Глава первая



МЕТОДИКИ НАУЧНОЙ ПСИХОЛОГИИ

*Предварительное знание
того, что ты хочешь сде-
лать, дает смелость и
лёгкость.*

Дени Дигро

По-видимому, наиболее разумным будет начать с научной психологии. Методики, предлагаемые ею, весьма просты и общедоступны в связи с тем, что не предполагают наличия значительных познаний в этой области.

С другой стороны, такие новые направления, как, скажем, конфликтология или конфликтный менеджмент вплотную подходят к вопросам психического нападения и защиты от него (оперируя, разумеется, собственными терминами).

Таким образом, начнём с самых общих рекомендаций, которые одновременно просты и действенны во многих жизненных ситуациях. Речь пойдёт о методиках самоконтроля и сознательной регуляции своего психического и эмоционального состояния.

Раздел первый: *ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ*

Значение эмоциональной подготовленности

Эмоционально-волевая устойчивость может рассматриваться как один из важнейших показателей психологической подготовленности человека к любым проблемным психологическим ситуациям.

По сути, это *способность сохранять в любых условиях благоприятное психическое состояние*. Это качество проявляется определёнными моментами:

- ✱ отсутствие в экстремальных ситуациях психологических реакций, снижающих оценочные критерии либо их адекватность ситуации;
- ✱ определённая наработка стереотипов поведения в психологически сложных условиях;

- ✱ умение реально оценивать степень риска при неожиданном возникновении опасности;
- ✱ способность противостоять психологическому давлению со стороны окружающих;
- ✱ умение вести психологическую борьбу с лицами, проявляющими агрессивность подобного рода;
- ✱ способность нивелировать провоцирующие ситуации, не доводя их до перерастания в выраженный конфликт.

В современных условиях и эффективность совместного труда, и общий психологический климат в коллективе в значительной степени зависят от умения регулировать своё поведение, сдерживать чувства, контролировать настроение, считаясь с требованиями ситуации и окружающих.

Для этого особенно необходим самоконтроль, способность управлять собственным поведением и эмоциями.

Не вызывает сомнения, что умение снять эмоциональное напряжение, подавить чувство страха и неуверенности, сконцентрировать внимание и мобилизовать все силы организма, когда это необходимо, является чрезвычайно нужным качеством для любого человека.

Неумение регулировать собственное психическое состояние приводит со временем и к невозможности полностью контролировать и

действия, что может вести к отрицательным, иногда очень серьёзным последствиям — как для самого человека, так и для окружающих его. Неспособность управлять своим поведением снижает социально-психологическую адаптацию личности к условиям среды; недостаточная адаптация, в свою очередь, мешает полной реализации её потенциала.

Сегодня на нас ежедневно оказывают воздействие различные факторы, имеющие стрессовый характер, что приводит к появлению хронической усталости, переутомлению, возникновению отрицательных эмоциональных состояний, даже к серьёзным расстройствам. Когда психические (и физические) нагрузки слишком велики, а человек не умеет управлять своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение и в ряде случаев дезорганизация сознания, выраженная депрессия.

Итак, основной целью является *формирование таких психических состояний, которые позволяют оптимально использовать весь потенциал своих внутренних возможностей.*

Это может быть достигнуто за счёт определённых перестроек в деятельности центральной нервной системы и головного мозга, результатом которых являются изменения в деятельности всего организма, концентрированно и рационально направляющие его возможности в нужное русло. Такая возможность

самостоятельно и направленно изменять определённые процессы, происходящие в организме, и управлять ими, имеет неоценимое значение. Это позволяет на какое-то время (применительно к ситуации) активизировать или затормозить психические процессы, например, подавить чувство страха и неуверенность, быстро мобилизоваться и так далее. С помощью различных методик можно воздействовать как на познавательные, так и на мотивационные процессы; повышать действенность мотивов и установок (например, при работе с высокими нагрузками, сопровождающимися ощущениями монотонности и сильным утомлением).

Принцип самоконтроля подразумевает не только создание благоприятных психологических предпосылок в моменты активности, но и облегчение процесса перехода к отдыху.

Следует различать применение простейших психологических приёмов, интуитивно найденных самим человеком на основании личностного опыта, и овладение научно обоснованными тренировочными методами.

Под этим последним подразумевается целенаправленное изменение автономных процессов жизнедеятельности (в частности, психических её аспектов). Автономных — значит тех, которые в обычных условиях и обычными средствами сознательному управлению не поддаются. Эффект в данном случае напрямую связан с планомерностью и регулярностью тренировок.

В теории, каждый здоровый человек имеет возможность овладеть методами саморегуляции. Но необходимо учитывать, что существует ряд факторов, которые могут снижать эффективность использования приёмов эмоционально-волевого самоконтроля. В первую очередь, можно выделить следующие:

- ✦ отношение человека к выполнению упражнений (внутренний настрой). Чрезмерная самоуверенность не способствует достижению успеха, равно как и сомнения в эффективности методики. Эффекта нельзя добиться также исключительно при помощи желания. Нужна регулярная работа над собой и значительное терпение, настойчивость;
- ✦ успех, достигнутый на ранней стадии тренировки, может дезориентировать, необъективно повысить самооценку. Это ведёт к отсутствию постоянной готовности преодолевать новые трудности, которые возникнут далее;
- ✦ условия тренировки. Надо создавать спокойную обстановку, исключающую внешние помехи, способствующую расслаблению;
- ✦ неправильный выбор метода, не соответствующего индивидуальным предпочтениям и личностным особенностям;

- ★ индивидуальная степень внушаемости и способности к воображению.

Процесс развития способности к эмоционально-волевому самоконтролю строится на трёх основных моментах: релаксации, визуализации и самовнушении.

Принцип релаксации

Принцип релаксации заключается в подготовке тела и психики к совместной работе. Именно в моменты релаксации можно услышать свой внутренний голос и ощутить неразрывную связь физического тела и мыслительной деятельности. Релаксация, или расслабление, означает освобождение тела и психики от ненужного напряжения; она оказывает на человека общее благотворное психофизиологическое влияние. Это взаимно-обратный процесс: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мышление стабилизируется импульсами, поступающими от расслабленного и отдыхающего тела.

Визуализация

Интуитивное мышление использует различные пути для проникновения в сознание. Основным является путь визуализации (мысленное рисования картин или образов) — создание

внутреннего образа. Визуализация обозначает активизацию направленного воображения с помощью слуховых, зрительных, обонятельных, вкусовых, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

Наш мозг во многом сходно реагирует как на образы реального мира, так и на внутренние образы, продуцируемые им самим. Поэтому навыки визуализации позволяют человеку задействовать свои скрытые внутренние ресурсы, ускоряя процессы психической деятельности.

Сущность самовнушения

Сущность самовнушения заключается в том, что человек облачает внутренние образы в слова, которые при неоднократном повторении создают своеобразное «эхо» в сознании. Эти слова, наполненные собственной внутренней силой, воспринимаются как поддержка — глубоко на эмоциональном уровне. Такое внутреннее эхо может быть сформулировано как отношение, намерение или установка. Самовнушение, по сути, есть утверждение, выраженное от первого лица. Простейший пример: «Я могу это сделать». Слова, обращенные к себе, усиливают веру в достижение намеченной цели и указывают путь, по которому нужно для этого идти. Таким образом, самовнушение есть активная установка, создаваемая внутренними образами, облечёнными в словесную оболочку.

Раздел второй: *ПРОСТЕЙШИЕ МЕТОДИКИ* *РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ* *К САМОКОНТРОЛЮ*

Цель применения изложенных ниже простейших методов состоит в том, чтобы сознательно создать в себе оптимальную «внутреннюю атмосферу». Здесь можно выделить ряд моментов:

- ✦ закрепление позитивного настроения, повышение чувства уверенности в себе;
- ✦ гармонизация и активация эмоционально-аффективных процессов (особенно в ситуациях связанных с чувством страха);
- ✦ повышение степени сознательной концентрации, когда это необходимо;
- ✦ ускорение перехода к отдыху после больших нагрузок;
- ✦ поддержание готовности к стрессовым внешним воздействиям.

Применение простейших методик усиливает стимулирующую и ориентирующую регуляцию. В их сферу входит усиление позитивных и исключение негативных установок в отношении себя и своих возможностей. Прежде всего — выработка устойчивого позитивного настроения. Далее — те виды самоконтроля, которые направлены на преодоление страха, подавленности, немотивированной антипатии. Оптимальное пси-

хическое состояние не достигается легко, и требуется систематическая работа над собой, чтобы научиться управлять эмоциями и чувствами.

При этом необходимо учитывать, что невозможно рекомендовать универсальный метод, подходящий всем. Как уже говорилось, важно подобрать то, что гармонирует с характером, темпераментом человека и другими его особенностями. Общие методы, которые можно рекомендовать.

Использование приёмов логики

Чаще всего любая ситуация, в первую очередь, требует того, чтобы хладнокровно в ней разобраться. При этом первый шаг — осознать, насколько рационально собственное психическое состояние на данный момент, устранить неадекватное нервное напряжение. Затем, в процессе логического осмысления ситуации и устранения связанных с ней отрицательных эмоций можно пользоваться несколькими приёмами. Снять нервное напряжение нередко удаётся простым самоубеждением. Психическая защита строится на том, что трудные положения воспитывают умение даже из неудачи извлекать какую-то пользу.

Использование образов

Тем, кто обладает склонностью к артистичности мышления, хорошо помогает приём, основанный на игре. Например, выполняя ка-

кую-то тяжёлую и напряжённую работу, можно представить себя в образе литературного или киногероя. Умение достаточно ярко воссоздать в мыслях образ для подражания, «войти в роль» помогает со временем обрести и собственный стиль поведения.

Целенаправленное представление ситуаций

Умению настроиться или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. У одних это пляж, приятное ощущение отдыха на тёплом песке после купания, у других — горы, чистый свежий воздух, голубое небо, снежные вершины. Из таких ситуаций необходимо выбрать самую значимую, действительно способную вызвать нужные эмоциональные переживания.

Способы отвлечения

Возможны состояния, когда к активным методам прибегать трудно. Нередко это связано с выраженным утомлением. В таких случаях снять груз психического напряжения можно, используя метод отключения. Средством может быть книга, которую перечитываешь много раз, не теряя к интереса, любимая музыка, фильм и так далее.

