

Кирилл Валентинович Титов, Александр Ковтун
Жизнь в потоке ощущений. Как стать главным в своем мире?

Возможности человека (Вектор) –



*«Жизнь в потоке ощущений. Как стать главным в своем мире?»: Афина; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-91271-099-5*

Аннотация

У человека есть все, чтобы быть счастливым. Но самое удивительное то, что не многие догадываются об этом. Дело в том, что цивилизация и бесконечные требования социума лишили людей опоры – веры в собственные ощущения. Мы живем как нас научили, как скажут, как прикажут, но только не так мы чувствуем. А чувствуем мы намного больше, чем привыкли думать.

Чтобы стать главным в своем мире нам предстоит вернуть себе мир энергоинформационных ощущений, научиться пользоваться его инструментами и расширить свое видение мира. И может быть раздвигая границы привычной жизни, мы вдруг увидим то самое счастье, которое так долго и безуспешно искали там, где его нет.

Рекомендовано читателям старше 16 лет.

К. В. Титов, Александр Ковтун

Жизнь в потоке ощущений. Как стать главным в своем мире?

О авторе и его искусстве

«Здравствуйте, Кирилл Валентинович!

Я хотел бы поблагодарить Вас и Ваших коллег за систему навыков ДЭИР. Мы (это я и несколько моих знакомых) обучались этому мастерству в 2007–2008 годах. Начали учиться, как водится, не от хорошей жизни – не то чтоб голодали, но как-то остановились, поскущнели, постарели, смирились. С той поры в нашей жизни поменялось буквально все. Как говорят многие – «Это было мое второе рождение».

Да, поначалу приходилось быть внимательным, применять навыки их осознанно и четко. Но теперь – автоматически происходит то, что мне нужно, и происходит по зову мысли, стоит об этом подумать.

Вы знаете, что словами это описать трудно, так как жизнь не укладывается в простые социальные достижения. Прибыло все – радость, осознанность, спокойствие, мудрость, дружба, любовь, успех, общение, свобода. Неопишима словами эта жизнь на новом духовном уровне. Как будто мы тонули – а потом вынырнули на солнечную поверхность мира.

Социальные достижения как знаки, что идешь нужной дорогой. Я построил одну из очень успешных IT-компаний, сейчас живу в Европе. Мой друг – он занялся морскими перевозками. Его жена – продюсер. Маленькая Леночка (по ее словам, вы ее помните, в Москве она к вам подходила) родила уже двоих и занимается благотворительностью. А ее муж в администрации города. Ее брат-художник стал известным в Японии, мы с ним теперь по мировым местам силы два раза в год ездим. Этот мой маленький круг (там еще несколько человек есть) – словно проснулся тогда, очнулся, состоялся и пошел вперед семимильными шагами. Многие другие из тогдашних знакомых, те, кто не стал учиться – попросту застряли и как-то потерялись. Мы же пошли вперед. И все это – благодаря ДЭИРу.

Это только просто социалка, но я не могу передать, сколько радости она всем нам приносит каждый день, главное это радость и интерес, вы поймете.

Спасибо Вам и от нас, и от наших семей. Скажи мне тогда – я не поверил бы, слишком все похоже на сказку, как будто сменились декорации и исчезли стены, а кругом – новый интереснейший мир и ты можешь в нем летать. Спасибо!

Да, просьба – передайте спасибо Саше Ковтуну, он вряд ли меня помнит, но это он как-то невзначай подтолкнул меня просто взять и научиться. Не жалею ни секунды, спасибо за

подарок».

Вот такое старое письмо я нашел в моем почтовом ящике, когда думал, о чем написать в предисловии к дебютной книге Александра Ковтуна. Мне показалось, что оно как нельзя лучше подходит к теме его труда.