Сознательное управление мышечным тонусом

Мышечный тонус является существенным показателем общего эмоционального состояния. Как правило, нерациональное психическое напряжение сочетается с напряжением мускулатуры, а это — через импульсы от мышц, поступающие в головной мозг — ещё больше усиливает нервную нагрузку.

Поэтому такое большое значение имеет умение управлять мышечным тонусом. Простейший пример — лицо человека. Стоит нахмуриться, станет действительно грустно. И наоборот, улыбка способна сделать чудо. Способность улыбнуться даже в тяжелой ситуации, убрать ненужную скованность и напряжение повышает способность человека к более полной реализации своих возможностей.

Управление дыханием

Как уже отмечалось выше, дыхание имеет важное значение для регуляции психических процессов. Умение правильно дышать является необходимой основой успеха в овладении методами самоконтроля. Ниже более подробно изложены отдельные методы дыхательной гимнастики.

Но прежде хотелось бы заметить, что и самые простейшие дыхательные приёмы могут дать весьма ощутимый положительный результат, когда необходимо быстро успокоиться или, наоборот, повысить общий тонус.

Велико значение ритма дыхания. Успокаивающий ритм таков: каждый выдох вдвое длиннее, чем вдох.

Дыхание на счёт

Этот приём заключается в том, что в ситуации, когда необходимо успокоиться, на счёт 1, 2, 3, 4 делается вдох, потом на счёт 1, 2, 3, 4 — выдох, а затем постепенно счёт на вдох и выдох доводится до 12.

При этом происходит искусственная задержка дыхания, что и приводит к определённом снятии психического напряжения. Напротив, в ситуации, когда необходимо активизироваться, поступают обратным способом. Начинают с 12 и постепенно укорачивают счёт до четырёх.

Задержка дыхания

В ряде случаев можно сделать глубокий вдох и затем задержать дыхание на 20–30 секунд. Последующий выдох и глубокий компенсаторный вдох оказывают на нервную систему стабилизирующее влияние.

Каждый из предложенных простейших методов может и должен быть творчески углублён и расширен. Критерием при этом должны быть индивидуальные особенности.

Вышеизложенные приёмы и методы относятся к простейшим, но эффективным. Это обусловлено тем, что возможность самовнушения не подлежит обсуждению, являясь природным свойством человеческой психики.

Теперь следует рассмотреть достаточно спорный вопрос о том, что с точки зрения академической психологии является «абсолютной защитой».

«Абсолютная защита»

Любую ситуацию, которая предполагает целенаправленное психическое воздействие или агрессию, можно рассматривать с точки зрения отношений между возможным агрессором и его жертвой. При таком рассмотрении вопрос о системе верований «жертвы» принимает первостепенное, главенствующее значение. Важность этого момента не оспаривается, собственно, никем, как уже указывалось ранее в специально посвящённом данной теме разделе.

Однако научная психология, базируясь практически целиком на материальном восприятии любых процессов, где психические и эмоциональные реакции есть результат биохимических и физиологических процессов, протекающих в человеческом мозге, выдвигает тезис о возможности «абсолютной защиты».

Суть её сводится к тому, что агрессору, чтобы осуществить нападение, необходимо изначально опираться на ту или иную систему верований предполагаемой жертвы. Если же таковая отсутствует, то её необходимо создать, то есть убедить человека в самой возможнос-

ти нападения на его психику. Иными словами, первоначальная задача всегда сводится к тому, чтобы овладеть воображением человека и суметь внушить ему определённые мысли и взгляды.

Как только это удалось — человек сам открывает собственную психику для всевозможных манипуляций извне; кроме того, внушаемость его резко повышается. Человек воспринимает агрессора, как лицо, владеющее некими «тайным знанием», которого сам он лишён. Воздействие может быть как положительным (например, в случае лечения у экстрасенса), так и отрицательным, но сама возможность его определяется системой взглядов, верований и убеждений.


Таким образом, принципиальное неверие в возможность нападения делает его попросту невозможным. Это и называется абсолютной защитой.

Как указывалось с самого начала, мы стремимся здесь, избегать полемики, просто излагая взгляды различных школ. Тем не менее, говоря об «абсолютной» защите, следует особо указать на то, что в любом случае термин нельзя считать удачным. В самом деле — если человек не верит в возможность манипуляций со своей психикой, скажем, оккультными методами, то наверняка он «верит» в гипноз — ведь гипнотический сон является вполне научным термином, и даже широко применяется в ме-

дицине. Таким образом, лазейку практически всегда можно отыскать.

Поэтому вернее будет сказать, что если принимать тезис о возможности абсолютной защиты, то формулировать его следует примерно таким образом: это возможно лишь в том случае, когда намеченная жертва *активно* отрицает ту систему верований, которую ей пытаются навязать. Эта активность должна быть чем-то обусловлена — обширными знаниями, силой интеллекта, принадлежностью к принципиально иной системе взглядов и так далее.

В случаях же *пассивного* неверия (как широко распространённый вариант можно назвать обычную насмешку) такая защита не может рассматриваться, как «абсолютная» — слишком много примеров тому, как она даёт пробои.



Глава вторая



БИОПОЛЬНАЯ ТЕОРИЯ И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ

Эгрегорная защита

Воспользоваться ею как основным методом защиты нельзя. Эта защита автоматически создаётся для тех людей, которые сознательно (или даже не вполне осознанно) служат одному из эгрегоров. Взять от эгрегора ничего нельзя, давать здесь должны вы — воздаётся по делам каждого. Чем интенсивнее ваша отдача, тем большую защиту вы имеете, тем сильнее становитесь. При этом очень важно помнить о том, что не вы выбираете эгрегор, а он вас.

Биопольная система, как мы видели, по сути не столь уж сильно отличается от систем верований, которым привержены оккультисты и народные целители. И защита эффективна — если она действует в рамках системы верований.

Впрочем, есть случаи защитных эгрегорных подключений. Скажем, человек заболел, долго лечился, перепробовал всё, что только можно, — ничего не помогает. Человек этот в бога не верит, но вот кто-то советует ему пойти и креститься в церкви. Он крестится и выздоравливает. Такое случается — но лишь тогда, когда человек уповает на силу обряда совершенно искренне.

Выше описана эгрегорно-христианская защита; но христианский эгрегор, разумеется, не единственный.

Однако существует совершенно очевидный для всех них общий момент. Вновь подключенные (те, кто достаточно искренни) немедленно получают довольно мощную энергетическую подкачку, своего рода «подъёмные», — чтобы укрепить неофита в его вере. Дальше всё зависит от человека: либо он начинает действовать по предписаниям, либо выходит из-под влияния, теряя вместе с этим и обретенную на время защиту.

Кстати, истинно эгрегорный человек вовсе не обязательно осознаёт это; он может быть и несознательным проводником определённых функций. Однако эгрегорная защита резко усиливается, когда он начинает действовать в нужном направлении совершенно сознательно.

Если вы действительно эгрегорный человек, и на вас совершенно нападение, вы просто поручаете решение этого вопроса своему эгре-

гору и больше им не занимаетесь. Какова бы ни была спонтанная реакция оболочек — до агрессора вам нет никакого дела.

Вы должны выполнять свою функцию, не отвлекаясь по мелочам, — и это также задача эгрегора: создать для этого все условия. А любое личное участие в собственной защите говорит о слабой связи с эгрегором. Когда она сильна достаточно, вы не станете сомневаться в прочности своей защиты. В этом лежит ключ к тому, что случаи «пробоя» защиты случаются и у эгрегорных людей. Резкое и продолжительное падение тонуса, имевшее место в результате психического нападения — это сигнал. Человеку подаётся знак, что он зачастую незаметно для себя занял какую-то неприемлемую позицию по отношению к своему эгрегору, либо выбрал неправильную линию поведения — всё это и ослабило защиту, сделав возможным нападение. Чтобы всё стало на свои места, от человека требуется найти, признать, и — так как всё это, по большей части, практикуется религиозными эгрегорами — искупить каким-то образом свою вину.

Так и хочется вспомнить об «отпущении грехов», но люди верующие могут воспринять это не вполне правильно, хотя никакого негативного момента здесь нет.

Такова, в самых общих чертах, схема эгрегорной защиты с точки зрения биопольной теории.

Защита в христианской народной традиции

Как легко видеть из вышесказанного, эгрегорная защита теснейшим образом связана с религиозными системами верований. Прежде уже подчёркивалось, что сами сторонники данной концепции определяют религиозные эгрегоры как одни из наиболее мощных. Таким образом, если защита подразумевает религиозную веру, она строится в строгом соответствии с её спецификой, догмами и прочими требованиями.

В прежние века люди с детства обучались простым способам защиты от вредных воздействий, оказываемых дурным человеком («порчи», «сглаза» и т. д.). На сегодняшний день эти методики, тесно связанные с религиозностью, вновь обретают широкое распространение, как и многое другое из забытого наследия прошлых поколений. Для наглядности ниже приводится несколько защитных методик, базирующихся на христианской православной вере.

1. Этот простой ритуал можно выполнять в любое время суток, но лучше всего перед выходом из дома и в те дни, когда вы чувствуете слабость, недомогание и наиболее подвержены негативным воздействиям.

Осените себя крестом и произнесите следующую молитву:

«Силой Господа Христа во мне, которому я служу всем сердцем, всей душой и всеми силами (вытяните руки вперёд на уровне солнечного сплетения и сомкните кончики пальцев; затем сделайте то же самое за спиной), я окружаю себя кругом Его Божественной защиты, который не осмелится переступить никакое зло».

2. Ванна с освящённой водой.

Очищение может достигаться путём купания или пересечения текущей воды. Вода с давних пор используется как средство для очищения: вспомните хотя бы обряд крещения, святую воду. Вода имеет память и прекрасно поглощает негативные энергии.