Действительно, вроде бы просто – вот научился человек взаимодействовать со своей энергетикой и энергетикой мира вокруг. Стал применять это, пользоваться новыми знаниями и ощущениями. Что это для жизни, рассматриваемой под штампованным микроскопом современного мира, стандартно выраженной в подсчете бабок, гордыне перед себе подобными, количестве съеденного, выпитого и напыленного на себя? Что ты, как дурак, знаешь больше других? И что? Темно, не видно со стороны.

Между тем человек, освоивший навыки из области, которой обучают у нас, открывает в своей жизни огромное количество возможностей, невидимых другими. Он может ими воспользоваться и может им радоваться, и строит свою жизнь по себе. Из многих и многих новых элементов в жизни складывается то неизмеримое, что дает ДЭИР – это жизнь на новом человеческом уровне, позволяющая раскрыть весь огромный потенциал каждого.

Как происходит это чудо? Об этом и речь в книге. В ней взгляд изнутри, глазами практика, того, кто, как и другие мои коллеги, день за днем дарит людям их чудеса. Мы делаем это уже больше десятилетия.

Если вы смирились и потеряли надежду, не ощущаете, что можете достигнуть лучшей своей жизни, ждущей вас где-то там, в возможностях мира – то книга не для вас. Но если вы хотите в жизни большего, чем имеете, более осмысленного, более волнующего и не имеющего преград – прочтите, приходите, учитесь, достигайте!

Жизнь не имеет границ.

*С уважением, Титов Кирилл,
руководитель Школы навыков Дальнейшего
ЭнергоИнформационного Развития человека.*

Вступление

Приветствую вас, уважаемый читатель!

Про энергоинформационику сейчас говорят все, кому не лень. И я подумал, а почему, собственно, не рассказать другим людям про ЭИ, но не с точки зрения рассуждающего теоретика, а с точки зрения практика, который этим занимается, не разводя при этом особых теорий. Эта книга – не научный труд. К моему глубокому сожалению, официальной науки, которая изучала бы энергоинформационные процессы, пока еще нет. Из названия книги понятно, что я и определил свою точку зрения как размышления, но размышления, основанные на постоянном практическом использовании собственных навыков.

Стиль изложения я намеренно выбираю такой, чтобы в процессе чтения картинки, образы, которые будут возникать в вашем сознании, как бы одушевляли прочитанные фразы, предложения.

Последнее время появилось огромное количество различных учений, в названиях которых фигурирует слово «энергоинформационное» в разных падежах. Причем в этих направлениях отдельные упражнения носят, я бы сказал, слегка неадекватный характер, будучи наполнены различными мистическими характеристиками. Подобные характеристики, на мой взгляд, приносят больше вреда, чем пользы, для практикующих. Того вреда, который дает погружение людей в мистические замысловатые рассуждения, которые никто, кроме человека, их

придумавшего, до конца не понимает! В результате люди становятся послушными слову учителя – как же, ведь он один может разобраться в понятиях, которые сам и придумал.

Я предлагаю вам, уважаемый читатель, вместе со мной на страницах этой книги совершить увлекательное путешествие внутрь самого себя. Понять, что такое «энергоинформационика», не через размышления в позе мудреца, а путем практических упражнений, через свои собственные ощущения, и уже на основе этого получить практические навыки, позволяющие существенно изменить свою жизнь в лучшую сторону. Для чего еще что-либо изучать? Конечно, для своей собственной выгоды, чтобы применять полученные знания себе во благо. Но, в отличие от других явлений окружающей действительности, понимание мира с энергоинформационной стороны позволит вам взглянуть даже на привычные события совершенно с другой позиции. И, как любой новый взгляд, это не только добавит вам новых ощущений, расширяющих восприятие мира, но и позволит совершать открытия, применять творческий подход в самых обыкновенных ситуациях и, конечно же, с пользой для себя.

Настало время понять, что подразумевается под словом «энергоинформационика» (а иначе вы бы эту книгу сейчас не читали). Изначально я предполагал, что не буду употреблять специальную терминологию, и здесь надо оговориться: терминологию я употреблять буду, но терминологию описательную, все же более близкую к психологии, чем к распространенной повсюду мистике. Ведь на сей день энергоинформационика все еще не признается официальной наукой, чем и пользуются многочисленные «магистры» и «доктора» «энергоинформационных наук», предлагающие с помощью мокрой простыни избавиться, к примеру, от энергоинформационных поражений.