Для разрыва негативного психического контакта или очищения ауры нужно приготовить ванну с освящённой водой. Делается это так. Возьмите пригоршню соли и высыпьте её на чистый лист бумаги. Держа над ней сомкнутые указательный и средний палец, скажите:

«Я заклинаю тебя, творение Земли, живым Богом, святым Богом, всесильным Богом, дабы очистилась ты от всех злых влияний во Имя владыки Ангелов и людей». Затем, простирая ладонь над солью, произнесите: «Творение Земли, чти своего Творца. Во имя Бога — отца Всемогущего, создателя неба и земли, и его сына Иисуса Христа, нашего Спасителя, я освящаю тебя на служение Богу, во имя Отца, и Сына, и Святого духа. Аминь».

Подготовка воды проводится при помощи тех же ритуальных жестов, но с прочтением других молитв.

Первая: «Я заклинаю тебя, творение воды, живым Богом, Святым Богом, Всесильным Богом, дабы очистилась ты от всех злых влияний во имя Элохима Саваофа, Владыки Ангелов и людей».

Вторая: «Творение воды, чти своего Творца. Во имя Бога — Сына Иисуса Христа, нашего Спасителя, я освящаю тебя на служение Богу, во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Ссыпьте освящённую соль в ладонь и, погрузив в воду, скажите:

«Молим тебя, Боже, Владыка неба и земли и всякой твари в них, видимой и невидимой, прости десницу твоего Могущества на эти творения элементов и освяти их Твоим Святым Именем. Дозволь, чтобы эта соль способствовала здоровью тела, а эта вода — здоровью души, и чтобы из места, где они используются, были изгнаны все напасти и все заблуждения и козни зла, ради Иисуса Христа, Нашего Спасителя. Аминь».

Ложитесь в ванну — температура воды должна быть такой, чтобы Вы чувствовали себя расслабленно, комфортно, и в течение пятнадцати минут повторяйте про себя короткую молитву: *«Господи, милостив будь ко мне, грешному».*

Непрерывное чтение молитвы очистит ваше сознание от всяких посторонних мыслей и поможет прервать психический контакт с любой злой силой.

3. Магический круг. Этот ритуал начинается с особого крестного знамения. Дотроньтесь пальцами до лба и произнесите:

«Тебе, Боже (рука касается солнечного сплетения), принадлежат Царства (касание правого плеча) и Сила (касание левого плеча), и Слава (соприкосновение ладоней) во все века веков. Аминь».

Затем нужно мысленно представить в правой руке большой меч с крестообразной рукояткой. Меч поднимается остриём вверх, и в этот момент произносится следующий текст: *«Во имя Божие я беру в руки Меч Силы для защиты от зла и нападения»*.

Мысленно при этом нужно представить себя в два раза выше обычного роста. Эта огромная фигура одета в доспехи, вооружена, тело ваше переполняет божественная сила, которая появилась благодаря формированию Меча Силы.

Затем кончиком Меча Силы очертите вокруг себя круг. Нужно мысленно видеть линию пламени, оставляемую мечом в виде язычков огня бледно-золотого цвета. После его создания мысленная визуализация меча прекращается и остаётся только круг, в котором находится человек, строящий защиту.

Защита от нападений во сне

«Да, действительно, сны, в основном, — не более, чем фантазии спящего ума. Однако некоторым из них присуща реальность, элемент сюрпризности, подразумевающий какой-то более глубокий уровень психики. Да, бодрствующий ум, вероятно, и гибок, но он не созидателен в прямом смысле. (...) Странноватое ощущение — чувствовать, что твоя подлинная сущность кроется глубоко в тебе, словно чудище на дне моря. Одновременно сознаёшь чёткую связанность со Вселенной, свою принадлежность, инстинктивную связь с огромным видимым миром и ещё одним — тайным — который кроется под ним. Но сокровенная сущность лежит гораздо глубже».

Колин Уилсон

Сон представляет собой неконтролируемое состояние сознания. Имеется в виду, что в тот момент, когда человеку что-то снится, у него отсутствует критическое отношение к собственным эмоциям, так как он полностью вовлечён в сновидение, и внешний контроль невозможен.

При этом человек зачастую переживает во сне даже более сильные эмоции, нежели наяву, и если данные переживания носили отрицательный характер, то они продолжают оказывать негативное действие и после пробуждения. Конечно, не всякий плохой сон

следует непременно расценивать, как нападение; однако такие случаи не редкость, и не считаться с ними невозможно.

Особенно сильное значение приобретают все вопросы, связанные с состоянием сна в том случае, когда человек в полной мере или хотя бы частично разделяет оккультную систему верований. Тогда всё, происходящее во сне, считается «информацией, поступившей по астральному каналу», и, следовательно, приобретает особую важность.

В связи с этим разработаны и методы защиты от нападения во сне, которые весьма отличаются друг от друга. В целом, их можно разделить на три группы: защита «до», «во время» и «после» сна.

1. Задача любых профилактических методов (как, скажем, визуализация Круга Огня или Храма Света в оккультной традиции или любые методы самовнушения) в том, чтобы исключить саму возможность нападения.

Как уже указывалось ранее, в разделе об уязвимости человеческой психики, данный вид защиты представляет собой наихудший из всех возможных вариантов. Применение защиты до того, как на вас напали, свидетельствует не только о вашем страхе перед самой возможностью такого нападения, но вы боитесь к тому же, что ваша естественная защитная аура с агрессией не справится. Это уже ослабляет

природные защитные функции в том случае, когда боязнь нападения обоснована (нужно заметить, что это далеко не всегда так). Но даже если никакого нападения извне не произойдёт — можно считать, что оно состоялось: вы сами «напали» на себя изнутри, потому что поселившийся в вашей душе страх оказывает резко отрицательное действие на естественную защитную ауру. Как уже неоднократно говорилось ранее, страх, пожалуй, наиболее разрушительное из всех состояний человеческой психики.

2. Другим методом является развитие самосознания в процессе сна: имеется в виду сохранение во сне «участка активного сознания».

Одна из простейших методик предложена К. Кастанедой в его «Сказках о силе». Когда спящий человек осознаёт, что видит сон, ему следует попытаться поднести к лицу и увидеть свои руки. Если это удаётся — тем самым обретается «тело» в сновидении. Таким образом, человек уже не «видит сон», но находится в ином мире — мире данного конкретного сновидения.

Недостаток состоит в том, что развитие устойчивого осознания себя во сне — это не только очень сложный, но и весьма длительный процесс; это под силу не каждому.

3. Устранение результатов психической атаки во сне после пробуждения. Например, не-

однократно упоминавшаяся уже ранее Дион Форчун советует проделывать это в три этапа:

1. Прервать контакт с враждебными сущностями и силами;
2. Очистить окружающую атмосферу от устойчивых негативных эманаций;
3. Предпринять меры по восстановлению ауры.

Далее следует унять воображение. Для этого необходимо отдать себе полный отчёт в том, что именно оно создаёт проекцию для продления отрицательного состояния данного момента в будущее. Память, воспоминания также служат вспомогательным инструментом для этого.

Поэтому следующий этап — блокировав воображение и память силой рассудка, произвести с его же помощью по возможности объективный анализ того, чем вызвано отрицательное состояние текущего момента.

Не исключено, что в итоге вы обнаружите, что это является плодом всё того же воображения.

Но даже в ином случае, есть существенный аргумент в пользу «защиты после сна». Во сне сознание человека не работает, а лишь оно способно осознать нападение; таким образом, это становится возможным только после пробуждения. Отрицательная доминанта создаётся

только в тот момент, когда вы *осознаёте*, что это был не «просто кошмар».

Именно поэтому, если вы осознаёте это как нападение, защита от него может и даже должна быть такой же, какую вы избрали бы при нападении наяву.

К вопросу об амулетах

Человеческая жизнь полна примеров использования символики и различных ритуалов (самый яркий тому пример — богослужение в церкви). Всё это вполне объяснимо и происходит от того, что определённые вполне материальные структуры могут воздействовать, при некоторых условиях, на субстанции тонкого мира. Иными словами, есть масса вещей, которые мы используем для того, чтобы воздействовать материальными средствами на нематериальные явления. Немаловажно и слово: символическое окропление водой при обряде крещения сопровождается определёнными словами, без которых сам ритуал невозможен.

К указанным методам использования материальных объектов относится и всё то, что связано с различными амулетами и талисманами.

Искусство создания талисманов из камня, металла, пергамента, древесины или других материалов, включающее в себя и правильное начертание соответствующих надписей и зна-

ков на них, что придаёт таким амулетам и талисманам истинную силу, слишком сложный и многосторонний предмет, чтобы изложить его в данной книге.

Но, в связи с тем, что они относятся, несомненно, к средствам защиты, упомянуть о них совершенно необходимо.

Амулеты как таковые являются далеко не первостепенным атрибутом обретения или усиления психической самозащиты.

Но рассмотреть подробно вопрос об их использовании представляется здесь совершенно необходимым. Прежде всего, потому, что применение амулетов — очень и очень древняя, широко и повсеместно распространённая традиция. Не менее, а возможно, и более важно то, что амулеты в той или иной форме, но вполне реально помогают множеству людей. Они являются материальным средоточием внимания к духовным сущностям, служат напоминанием о постоянном присутствии высших сил для тех, кто чтит их. Наконец, большое значение придаёт амулетам тот факт, что при должном использовании и грамотном подборе они очень часто могут служить в качестве постоянно действующих энергетических каналов для тех сил, которым посвящены.

В античности (греко-римская эра) существовал обычай, возрождённый с новой силой в эпоху Ренессанса, изготавливать весьма изящные амулеты, своего рода произведения искусства.

Как правило, они изготовлялись из того камня, который связывался с конкретным божеством; при этом на камень наносилась гравировка, изображающая это божество. Так, Геркулес или Митра, традиционно считавшиеся связанными с силой солнца, изображались на топазе; Диана — на горном хрустале; Венера — на аквамарине, магнитном камне или янтаре.

Но истинные художники, способные вложить душу в камень и тем самым оживить его и даже придать ему магические свойства, всегда были редким явлением, а сегодня таких мастеров почти не осталось вообще. Впрочем, для создания амулета такая высокая работа не является непременным условием.

Конечно, гравировка планетарного символа на соответствующем драгоценном камне — прекрасный, сильный амулет. Он значительно сильнее, чем, скажем, широко распространённые кольца с определённым камнем, соответствующим знаку Зодиака, которые можно приобрести в ювелирных магазинах. Гравировка на камне самого зодиакального знака однозначно усиливает силу такого кольца.

Кроме этого, разумеется, совершенно необходима простая, но тщательная «очистка» камня от всех возможных негативных энергий, которые он может нести на себе после обработки, а затем — посвящение соответствующей силе. Лучше, когда это сопровождается конкретными дополнительными оговорками либо

пожеланиями «хорошего здоровья», «счастья в любви», «успеха в учёбе» и тому подобное. После этого кольцо приобретает основные качества амулета.

Сопоставление камней зодиакальным знакам (см. *Приложения, п. 2*) распространено и известно намного шире, нежели сопоставление камня его планете.

Здесь существуют определённые различия в толковании; тем не менее, следующий ниже список представляет наиболее традиционные связи.

- ✦ Луна: горный хрусталь, берилл;
- ✦ Меркурий: опал, хризолит;
- ✦ Венера: малахит, нефрит, янтарь, коралл;
- ✦ Солнце: топаз, циркон (белый или синий), тигриный глаз;
- ✦ Марс: гранат;
- ✦ Юпитер: лазурит, аметист;
- ✦ Сатурн: оникс.

Если камень должен стать одной из составных частей амулета — использование соответствующего металла также придаст ему дополнительную силу. Но не все металлы годятся для изготовления, скажем, колец в силу того, что непосредственный контакт их с кожей нежелателен.

Планетарные металлы следующие:

- ✦ Луна: серебро;
- ✦ Меркурий: сплав серебра с оловом,
- ✦ Венера: медь;

- ✦ Солнце: золото или красная медь;
- ✦ Марс: железо или сталь;
- ✦ Юпитер: олово;
- ✦ Сатурн: свинец.

Следует помнить что для эффективной защиты вовсе не обязательно использовать наиболее сложные из всех методов. Бывает, вас не оставляет чувство, что дела идут не так, как хотелось бы, вас преследуют частые неудачи и так далее. В этом случае вам, вполне возможно просто нужно какое-то новое начало, что-то, что сможет освежить и укрепить вашу ауру, вернуть пошатнувшуюся веру в себя.

Здесь можно порекомендовать способ, который традиционно использовали американские индейцы, желая найти свой талисман удачи или защитный амулет. Отправляйтесь на прогулку в какое-нибудь уединённое, безлюдное место; расположитесь там и неторопливо подумайте обо всех накопившихся проблемах и сомнениях, поверяя их Высшим силам, в которые вы верите или склонны верить.

Чем дольше вы будете находиться под открытым небом, тем лучше. Не всё можно почерпнуть из книг — традиция индейцев говорит о том, что необходимо появление особого чувства, чтобы найти «свой» талисман. Это чувство и должно привлечь ваше внимание к какому-либо камню, кусочку дерева и тому подобное. Когда вы ощутите такую тягу — возьмите эту вещь и отве-


зите домой, но никому не показывайте. Оберните её тщательно в кусочек ткани и постоянно держите при себе. Постарайтесь также запомнить любые идеи, которые родились в вашем сознании, пока вы находились наедине с собой, пока искали талисман: это может стать подсказкой как следует вести себя дальше для разрешения ваших проблем.

Разнообразные материалы традиционно применяются и как дополнительные, усиливающие действие других. Наиболее широко применяются железо и серебро — для обрамления камней или иных амулетов. Иные вещества обладают силой очищать физические предметы от незримых негативных наслоений, возникших в прошлом.

Обычная соль — это первоклассное очистительное средство. С апостольских времен она используется в различных обрядах и церемониях, чтобы устранить отрицательные энергии и связки физических предметов. Традиционно также и добавление соли в воду, которая используется при обрядах очищения — в отдельных случаях даже после того, как вода эта была предварительно освящена. Но и в любом случае соль обладает свойством очищать воду от любых неблагоприятных влияний, которые она, возможно, впитала в своём естественном состоянии: таким образом, при добавлении соли в воду очищающий эффект в любом случае возрастает.

Независимо от того, какие материалы должны использоваться для создания амулета или талисмана, выполнение очищающего ритуала считается обязательным. Без этого всегда может оставаться сомнение относительно тех нежелательных энергетических связей, которые может нести сам материал. Помимо того, можно рекомендовать и ритуал отсечения связи — он описан в разделе об использовании инвольтации, или магии с применением кукол.

Ритуал же очищения воды и соли в чисто Христианской традиции изложен в тексте, где говорится о конкретных методиках, используемых разными школами.



Глава третья



ОККУЛЬТНЫЕ МЕТОДИКИ

Как упоминалось уже неоднократно, в данных методиках защиты преимущественное внимание уделяется приёмам, связанным с визуализацией, подчас довольно сложным. Здесь приведены наиболее традиционные способы защиты, которые используют сторонники оккультной системы верований.

Защитный ритуал «Храм Света»

Эта процедура является одной из базовых для построения наиболее эффективной линии обороны — использования вашей естественной защитной ауры. Мы приведем здесь два метода превратить вашу защитную оболочку в подобие могучего сверкающего щита, легко отражающего враждебное воздействие извне.

Храм Света (Базовый Метод)

- ✧ Дышите глубоко и равномерно (продолжать на протяжении всего сеанса).
- ✧ Постепенно полностью расслабьте ваше тело. (Вы можете использовать различные методики расслабления, но часто даже простейшие способы дают вполне удовлетворительный результат).
- ✧ Стойте вертикально без излишнего закрепощения тела, руки в стороны. При практическом применении этого метода вам не всегда будет удобно стоять. Но это и не обязательно. Если вы идёте, постарайтесь двигаться равномерно, спокойно, пусть ваши руки свободно раскачиваются по бокам. Если вы сидите, выпрямите спину, ноги должны быть параллельны и твёрдо установлены; ладони положите на бёдра. Вне зависимости от позы, выполняйте дальнейшие рекомендации, как если бы вы стояли. Но при выполнении тренировочных упражнений вы должны стараться стоять, если только это не связано с серьёзными причинами, например, с состоянием здоровья.
- ✧ Начните с визуализации вокруг себя длинного эллипсоида, состоящего из интенсивно яркого синего света. Он должен быть приблизительно на расстоянии двад-

цати сантиметров от поверхности вашего тела, но при этом приблизительно на сорок сантиметров выше головы и настолько же ниже уровня стоп. Заметим, что ваша духовная аура намного более обширна, чем этот эллипсоид, и обычно визуализируется в серебряном цвете, но для целей защиты удобнее использовать именно такой, более плотный эллипсоид синего цвета.

- ✦ Когда вы научитесь после некоторой практики, визуализировать (или просто осознавать) эту чёткую область интенсивного яркого синего света, полностью окружающего вас, визуализируйте в пределах верхушки этого эллипсоида (немного выше головы, но не касаясь её) сферу блестящего белого света.
- ✦ Далее сконцентрируйте своё внимание на этой сфере настолько, чтобы она стала как можно более яркой, пылающей, ослепительно белой. Не нужно смотреть вверх, чтобы ощутить присутствие этой сферы. Обратите также внимание на то, чтобы визуализировать сферу выше головы, не касаясь её, — это связано с тем, что вы ни в коем случае не должны отождествлять её с собственной индивидуальностью.
- ✦ Помните об этих двух образах: интенсивном ярком синем эллипсоиде, кото-

рый полностью окружает ваше тело, и сверкающей сфере выше головы. Не забывайте о них ни на секунду, поддерживайте их; проникнитесь всецело этими ощущениями.

- ✦ Теперь ваша задача — прийти к пониманию того, что эта сфера представляет собой часть Истинной Божественной силы.
- ✦ Когда это удастся, вы увидите, что этот ниспосланный с небес свет искрится, затопляет вашу ауру, словно река из жидкого сияющего серебра, в то же самое время проникая и пронизывая всё ваше тело. Внешняя оболочка вашей ауры остаётся резко очерченной, по-прежнему представляя собой эллипсоид интенсивного яркого синего цвета, весь заполненный теперь ярким, чистым, белым светом.
- ✦ Поддерживайте в себе этот образ в течение некоторого времени, пока вам удаётся поддерживать необходимую степень концентрации. Сияние непрерывно стекает вниз, пронизывая и вас, и пространство вокруг, — этот процесс неистощим, поскольку он лишь часть источника всего сущего, и его энергия непрерывно циркулирует в вашей ауре, сверкающей и чистой, надёжно укреплённой блестящей синей оболочкой.

В то же время помните и о себе самом, находящемся в самом центре этого великолепного проявления божественной силы. Позвольте светящейся сфере исчезнуть из фокуса вашего сознания, зная в то же самое время, что она никуда не исчезла в действительности.

Чем более часто и искренне вы практикуете этот метод на досуге, когда ничто не беспокоит и не отвлекает вас, тем с большей готовностью и эффективностью вы будете способны совершить это при необходимости.

Если вы испытываете некоторые трудности с визуализацией, нужно пробовать представлять другой, возможно, более простой объект, создавая его зрительный образ, настолько чёткий и ясный, насколько это возможно. Имейте в виду, что любая визуализация есть процесс регулируемый, идущий в вашем сознании. Вы ни в коем случае не пытаетесь произвести оптический обман или вызвать галлюцинацию. Необходимо просто пытаться реконструировать символ объекта, существующего в действительности, и тогда эта реконструкция может действовать.

Есть ситуации, где защита необходима внезапно, без предупреждения. В случае возникновения подобной опасности, вы должны, конечно, иметь достаточно здравого смысла, чтобы, прежде всего, защитить себя на материальном уровне, но духовная защита должна

стать совершенно неотъемлемой частью вашей общей «обороноспособности».

Специально для подобных ситуаций и разработана нижеследующая **ЭКСТРЕННАЯ** методика (по сути, она является одной из разновидностей Храма Света). Эффективность её применения, вероятно, будет зависеть в значительной степени от общей силы вашей ауры. Другими словами; не участвуйте в азартных играх после случайного успеха. Вы должны практиковать базовый метод по возможности ежедневно и стремиться к достижению мастерства.

Чрезвычайный же метод используют только в случае крайней необходимости. В этом случае **ЭКСТРЕННАЯ** защита может отклонять или даже подавлять сильный враждебный импульс противника, что, в свою очередь, даст вам необходимую фору. Не последним по значимости для эффективной защиты является и то, что ваш разум способен получить необходимое мгновенное просветление для выработки единственно правильного решения, которое окажется спасительным.