Все в нашем мире постоянно развивается. Вы согласны с этим?

Живые существа, от маленькой клеточки до взрослой особи, а также любые предметы окружающего мира, которые мы называем неодушевленными, – все претерпевает изменения, меняется их форма и качество в соответствии с некоей структурирующей силой (информацией), с одной стороны, и воздействием окружающего мира (энергией) – с другой. Для простоты понимания рассмотрим развитие человека.

Оплодотворенная яйцеклетка содержит информацию (генетический код), согласно которому и происходит развитие живого организма. Яйцеклетке необходимы питательные вещества, которые в результате внутренних процессов превращаются в энергию, определенные условия внешней среды для развития плода. Дальше – больше, плод развивается внутри утробы, уже в этот период чувствуя и настроение, и изменения в окружающем мире, передающиеся через состояние матери (и это доказано современными психологическими исследованиями). Появившись на свет, ребенок продолжает развиваться, питаясь и анализируя поступающие сигналы из окружающего мира, совершая какие-то действия, продиктованные внешними сигналами, и так – до состояния взрослого человека. Но и на этом энергоинформационное развитие не заканчивается!

Всю свою жизнь человек испытывает необходимость удовлетворять свои потребности, тем или иным образом реагируя на происходящие вокруг себя перемены. Процесс развития сопровождается получением информации и энергообменом с окружающим миром (анализ ощущений, эмоции, намерения, желания и, наконец, на основании этой работы – принятие решения и действия). Само развитие первично как идея, процесс удовлетворения потребностей вторичен, хотя он и сопровождает развитие, как направляющая структура. Или, скажем так, процесс удовлетворения потребностей сопровождает процесс развития, но не наоборот. А то найдутся и такие, кто заявит, что процесс развития сопровождает процесс удовлетворения потребностей (удовлетворение потребностей только помогает процессу развития). Чтобы

развиваться, необходимы информация (направление) и энергия. Но впереди потребностей все-таки находится идея развития. И это прекрасно видно по нам самим. Наша жизнь представляет собой не что иное, как энергоинформационное развитие. И заработная плата, между прочим, тоже входит в это развитие, поскольку является эквивалентом затраченной нами энергии с одной стороны, а с другой – информацией, в соответствии с которой мы прилагаем и направляем наши усилия.

Для того чтобы что-то появилось, необходима некая схема, идея, принцип, согласно которым это «что-то» образуется. И это прекрасно соответствует концепции Большого взрыва, в соответствии с которой наш мир развивается от простого к сложному, от точки к Вселенной. Согласно этой теории, наша Вселенная образовалась из единственной точки, до которой ничего не было, расширяясь и постоянно усложняясь, от самых простых элементарных частиц до атомов и молекул, которые в совокупности образуют все видимое и невидимое пространство, окружающее нас.

Наше развитие точно так же, в соответствии с организующим началом (ДНК) из одной материнской клетки, постоянно усложняясь и увеличиваясь в размерах, представляет собой вселенную по сравнению с первоклеткой. И поскольку везде в нашей жизни, на всем ее протяжении, присутствует структурирующая сила (информация) и движущая сила (энергия), можно утверждать, что наша Жизнь является энергоинформационным процессом. Если это так, то наша жизнь имеет еще и энергоинформационную природу, или сторону, про которую большинство из людей ничего не знает! Жизнь и само существование нашего мира и есть энергоинформационное развитие! А если это так, то и сам человек должен рассматриваться в первую очередь как энергоинформационное существо.

Идея развития первична как в мире, так и в каждом из нас. Остановка развития аналогична смерти. Таким образом, подведем пока маленький итог: раньше потребностей возникает идея (принцип) развития, которая(-ый) существует в каждом из нас и в каждом предмете окружающего мира, и мы (люди), сами являемся энергоинформационными существами.