Экстренный Метод Визуализации для защиты

- ✱ Визуализируйте (по возможности быстро) сияющий эллипсоид интенсивного ярко-синего цвета вокруг вас, а выше его

верхушки, на небольшом расстоянии от головы — блестящую белую сферу.

- ✦ Стремясь всеми чувствами к блестящей сфере над вашей головой, осознайте, что хотя эта сфера и есть всего лишь визуализируемый символ, она в действительности представляет собой часть божественной истинной силы.
- ✦ Теперь предельно сконцентрируйтесь на серебряном, искрящемся свете, который затопляет вашу ауру, в то же самое время пронизывая вас полностью. Вы должны ясно видеть чёткий синий контур оболочки собственной ауры.
- ✦ Поддерживайте данную визуализацию, пока в этом есть необходимость (но всё же лучше до тех пор, пока вы в состоянии удерживать нужную степень концентрации).

Наконец, уже после того, как вы позволите этому образу уйти из вашего сознания, чётко осознайте, что этот защитный слой продолжает невидимо хранить вас, находясь вокруг.

В критических ситуациях такой метод нередко может быть весьма эффективен, но это сильно зависит от того, насколько хорошо вы освоили БАЗОВЫЙ метод. В ситуациях же, где налицо физическая опасность, особенно если физическая защита невозможна или затрудне-

на, эффективность экстренного типа может резко возрасть.

Практически любые методы с применением визуализации мы можем успешно использовать не только для «персональной» защиты, но и распространить её на наших детей, людей, которых мы любим, даже домашних животных. И мы обязаны их защищать! Как уже говорилось, стабильная и здоровая личная аура простирается гораздо дальше, чем необходимо для защиты одного человека.

Мы в состоянии, используя описанную методику визуализации, распространять защитную силу нашей ауры на всех тех, кто находится в пределах нашей сферы. Так, младенцы после рождения всё ещё продолжают разделять ауру матери до тех пор, пока их собственная аура не разовьётся достаточно для независимого функционирования.

Часто даже взрослая большая семья, которая живёт вместе и дружно, до некоторой степени разделяет общую ауру. В природе животные разделяют ауру своего вида, но домашние животные обычно разделяют ауру своих хозяев.

Обратите внимание: Ваша аура не имеет строго постоянной формы, равно как и расположения. Когда вы стоите с разведёнными руками, её форма является эллиптической; когда вы идёте, она также остается грубо эллиптической.

Когда вы поднимаете руки, аура, естественно, изменит форму, чтобы приспособиться к изменившейся форме тела, и каждая рука останется заключенной в защитную оболочку.

«Кукольное колдовство» (ИНВОЛЬТАЦИЯ)

«Кукольное колдовство» является формой психического нападения, связанной с применением приёмов ритуальной магии. Вкратце суть его заключается в установлении непосредственной связи между образом намеченной жертвы (куклой) и самой жертвой таким образом, что после установления этой связи любое воздействие, производящееся над куклой «проецируется» на человека, являющегося объектом нападения.

Защитой от подобного нападения должно быть, в первую очередь, разрушение магической связи «образ-жертва», совершаемое с помощью соответствующих ритуалов и далее, в случае если вы сможете завладеть самим образом-куклой, которая используется для злонамеренных действий, сжигание этой куклы после необходимых очистительных процедур.

Вообще, когда речь заходит о магии и использовании колдовства для нападения на человека, пожалуй, в первую очередь, следует упомянуть именно этот приём, который использовался адептами различных тёмных культов

с незапамятных времён (и по сей день). Как обычно, существует множество трактовок и попыток объяснения механизма воздействия «кукольного» колдовства, но факт его действенности не отрицается теперь практически никем. Свидетельств и примеров тому есть огромное количество и в истории, и в наши дни.

Создание вещественного образа врага и манипуляции с ним, преследующие цель врага ослабить или даже убить, прослеживаются ещё со времён неандертальцев, и можно, видимо, говорить, что знание о силе таких ритуальных действий заложено в человеке изначально.

Пещерный человек рисовал стрелу или копье, пронзающее сердце намеченной жертвы, — оленя или бизона. Сегодня люди целуют фотографию ребёнка или любимого человека. В церквях перед образом святого ставят зажжённую свечу. Всё это, в общем, является звеньями одной цепи. Людям в высшей степени свойственно стремление создать материальную связь с нематериальным или просто недоступным на физическом уровне объектом. Так, целуя фотографию своего ребёнка, которого сейчас нет рядом, любая мать одновременно посылает мощный импульс любви к нему, и фотография служит вещественной «связкой» для передачи такого импульса.

Таким образом, можно понять, отчего колдовство с использованием кукол является од-

ним из наиболее распространённых ритуальных форм почти в любом из тёмных культов.

Реально кукольное колдовство представляет собой истинно магический ритуал, хоть и на самом низком уровне. Даже специалисты по тайным наукам и посвящённые в эти таинства довольно часто ошибаются, рассматривая создаваемый вещественный образ лишь как объект для сосредоточения и концентрации сил для волевого посыла в адрес намеченной жертвы. Это не так. На самом деле можно утверждать, что между человеком и куклой, либо иным рукотворным образом (в иной терминологии, которую предпочитают сторонники «полевых» и «энергетических» теорий, употребляется чаще общий термин «вольт») действительно образуется особая связь. Кстати говоря, как раз это и создаёт возможность действительно эффективной защиты от такого колдовства. Именно наличие магической связи даёт возможность эту связь разрушить.

Базовым в методике подобных нападениях является понятие ОБРАЗА.

Подросток, вырезающий на дереве сердце, внутри которого находятся инициалы той, в кого он влюблён, или маленькая девочка, играющая со старой, но любимой куклой, которая видится ей при этом собственным ребёнком, — всё это житейские примеры создания рукотворных материальных образов.

Колдун может успешно использовать в своих ритуалах грубо вылепленную из глины куклу или растение, даже простой рисунок. Важно, чтобы для него самого этот образ был достаточно «точен».

Образ — это постоянное напоминание, средство, заменитель реального предмета. Образ можно создавать с той или иной степенью точности, его можно постоянно реконструировать, но главное — им можно манипулировать. Метод, по сути, удивительно прост: чтобы уничтожить врага, необходимо уничтожить его образ.

Для создания образов в магических ритуалах чаще других используются либо растения, изначально в чём-то напоминающие человека (в качестве примера можно привести корень мандрагоры, причудливая редиска и т. д.), либо парафин, дерево, и прочие материалы, которым несложно придать желаемую форму. Далее куклу (или, по другой терминологии, «*вольт*») одевают в тщательно скопированную одежду, похожую на ту, что жертва носит повседневно.

Можно, конечно, считать нелепыми рассказы о колдовских приёмах — восковых фигурках, утыканных иголками меж двух зеркал и затем расплавленных на медленном огне, о распятых на кресте жабах, наречённых чьим-то именем, о распевании ритуальных заклятий и так далее. Вы можете считать всё это грубым

суеверием, однако осознание этого не является для вас достаточной защитой: сила тёмных культов реальна и могущественна. И дело вовсе не в иглах и жабах — то оружие, которое применяют люди, практикующие Чёрную Магию, не является материальным.

Но положение дел отнюдь не безнадежно. Итак, предположим наиболее благоприятный вариант: в вашем распоряжении оказалась кукла, которая, как вы подозреваете, магически связана непосредственно с вами или с другим лицом.

Первое, что необходимо сделать с такой куклой, это провести ритуал «разрыва связи». Внимательно посмотрите на неё при тусклом освещении. Неважно, практиковали вы прежде любые формы такого видения или нет. Весьма вероятно, что вы сможете непосредственно видеть своего рода слабо светящийся, как бы люминесцирующий шнур, протягивающийся от куклы и либо идущий непосредственно к вам, либо исчезающий вдалеке. Но и в том случае, если увидеть этого не удаётся, провести необходимый ритуал вы сможете: визуализируйте такой шнур, ведущий от солнечного сплетения куклы и уходящий в воздух.

Теперь возьмите в руки нож. Это может быть настоящий нож, если вам так проще, или же визуализируемый, «мысленный» нож. В любом случае необходимо сосредоточиться на его

чистом, остром, ярком лезвии. Представьте теперь, что его лезвие — это ревущее пламя. После того, как это пламя стало в вашем воображении почти реальным, используя один сильный решающий удар, рассеките световой шнур, отходящий от куклы.

Вы можете испытывать недостаток навыков, но умение придёт обязательно — при необходимой практике. И как только вы совершите разрыв магической связи должным образом, вы непременно ощутите это сразу же. Концы разорванного шнура будут разлетаться обособленно, удаляясь друг от друга и постепенно истончаясь до полного исчезновения.

Не добившись успеха с первого раза, не отчаивайтесь и не впадайте в уныние. Просто повторите всю процедуру снова и снова, пока не ощутите разрыва магической связи. Поверьте, это *действительно* в ваших силах.

Теперь можно переходить к заключительной стадии ритуала защиты.

Тщательно удалите с куклы любую «одежду» или кусочки ткани; при этом важно не упустить ни одного, даже самого малого фрагмента. Особое внимание следует уделять тому, что могло быть взято непосредственно у вас: это могут быть любые мелкие предметы (как, скажем, шпилька для волос), сами волосы, состриженные ногти и так далее. Если это мягкая кукла — удалите также все иглы, которые могут находиться в ней; если же предмет

твёрдый (скажем, из дерева, в которое вбиты гвозди) — оставьте всё, как есть.

Наконец, в качестве самого заключительного этапа, необходимо сжечь образ дотла. Пепел (включая любые инородные предметы в нем — как, например, те же гвозди) следует либо развеять над природным водоёмом с текучей водой, любым ручьем или рекой, либо смыть в водопровод как можно большим количеством проточной воды. После этого вопрос можно считать исчерпанным полностью.

К сожалению, однако, много чаще встречается ситуация, когда вам не удаётся заполучить в свои руки данный предмет. В этом случае в плане защиты на первое место выступает необходимость как можно быстрее разорвать ту связь, что установлена недоброжелателем между вами и вашим подобием.