В том, что окружающий мир содержит организующее начало, легко убедиться. К примеру, никто из нас никогда не задумывается над, казалось бы, простыми вопросами типа «почему в воде не растворяется жир?». То, что характеристики воды и жира различаются, понятно, но это лишь констатация и объяснение явления! А почему так сложилось в природе? Кто определил, чтобы это было именно ТАК, а не иначе? То есть первоначально в природе это уже было до нас, до химии как науки! Это не призыв к вере в потустороннее или высшее организующее начало, нет. Все мы люди взрослые и вопрос веры во что-то целиком и полностью личное дело каждого.

Я просто привел пример, сколь много в нашем мире явлений, которые мы можем только констатировать, исходя из уровня развития нашей науки.

Вспоминается беседа, возникшая однажды у меня со случайной попутчицей в поезде.

Мы разговаривали с соседкой по купе, и разговор как-то сам собой зашел о понимании окружающего мира и места человека в нем. Я предложил собеседнице обдумать следующий момент. Мы воспринимаем окружающий мир, исходя из тех сведений, которые предоставила нам наука. И так было всегда, в разные эпохи и времена. Когда-то люди верили в то, что Земля – центр Вселенной и все в мире вращается вокруг нее. Потом новые изобретения, новые открытия, и поменялось мировоззрение – Земля вращается вокруг Солнца! Изобретение микроскопа дало возможность увидеть молекулы, атомы, и так далее, еще глубже... Но с каждым новым открытием изменялись наши взгляды на устройство мира! И на сегодняшний момент нейтрино – далеко не предел исследований. Уже на основании этих открытий

выясняется интересная вещь, о которой обычно никто не задумывается. Мы сами и все вокруг нас, какие бы характеристики твердости мы им не определяли, оказывается – ПУСТОТА! Ведь вокруг атомов вращаются электроны, а вращаются они в пустоте. И размеры атомов, не говоря уже об электронах, ничтожно малых размеров, которые мы и видеть-то не можем.

«Все в мире пустота! А все предметы лишь сгущенная пустота!» – это высказывание принадлежит великому Эйнштейну.

Высказав вот эту свою точку зрения, извинившись, я вышел из купе. Когда я вернулся, соседка сидела с выражением глубокой работы мысли на лице. На мой вопрос о причине своей задумчивости она ответила просто: «Вы своим рассказом заставили меня начать пересматривать мое понимание о мире! Слишком неожиданный ракурс открывается. Я несколько шокирована».

Понять это сознанием можно, вот только насколько легко принять?..

Ведь, если наша жизнь тоже есть пустота, на что же тогда можно ориентироваться и для чего? Ответ на этот вопрос занимает многие умы, да только ответ, исходя из сегодняшнего состояния человечества, дать, увы, невозможно.

А вы что думаете об этом, уважаемый читатель?

Есть энергия и есть информация, и задача, в общем-то, не состоит в том, чтобы выяснить первопричину «яйцо или курица». Вопрос – какое отношение все это имеет к человеку? Так самое простое и непосредственное! Вернемся к нашему примеру про развитие человека.

Информация (ДНК) + питательные вещества (энергия) – развитие (смесь энергии и информации), их увеличение (разрастание) = получается человек!

И этого не надо бояться признавать. Именно осознание этого дает нам возможность изменить привычный взгляд на окружающий мир.

Ведь обычный человеческий взгляд какой? Где бы что-нибудь раздобыть, заработать, урвать (ведь человек по природе своей собиратель). А в современных условиях добавилось новое желательное условие – получить, раздобыть, да желательно не ударив при этом палец о палец! Пожалуй, еще и соответствовать каким-то, принятым кем-то или навязанным кем-то стандартам! И все это является мериллом человека. Урвал на халяву – молодец! Издревле сидящий в людях инстинкт собирательства сейчас как никогда застигает перед человечеством все другие направления развития, которые в результате эволюции предоставил человеческий разум. Только владение вещами сейчас является показателем успешности человека. Только вот о внутренней сути, о душе за всем этим забыли. Развитие науки – прекрасно! Но, используя достижения науки, человек все больше отдаляется от своего истинного состояния, отдаляется от природы. Не машины обслуживают человека, а человек обслуживает машины. Причем, узкая специализация труда среди членов общества (на Западе это проявляется куда более заметно), все больше делает человеческое общество похожим на пчелиный улей, в котором роли строго распределены, и каждый занят только своим делом.

Как-то у меня выдался разговор с товарищем, некоторое время назад часто выезжавшим в страны Евросоюза. «Ты представляешь, – говорит он, – садимся с другом в машину, а она не заводится. Я ему говорю, давай, мол, посмотрим, что случилось? А он отвечает, что не надо. Что сейчас позвонит в сервис, приедут специалисты и все сделают. Что он-де недаром ежегодно оплачивает сервис. Через полчаса приехал на машине специалист. Открыл капот, подсоединил провода от ноутбука к движку. Что-то покрутил, и через пять минут машина завелась».

Прогресс технический налицо. Вот только что будет, если при таком раскладе случится неполадка в сельской местности, где телефон не работает? Кто поможет? Сам-то не понимаешь в этом! И ведь к этому все идет. Каждый выполняет только ту функцию, которую ему отвели. Спроси о чем другом – не знает, так как он профи, но в другой области!

Поневоле вспомнишь, как у Михаила Задорнова герой с помощью старых женских колготок и куска жестяной банки отремонтировал «уазик» в деревенской глуши во время экскурсии немецких представителей по российской глубинке.

Стандартизация, глобализация – все направлено на то, чтобы подравнять, усреднить, привести к общему знаменателю. Когда все одинаковые – легче вести статистику. И управлять легче, когда все мыслят одинаково. И легче предсказать реакцию людей, в чьих головах единые значения, буквально зараженные СМИ и суррогатной рекламой.

Так мы постепенно придем к обществу, в котором все расписано заранее, вплоть до того, когда, кому, где и с кем спариваться.

Только вот дальше-то что? А ничего! Путь для человека, как человека разумного, закончен! Дальше – самые худшие сценарии развития а-ля «Матрица».

За примерами далеко ходить не надо. Посмотрите вокруг себя, и вы увидите их предостаточно уже сейчас.

Типично:

Утром встал, поел, пошел на работу, вечером пришел с работы, поел, лег спать. Утром встал, поел, пошел на работу, вечером пришел с работы, поел, лег спать. Утром встал, поел, пошел на работу, вечером пришел с работы, поел, лег спать. Утром встал, поел, пошел на работу, вечером пришел с работы, поел, лег спать... И так до бесконечности, иногда разбавляя монотонность днями рождения, свадьбами и другими «событиями».

Хотя почему до бесконечности? Жизнь-то конечна. Даже, перефразируя классика, она «внезапно конечна»! И осознание этого отнюдь не облегчает нам жизнь, а, наоборот, только усугубляет ее сложность.

Человечество – как единый улей, только управление в нем происходит не с помощью химических сигналов, а с помощью указов, приказов и жестких общественных установок. Но, в отличие от ульев пчел, которых в мире много, человеческий улей ОДИН на всем свете! И если какой-либо винтик в этом отлаженном механизме даст сбой, не дай бог, когда сидит на боевом дежурстве у кнопки запуска баллистических ракет, то гибель человеческого улья будет необратима. Человечество полностью исчезнет как вид.

И хотя до этой страшной картины далеко, именно такое развитие событий вполне возможно для текущего положения дел в человеческом мире. Посмотрите: по статистике, чем стабильнее и больше у жителей страны достаток, тем больше фиксируется случаев суицидального поведения. Людям, которые всего достигли, нечем заняться в этой жизни! Полностью замкнувшись на материальном, они даже не могут вспомнить ту простую истину, что человек-то живет, пока развивается. Причем, излишне сказать, развивается больше внутренне. А если этого развития нет, то жизнь теряет всякий смысл.