Это не менее, а иногда и более эффективно, чем непосредственное уничтожение материального образа. Но требуется упорная работа: если вы не слишком опытны, то метод визуализации потребует от вас значительных усилий. В том случае, когда образ находится в ваших руках, это даётся много легче.

Сначала необходимо совершить ритуал «Храм Света», чтобы защитить вашу ауру. Затем возьмите нож (обязательно новый), вымытый и высушенный; его впоследствии нужно будет сохранить, но ни при каких обстоятельствах не использовать для бытовых нужд.

Не забывайте и о том, что нож можно визуализировать, как показано в первой части методики.

Если вы не видите светового шнура магической связи — просто представьте его исходящим из вашего тела, из области солнечного сплетения. Рассеките его ножом на расстоянии примерно полуметра от тела. Не порежьтесь! После разрыва связи примите ванну (лучше с освящённой солью), а затем полностью переоденьтесь в новую, ни разу не надёванную одежду.

В завершающей части рассказа о методике защиты от колдовства с использованием рукотворных подобий мы приведем несколько советов, позволяющих усилить естественную защиту сознания от попыток подобного магического нападения.

- ✦ В качестве меры общей предосторожности следует приложить все силы для усиления вашей природной защитной ауры. Практикуйте регулярно любой способ, который, на ваш взгляд, наиболее эффективен. Тем не менее, приёмы визуализации (особенно творческой) являются предпочтительными.
- ✦ Активно сопротивляйтесь любым нежелательным фантазиям. Они могут быть первым признаком вмешательства, и если вам удастся остановить начав-

шуюся агрессию уже на этом этапе — вполне возможно, что большего и не требуется.

- ✦ Если вы остерегаетесь какого-то человека, не следует даже мысленно заниматься с ним сексом. Эта опасная забава может помочь возможному недоброжелателю построить необходимую связь между вами и вашим образом.
- ✦ Развивайте творческий потенциал и мотивацию. Вы должны иметь несколько целей, которых хотите достичь в жизни. Сконцентрируйтесь на этих целях — и тогда никто не получит шанса заполнить ваше воображения внешними, враждебными образами: «это место уже занято» вашими собственными устремлениями.
- ✦ Проводите больше свободного времени в компании старых и надёжных друзей. Интересуйтесь их хобби, разделяйте их интересы.

Очень важно помнить о возможности использования во враждебных целях каких-либо фрагментов.

Поэтому никогда не разбрасывайте бесконтрольно никаких предметов, относящихся лично к вам: украшений, амулетов, безделушек, частей одежды. То же относится и к срезанным ногтям и очёскам волос. Многие из нас имеют имя, полученное при обряде христиан-

ского крещения, и часто оно не совпадает с нашим «светским» именем. Сохраните его в тайне, помните, что оберегаемое таким образом имя, — часть вашей личности. Защищая часть своего имени, вы создаете «запретную зону» в цитадели своей личности.



Глава четвертая



СМЕЖНЫЕ МЕТОДИКИ ЗАЩИТЫ

Под ними следует понимать такие способы психической защиты, которые равно присутствуют во всех системах верований (как правило, в практически неизменном виде). Их не столь уж много, но один тот факт, что эффективность признаётся практически всеми школами, уже говорит в пользу данных методик.

Методика построения защитных оболочек

В отличие от оккультных методик, в которых визуализация является преимущественным и предпочтительным методом как для защиты, так и для всех прочих манипуляций, в био-

польной теории приёмам визуализации столь большого значения не придаётся. Тем не менее, такой способ, как построение «защитных оболочек» применяется в равной степени обеими школами. Это связано как с его реальной эффективностью, так и с простотой: методика легко доступна практически для каждого человека, который стремится ею овладеть.

Итак, для начала необходимо обучиться «трогать» предметы взглядом, «касаться» их мысленно.

Потрогайте или погладьте предмет рукой, а затем попытайтесь вызвать в себе те же ощущения, не вступая с ним в физический контакт, то есть «потрогать» и погладить» предмет мысленно. Затем включайте новые предметы, улавливая разницу от ощущений, которые ими создаются.

Следующим этапом нужно научиться «трогать» предметы разумом, не видя их перед собой, — скажем, для начала просто повернувшись к ним спиной. Затем из соседней комнаты и так далее. Вы быстро убедитесь в том, что эту способность можно успешно в себе развивать.

Теперь можно переходить уже непосредственно к той части методики, которая связана с визуализацией. Для начала попытайтесь ощутить в точке над переносицей, где сходятся брови, золотую горошину или небольшой плоский диск золотого цвета, ярко светящий-

ся. Освойтесь с этим ощущением (необходимо прочувствовать, как добрый, тёплый свет распространяется вокруг, пронизывая и всё ваше тело).

Затем представьте себе, что данный объект, источающий золотое свечение, разделился или трансформировался таким образом, что представляет собою теперь уже крест, центр которого по-прежнему находится в пределах вашего тела (головы), а наиболее отдалённые части распространяются вовне на протяжении около полуметра. Он постепенно начинает вращаться (по часовой стрелке) — сначала медленно, затем всё быстрее. Свет сливается в нечто цельное.

В дальнейшем вы убедитесь, что горошины, крест либо другой созданный посредством чистой визуализации объект совсем нетрудно превратить уже в золотой обруч, затем яйцо, или сияющую сферу, окружающую тело и не дающую никаким негативным воздействиям извне преодолеть этот барьер.

Построенная таким образом защитная оболочка может быть представлена не одним, а несколькими цветами; структура её также варьирует от плотной прозрачной завесы до призрачной дымки, как бы сотканной из света.

Нужно заметить: все школы сходятся в том, что каждый человек должен создавать свой собственный, индивидуальный тип визуализированной защитной оболочки. Общие принци-

пы имеют значение для обучения самой методике — но как некий «постулат» их рассматривать ни в коем случае не следует⁶.

Ритуалистическая защита

При использовании для защиты ритуальных действий любого вида всё строится на выполнении определённых чисто физических, внешних действий. При этом изменений общего психофизиологического состояния человека не происходит; защитой же изначально служит само действие как таковое.

Типичным примером (несмотря на всю его банальность и упрощённость) могут служить такие ритуалистические действия, когда человек для защиты от «сглаза» символически плюёт три раза через левое плечо либо постукивает по дереву. В данном случае характер действия не столь важен. Важно то, что определённое действие, выполненное с должным отношением и настроением, должно предохранить от любых негативных воздействий извне либо устранить их отрицательные последствия.

Механизм этой защиты кажется, на первый взгляд, совершенно иррациональным и не поддающимся никакому объяснению. Однако это

⁶Прим. автора: упражнения такого рода не должны быть слишком продолжительными (оптимально — десять-пятнадцать минут). Практиковать их лучше днём, а не перед отходом ко сну.

не совсем так. При использовании физического действия мы, тем самым, объединяем два уровня бытия — вещественный и нематериальный. Всё это, разумеется, связано с воображением; но если негативный образ не имеет связи с материальным миром, то силы эмоций и воображения, направленные на защиту, как бы подкрепляются и дополняются нашим действием на чисто физическом уровне, который более привычен для рационального сознания.

К сожалению, ритуалистические действия у людей с неуравновешенной психикой нередко могут переходить в категорию так называемых «навязчивых состояний», становясь чем-то вроде наркотика. Не совершая такие действия постоянно, человек ощущает себя совершенно беззащитным.

Защита центров

Здесь не представляется возможным подробно вдаваться в представления йогов или других восточных школ, так как все они весьма специфичны, достаточно сложны и требуют серьёзного изучения. Тем не менее, часть этих представлений является основой для множества методик психической защиты, а потому их невозможно обойти стороной. Ниже изложена одна из концепций защиты на базе восточных понятий об энергетике человека и её структуре.

Широко распространено мнение, что механизм психического нападения напрямую связан с наличием на человеческом теле определённых энергетических центров (в индийской традиции именуемых «чакрами»).

Считается, что атака чаще всего производится избирательно или прицельно — отрицательный заряд внедряется в энергетическую оболочку в области шестого или третьего центра (соответственно, Аджна или Манипура чакры), то есть в области лба («третий глаз») либо солнечного сплетения. Принцип защиты от нападения на тот или иной центр весьма прост: необходимо резко повысить порог его реакции на воздействие извне. Это достигается двумя путями:

1. Оказывается активное физическое воздействие на область расположения проблемной чакры, например, точечный массаж области лба над переносицей или давление скрещённых рук на область солнечного сплетения.
2. Всеми доступными способами повышается энергетическая активность всех других центров. Скажем, при помощи обычного приёма пищи с небольшими интервалами (не более двух часов) достигается прилив крови к желудку и пороговая реакция чакр существенно повышается.



Интересно в заключение данного раздела заметить, что с точки зрения той же биопольной теории все экзотические методики классической оккультной защиты с её приёмами, ориентированными преимущественно на визуализацию, по сути своей являются разновидностью эгрегорной защиты. При этом в трудную минуту классический оккультист уповает не на «тайное знание», а на молитву, — пусть и называется всё это «Христианской наукой».

Таких «пересечений» в практических методиках защиты можно обнаружить великое множество. Однако их нельзя отнести к тому, что мы назвали «смежными» в полной мере. Это объясняется тем, что, скажем, в данном случае «Христианская наука» много ближе к теософии, чем к собственно христианству. Для большей ясности можно привести и другой пример.

Весьма широко известная пропагандистка столь популярного теперь ФЭН-ШУЙ Лилиан Ту, в своей небезынтересной книге «168 путей к созданию гармонии в вашем доме» приводит, в числе прочих, и такую методику для очищения ауры, как ванну с солёной водой — только без произнесения молитв; по системе взглядов Фэн-Шуй всё сводится к циркуляции жизненной энергии «ци» и сложному взаимодействию двух основополагающих начал — Инь и Янь.

В Фэн-Шуй практикуется также множество оригинальных схем и методик для «переза-

грузки» и «подпитки» человеческой энергетики, а также самоидентификации личности. Чтобы пробудить и активировать внутреннюю энергию, в Китае существует специальная гимнастика «*цигун*». Считается, что регулярные занятия ею способствуют оздоровлению, повышению работоспособности, усилению физических, умственных и творческих возможностей, а также выявлению скрытых способностей человека.