И в этих условиях, кто раньше осознает себя, примет свою энергоинформационную природу, тот и получит возможность строить свою жизнь, выступая как ее хозяин, а не придаток машинного общества. Строить свою жизнь, наполняя ее красотой и осознанностью. Я не призываю вас строить великое будущее. У каждого из нас будущее сугубо индивидуально и зависит только от нас самих.

Одно время в СМИ много писалось о необычайных способностях детей «индиго». И количество таких детей день ото дня увеличивается. Кроме проявляющихся творческих способностей, эти дети с самого рождения исполнены устойчивого чувства собственного достоинства, свободно отличают правду от лжи, у них развита интуиция. По признаниям многих специалистов, дети «индиго» – дети будущего.

Природа словно сама делает за человечество выбор в эволюционном развитии. Дети от рождения имеют устойчивые энергоинформационные навыки, что позволяет им с детства быть индивидуальностями с ярко выраженными признаками неординарной личности. Но детям «индиго» это дано от рождения. А как же быть взрослым?

То, что у детей «индиго» проявляется как устойчивые навыки с рождения, есть внутри каждого взрослого человека, но эти навыки у нас находятся в зачаточном состоянии, поскольку в процессе жизни они не получили дальнейшего развития ввиду своей невостребованности. Для примера вспомните: сколько раз маленькие дети указывают пальчиком на пустое место в пространстве и говорят, будто там что-то есть? А взрослые в ответ на это только усмеваются и со знанием дела заявляют: ничего там нет. Вот дети и перестают обращать внимание на то, что видят нематериальное. Но эти энергоинформационные навыки можно развить и во взрослом состоянии. Более того, не только развить, но и пользоваться этими навыками, получая преимущества не через 10–15 лет (любимые обещания «слуг народа» сегодня), а буквально с первых упражнений!

И, если вы согласны со мной в этом, то, как любой здравомыслящий человек, вправе сказать: «Да, я энергоинформационное существо. Но что мне это дает?»

О преимуществах понимания своей энергоинформационной природы я и попытаюсь рассказать вам, уважаемый читатель, простым языком и по возможности проиллюстрировать наглядными жизненными примерами. В ходе изложения этих тем я буду описывать упражнения, которые вы при желании можете выполнить, не отрываясь от книги.

Я ни в коем случае не претендую на авторство приводимых упражнений и методик. Я всего лишь взял на себя труд изложить существующие взгляды, которые позволяют рассмотреть окружающую действительность, да и нас самих, с непривычной для большинства стороны. Это взгляд человека из самого человека. Обычно же все происходит наоборот. На человека смотрит человек снаружи. Некоторым описанные упражнения помогут стать действительно главным в своем мире.

Как мы существуем?

Для начала давайте разберемся, каким образом мы существуем. В результате чего мы вообще двигаемся или что-то делаем? Что же составляет нашу внутреннюю жизнь?

Совершим такое путешествие, не выходя из дома. Путешествие внутрь себя.

Из окружающего мира к нам поступают сигналы. Эти сигналы мы получаем при помощи органов чувств – это зрение, слух, обоняние, вкус и телесные ощущения в результате работы осязания. Иногда еще говорят про шестое чувство, интуицию. Но, как правило, чтобы взаимодействовать с окружающим миром, хватает и пяти чувств.

Сигнал наших органов чувств, как и свет, имеет двойственную природу для нас самих – это и информация, и энергия. С одной стороны, сигнал несет информацию об окружающем мире. С другой стороны, он сам является в то же время энергией, которая как раздражитель заставляет наш мозг реагировать и действовать.