Есть и другие примеры, когда приёмы защиты, рекомендуемые различными школами, совпадают полностью, либо в чём-то пересекаются или просто очень сходны. Тем не менее, три изложенных выше методики можно с большим правом отнести к «смежным», нежели любые другие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важность понимания основных принципов для успешной защиты

Тот факт, что в ситуациях, когда привычное рациональное мышление оказывается бессильным, иные, высшие уровни сознания могут активно вмешиваться в происходящее, указывая верный путь, признаётся сегодня уже практически всеми, даже теми учёными и психологами, которые принадлежат к «старой школе» воинствующего материализма. Тот самый рациональный разум, который на протяжении очень долгого времени считался «непогрешимым», даёт очевидные сбои в определённых ситуациях — и тогда вступают в действие глубинные, скрытые силы. Кому-то больше нравится считать их глубинными, кому-то — высщими; суть от того не меняется.

Как бессмысленно доказывать очевидное существование тела, мозга, инстинктов, эмоций и рационального разума — сегодня более нет нужды в научных исследованиях и доказательствах существования второго, высшего уровня человеческого существа, назовёте ли вы его «дух», «душа», «суперэго» или как-то иначе.

Есть мозг с его рациональным мышлением и есть то, что принято называть «подсознанием» (хотя, возможно, термин «надсознание» был бы более уместен). И истина в том, что вместе они — единое целое. Нам даже необязательно знать, *как именно* всё это работает, — вполне достаточно знания, что это *работает*. Отсюда необходимость помнить о той важнейшей роли, которую дух и его сила играют в жизни любого человека, хочет он того или нет.

Помнить об этой силе и использовать её всегда, а не только в тех ситуациях (напряжение, опасность, неосознанный страх), когда непознанная часть вашего существа проявляется спонтанно.

Сделайте своей привычкой время от времени закрыть глаза и посидеть так немного, «вслушиваясь» в себя. Не нужно никаких слов или специальных мыслей — только внимательное и благосклонное доверие к тому, что приходит из вашего внутреннего мира.

Кроме постоянного стремления соотнестись со своим духом, высшими уровнями сознания, нужно также чётко расставить собственные личностные приоритеты и цели. Помимо осознания высшей ценности и силы вашей души, стремитесь как можно чаще «возвращаться к истокам», то есть воспринимать себя, как нечто целостное, неповторимую индивидуальность и личность. О жизненном значении этой целостности будет сказано ещё много; теперь

же вы должны сделать своим принципиальным подходом то, что с древнейших времён определяется крылатой фразой «познай себя!»

Чтобы полностью реализовать свой потенциал, вам никак не обойтись без того, чтобы детально разобраться в собственных стремлениях и мотивах, понять, почему вы совершаете те или иные поступки, почему ведёте себя в конкретной ситуации именно таким образом.

Это можно пояснить следующим образом. Например, вы делаете нечто, не вполне соответствующее вашим интересам и стремлениям. Вопрос — почему? Вполне возможно, что вы тем самым заботитесь о ком-то или эти поступки обусловлены вашей любовью к другому человеку. Тогда это прекрасно — вам хочется сделать добро и вы творите его. От этого большую пользу получает не только человек, ради которого вы поступаете в чём-то собой, но не в меньшей степени и вы сами. Ваша сила преодоления себя увеличивает мощь вашей защитной ауры. Но помните: всё вышесказанное справедливо лишь тогда, когда это *действительно ваш выбор*.

Во всех прочих случаях — это первый шаг по дороге в никуда.

Безусловно, очень часто мы вынуждены поступать совсем не так, как нам того хотелось бы. И если вы, например, работаете в офисе, где принято, чтобы все мужчины ходили в костюмах и при галстуке, не следует афиширо-

вать свою неприязнь к галстукам, в том случае, конечно, если вы и впрямь дорожите своей работой. Но это осознанный поступок, он никак не затрагивает вашу личность. Вы не идёте на поводу, вы только поступаете чем-то меньшим ради большего. Это не имеет ничего общего с убийственным для вашего «Я» стадным чувством, в котором тонет и растворяется сознание личное, индивидуальное, превращаясь в часть группового сознания большей или меньшей группы.

При всех обстоятельствах нужно помнить об условностях повседневной жизни и не поддаваться их пагубному влиянию. В любом случае ваше свободное время должно принадлежать только вам — только так можно реализовать свои истинные, а не обусловленные агрессивным общественным сознанием, вкусы и интересы. В противном случае вы превращаетесь в его придаток.

Внутренняя гармония

Хотелось бы добавить, что «психическая защита» — это вовсе не синоним «психической обороноспособности», если можно так выразиться. Она не означает постоянной готовности к удару извне и готовности нанести ответный удар. Несмотря на исключительно сложное (как было показано выше) строение, и притом отнюдь не до конца изученное, человек пред-

ставляет собою в норме удивительно гармоничное сочетание великого множества различных (и зачастую разнородных) структур.

Именно эта гармония и является наилучшей, естественной защитой в подавляющем большинстве случаев, так как гармония личности и её сила порождают исключительно мощную ауру.

Иные люди достигают такого состояния интуитивно, ничего не зная ни о каких общих принципах либо специальных методах.

Беда в том, что таких людей меньшинство, а защита нужна всем — точно так же, как и внутренняя гармония, и физическое здоровье. И слишком многие из нас сегодня страдают от невидимых травм, не зная о них и не умея их лечить, хотя возможностей и сил для этого имеется вполне достаточно.

Итог

С чего единственно может начинаться процесс познания себя и развития собственной индивидуальности? Разумеется, с получения нужных знаний, информации. Как и в любой области, когда должны приниматься решения, решения эти должны быть обоснованными.

В основном, эта книга может принести пользу (главным образом, дать нужную информацию) тем людям, которые твёрдо верят в возможность развития своих внутренних способ-

ностей для более полной реализации собственного внутреннего потенциала. Прежде всего, вы должны признать важность своей неповторимой индивидуальности и ценность собственной личности.

Признав это, вы поймете, что главная цель состоит в сохранении собственной целостности, в физически и духовно полноценной жизни. Это и есть неременное условие для постоянного и *естественного* повышения вашей силы и «обороноспособности» на всех уровнях. Конкретные методики психической защиты, которые приводятся в тексте, могут в этом случае реально помочь вам, указывая, как действовать в различных ситуациях, когда вы подвергаетесь нападению. И в данном случае выбор конкретного способа защиты становится вопросом ваших личных убеждений и предпочтений. Сама по себе никакая техника не может дать ничего — если выполняется автоматически, без осознания тех высших принципов, на которых всё строится.

ПРИЛОЖЕНИЯ

(1).

В своём интереснейшем и поистине монументальном исследовании «Психотерапия в особых состояниях сознания» его авторы — Т.И. Ахмедов и М.Е. Жидко — приводят несколько советов по выработке практических навыков «первичного оживления биолокационных структур» человеческого организма.

Мы сочли целесообразным привести их здесь в виде приложения по той причине, что данная методика может оказаться весьма ценной для тех, кто хотел бы сделать первые шаги по расширению возможностей собственного сознания и развитию скрытых внутренних ресурсов, но не знает, как это сделать и с чего начать.

«Приёмы активации» можно подразделить на группы, в зависимости от преимущественного воздействия на состояние определённых систем:

- ✦ сосудистой капиллярной сети кожи рук;
- ✦ энергоизлучающих каналов рук;
- ✦ рецепторного аппарата.

Стимуляция кожного кровотока кистей рук производится посредством ряда простейших приёмов, применяемых в следующем порядке:

- 1 Энергичное (в три приёма) потирание ладоней друг о друга;
- 2 Поочерёдное потирание кулака одной руки ладонью другой;
- 3 Растирание кожи пальцев рук. Каждый палец одной руки поочерёдно вкладывают в кулак

- другой руки и совершают неполные вращательные и поступательные движения до полного разогрева кожи;
- 4 Массирование кожи межпальцевых промежутков. Пальцы одной руки вкладывают до упора между пальцами другой руки. Производят толчковые и вращательные движения пальцами.
 - 5 Поколачивание кончиков пальцев. Полусогнутые пальцы кистей рук располагают друг против друга и кончиками одновременно ударяют один о другой. Взаимное поколачивание пальцев должно быть достаточно энергичным.

Активизация деятельности энегоизлучающей системы рук предусматривает лишь выработку элементарных навыков поверхностного и глубокого биолокационного сканирования энергетических структур человека. В процессе самостоятельной оздоровительной практики каждый вырабатывает свои собственные способы активации, которые лучше всего отвечают его индивидуальной энергетической организации.

Далее изложены способы стимулирования функции энегоизлучения, составляющие своего рода азбуку подготовки.

1. Активизация деятельности энергопроводящих систем рук. Концы пальцев несколько выставленных вперёд рук соединить вместе. Ярко представить, что по образовавшемуся кругу справа налево циркулирует импульс белой энергии. Вначале движение этого импульса представляется очень медленным, буквально «ползущим» (примерно один оборот за десять секунд). После пяти оборотов движение

импульса постепенно ускоряется до одного оборота в три секунды, а затем и до оборота в секунду. Упражнение выполняют от пяти до семи минут.

2. Отработка способности ощущать биоэнергетические связи между пальцами рук. Полусогнутые и слегка расставленные пальцы рук располагают друг против друга на расстоянии 5–10 сантиметров. Прислушиваются к ощущениям в каждой паре противопоставленных пальцев. Затем делают небольшие колебательные движения кистей относительно друг друга во всех трёх плоскостях, медленно увеличивая расстояние между кистями рук. Когда руки полностью разведены, они на некоторое время задерживаются. В этом положении каждый палец правой руки делает по очереди сгибательные и разгибательные движения. При этом необходимо отмечать, какие ощущения и в каких пальцах возникают в левой руке. Затем роли рук меняются. Кроме отработки экстрасенсорной чувствительности, это упражнение выявляет исправность функционирования концевых точек акупунктуры пальцев рук. Тренировки следует считать успешными, если в их результате движения каждого из пальцев одной кисти легко ощущаются кожей другой кисти при максимальном разведении рук в стороны.

3. Создание элементарных энергетических мыслеформ. Руки слегка вытянуть перед собой и возможно ярче представить, что правую ладонь заполняет мягкий, пушистый, тёплый шар. Этот шар следует поддержать, подбрасывая его на ладони, две–три минуты, а затем медленно переложить в левую ладонь и так же, двигая шар, прочувствовать его «ма-

териальность» и фактуру. Далее шар накрывают ладонью свободной руки. Слегка сжимая его между ладонями, ощутить его упругость, мягкость, теплоту.

Другим, более «жёстким» вариантом этого упражнения является представление энергетического «ёжика», удерживаемого между ладонями. Его также необходимо перемещать, перекачивать, переворачивать в ладонях, чтобы почувствовать действие «иголок». Хорошая реализация этого упражнения делает кожу ладоней горячей, красной и высокочувствительной к дистантным сигналам.

Такой же психофизиологический эффект вызывает и визуализация колеблющегося пламени в раскрытых ладонях. Упражнение выполняют от трёх до пяти минут, реакция «оживления» биологически активных точек при этом проявляется в бессистемном множественном довольно чувствительном покалывании кожи кистей рук».

Цитировано с сокращениями. Источник: Т.И. Ахмедов, М.Е. Жидко. «Психотерапия в особых состояниях сознания», стр. 570-571. АСТ, «Фолио», М., 2001.

(2).

**Сопоставление камней зодиакальным знакам
(При изготовлении талисманов
и амулетов, см. соотв. раздел)**

Овен (21 марта — 20 апреля): алмаз;

Телец (21 апреля — 20 мая): голубая бирюза, сапфир;

Близнецы (21 мая — 20 июня): агат, хризопраз, берилл;

Рак (21 июня — 22 июля): лунный камень, кошачий глаз, жемчуг;

Лев (23 июля — 23 августа): янтарь, оливин, топаз;

Дева (24 августа — 23 сентября): нефрит, сердолик;

Весы (24 сентября — 23 октября): опал, лазурит;

Скорпион (24 октября — 23 ноября): аквамарин, коралл;

Стрелец (24 ноября — 22 декабря): аметист, топаз, хризолит;

Козерог (23 декабря — 20 января): оникс, малахит;

Водолей (21 января — 19 февраля): гранат, циркон;

Рыбы (20 февраля — 20 марта): аметист, жемчуг.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Аверьянов В.С. Книга Начал. М., 1974.

Азаров В.Е. Путь к счастью и успехам в жизни.
Часть 2. Варшава, 1911

Алиев Х.М. Ключ к себе. Этюды о саморегуляции». М., 1990

Астрогор. Кармическая медицина. Энергетические вампиры. М., «Двойная Звезда», 1995

Ахмедов Т.И., Жидко М. Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. АСТ, «Фолио», М., 2001

Андреев Л. Роза Мира. М., 1993

Башляр Г. Психоанализ огня. М., 1993

Библия. Книга священного писания Ветхого и Нового Завета. Москва, 1968

Брандлер-Прахт К. Оккультизм. Киев, 1993

Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения. НЛП, СПб, 1995

Везант А., Лидбитер Ч. Мыслеформы. Спб, 1905

Гартман Франц. Магия. М., «Алетейа», 2001

Гримак Л.П. Магия биополя. М., 1994

Джонсон Р. Сновидения и разум. Киев, 1996

Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М., 1997

Гурвич А.Г. Теория биологического поля. М., 1944

Карсаварский Б.Д. Медицинская психология. Л., 1982

- Кузнецов Б.Г.* Этюды о науке. М., 1982
- Кьеркегор С.* Страх и трепет. М., 1993
- Лидбитер Ч.* Астральный план. М, «Кокон», 1991
- Литвак М.Е.* Если хочешь быть счастливым. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002
- Магический кристалл: магия глазами учёных и чародеев (редакция и составление И. Т. Касавина), М., 1992
- Максимов С.В.* Крестная сила, нечистая сила, неведомая сила. Кемерово, 1991
- Мистические свойства камней, Спб, «Библиополис», 1995
- Свияш А.* Как быть, когда всё не так, как хочется. Спб, «Мим-дельта», 1998
- Ту Лилиан.* 168 путей к созданию гармонии в Вашем доме. Изд. группа «Контент», М., 2003
- Парнов Е.И.* Трон Люцифера: критические очерки магии и оккультизма. М., 1991
- Психология экстремальных ситуаций (под ред. А. Е. Тараса), «Харвест», 1999
- Шейнов В.П.* Скрытое управление человеком. Психология манипулирования. Москва АСТ—Минск Харвест, 2002
- Практический курс сосредоточения Вуда. Петроград, 1917
- Уилсон Колин.* Философский камень. НПО Мир и семья—95, СПб, 1995
- Фрейд З.* Психология бессознательного. М., 1984
- Фромм Э.* Человек для себя. Минск, 1992
- Фрэзер Д.Д.* Золотая ветвь: исследование магии и религии. М., 1980
- М. Agryle,* The Psychology of Interpersonal Behaviour. L., 1978

Melita Dening and Osborne Phillips, «Practical guide to psychic self-defense. Strengthen your aura». Llewellyn Publications, St. Paul, Minn., USA. First published 1983

В работе над книгой использовались:

Материалы работ Д. Форчун («Методы психической самозащиты») и В. Данченко («Принципы современной психической самозащиты»), помещённые на сайте www.fortune.hop.ru., а также работа В. Данченко «Принципиальные вопросы общей теории Чакр и тантрическая концепция тела», HAL SAMIZDAT, 1982

Электронные антологии «BBS-2» (1996), «BBS Minerva 5» (1997), «Библиотека в кармане» (диск 3–4).

Сайты Интернета:

www.yurpsy.by.ru

www.5vetrov.ru

www.privatlife.ru

www.fortune.hop.ru

www.conflictmanagement.ru

Содержание

ОТ АВТОРА	3
ВВЕДЕНИЕ	
Объективная необходимость	4
О важности психической защиты в современном мире	6
Часть первая	
ПОЛЕ СРАЖЕНИЯ	11
Глава первая	
ПРОБЛЕМА В ЦЕЛОМ	13
О разновидностях сознания	13
О подсознательном	22
О значении системы верований	28
Глава вторая	
ОБЪЕКТ НАПАДЕНИЯ: ЧЕЛОВЕК	33
Раздел первый:	
ВОПРОСЫ ТЕОРИИ. АУРА	33
Биопольная теория: аура или поле?	38
Эгрегоры	40
Теория или реальность?	45
И снова об ауре	48
Человек как система	~
взаимопроникающих миров	49
О тонких телах человека	52
Раздел второй:	
УЯЗВИМОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ	55
Уязвимость, которую в нас вложили	55
Уязвимость, которую вы создаете сами	60
Опасность возникновения устойчивых негативных образов	61
Уязвимость при нападениях с использованием тайного знания и приемов ритуальной магии	65
Несколько слов о состоянии сна	69

Дополнение о природе ложных страхов, связанных с оккультными науками	71
---	----

Часть вторая

СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ОБОРОНЫ

Введение

НЕИСЧЕРПАЕМЫЙ ИСТОЧНИК СИЛЫ	79
-----------------------------------	----

Глава первая

ОБЪЕКТ НАПАДЕНИЯ: ЧЕЛОВЕК	85
---------------------------------	----

Раздел первый:

ВОПРОСЫ ЗАЩИТЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ И ДЕЛОВОЙ ЖИЗНИ	85
--	----

Работа: адаптация в среде группы

и групповая аура	85
------------------------	----

Посещение магазинов, психология покупки	94
---	----

Умение сказать «нет»	104
----------------------------	-----

Раздел второй:

ЗАЩИТА И НАПАДЕНИЕ	108
--------------------------	-----

О безличной агрессии	111
----------------------------	-----

Методика простейшей медитации	115
-------------------------------------	-----

О разрушительном действии страха	117
--	-----

Глава вторая

О СОЗНАТЕЛЬНОМ ДУХОВНОМ

ВАМПИРИЗМЕ	131
------------------	-----

Вампиры, которые питаются не кровью	132
---	-----

Часть третья

МЕТОДИКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ

(С ПОЗИЦИЙ РАЗЛИЧНЫХ ШКОЛ)	141
----------------------------------	-----

Глава первая

МЕТОДИКИ НАУЧНОЙ ПСИХОЛОГИИ	143
-----------------------------------	-----

Раздел первый:

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ	144
-------------------------------	-----

Значение эмоциональной подготовленности	144
--	-----

Принцип релаксации	149
--------------------------	-----

Визуализация	149
--------------------	-----

Сущность самовнушения	150
-----------------------------	-----

Раздел второй:	
ПРОСТЕЙШИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ	
К САМОКОНТРОЛЮ	151
Использование приёмов логики	152
Использование образов	152
Целенаправленное представление ситуаций	153
«Абсолютная защита»	156
Глава вторая	
БИОПОЛЬНАЯ ТЕОРИЯ И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ	
Эгрегорная защита	159
Защита в христианской народной традиции	162
Защита от нападений во сне	166
К вопросу об амулетах	170
Глава третья	
ОККУЛЬТНЫЕ МЕТОДИКИ	
Защитный ритуал	
«Храм Света»	177
Храм Света (Базовый Метод)	178
Экстренный Метод Визуализации	
для защиты	182
«Кукольное колдовство» (инвольтация)	185
Глава четвертая	
СМЕЖНЫЕ МЕТОДИКИ ЗАЩИТЫ	
Методика построения защитных оболочек	195
Ритуалистическая защита	198
Защита центров	199
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
Важность понимания основных принципов	
для успешной защиты	203
Внутренняя гармония	206
Итог	207
ПРИЛОЖЕНИЯ	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	
.....	214

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Популярное издание

МИХАИЛ МИХАЙЛОВИЧ БУБЛИЧЕНКО

«Не надо на меня давить!»

Методы психической защиты

Ответственный редактор:

Технический редактор:

Корректор:

Компьютерная верстка:

Макет обложки:

Оксана Морозова

Галина Логвинова

Марина Морозова

Алексей Гончаров

Александр Вартанов

Сдано в набор 20.03.04

Подписано в печать 20.07.04

Формат 84х108/32. Бумага типографская № 2.

Тираж 10 000. Заказ № 1451.

Издательство «Феникс»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУИПП «Курск»

305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.