Итак, на основании поступающих сигналов в нашем сознании создается некий образ, который представляет собой картинку, чувственное описание пространства и всего

происходящего вокруг нас. Эта первая, самая наружная (если можно так выразиться, внешняя) часть нашего сознания под условным названием «анализатор», которая из разрозненных сигналов, поступающих через наши органы чувств, словно пазлы, собирает целостные образы. По сути, эти образы, картинки, дополненные кинестетическими (чувственными, осязательными) ощущениями – и есть то, что мы привыкли считать окружающим миром. Да-да! То, что мы привыкли считать окружающим миром, на самом деле – всего лишь чувственный образ, содержащийся в нашем сознании! И как выглядит окружающий мир, как говорится, «в натуре», мы понять не можем. Мы можем лишь сказать, как мир выглядит в нашем сознании.

Эта картинка, образ в нашем сознании, представляет собой совокупность сигналов, информации и энергии, поступивших к нам через органы чувств в виде ощущений. И на основании этого мы вправе утверждать, что видим энергоинформационный образ мира. В этом месте, наверное, надо временно прервать наше путешествие.

Просто остановитесь на минутку и прочитайте еще раз предыдущий абзац. Не спешите отрицать, а попытайтесь осознать заключенный в нем смысл. Это – одно из основных положений энергоинформационики.

Давайте рассмотрим некоторые моменты, которые помогут вам глубже понять его.

Я уже упоминал, что информацию об окружающем мире мы черпаем в своих ощущениях благодаря органам чувств. А как вы относитесь к такому заявлению: «Каждый человек уникален»? Надеюсь, что положительно, поскольку в действительности так и есть. Если это не воспринимается вами «в штыхы», стало быть, вы готовы признать, что органы чувств у каждого из нас хоть в чем-то, но различаются? Хочу верить, что и на этот вопрос вы ответите положительно. А иначе и быть не может. Ибо, если вы не согласны с этим утверждением, то вы – сторонник однообразия и штампов и должны придерживаться того, что все люди одинаковые, как оловянные солдатики, с одинаковыми мозгами, руками и ногами, в общем, организмами. Однако это не так. Посмотрите вокруг, и вы убедитесь – все люди разные! И раз все люди уникальны, то восприятие окружающего мира также будет у всех разным. В чем-то похожим, но все равно разным!

«Как же так, – можете сказать вы, – ведь мы видим одно и то же, чувствуем одно и то же, вкусовые характеристики еды одинаковые?» Одинаковые, да не совсем. Видим одно и то же, но в чуть разном цветовом спектре. Да и вкусы у всех разные, а вкус, согласитесь, очень влияет на наше восприятие. От сладкого настроение улучшается, от кислого хочется сжаться в комок, к примеру.

Если вам довелось смотреть фильм про инопланетян, которые прилетали на Землю для охоты, так там у них переключалось видение и в ультрафиолетовом диапазоне, и в инфракрасном, и бог еще знает в каком. И, соответственно, они могли видеть мир в разных ракурсах.

То же самое примерно и у нас: мы воспринимаем мир только так, как позволяют видеть нам наши органы чувств.

Соответственно, у каждого из нас свое восприятие, своя картина мира. Все мы индивидуальны! Природа не терпит однообразия. И это тоже одно из подтверждений идеи о развивающем начале нашего мира.

Но мы не только видим окружающий мир по-разному. Мы и думаем о нем по-разному. И выделяем вниманием в окружающем мире мы, каждый из нас, разные вещи.

Я пытаюсь постепенно вас подвести к пониманию, что Мир для каждого свой. И у каждого он отличается от мира соседа. Не только из-за разного восприятия, но и из-за разных эмоциональных значений, присвоенных тем или иным событиям, предметам и т. п. Ведь, согласитесь, если вы в детстве имели собаку и она только играла с вами, даже зубы не оскалив

на вас ни разу, то в вашем опыте собаки – добродушные животные, дарящие привязанность и ласку. И, соответственно, вид собаки на пешеходной дорожке только улучшит ваше настроение. А если вас в детстве собаки облаивали, постоянно норовили укусить, то у вас не было положительного опыта общения с ними, и теперь, видя собаку, вы испытываете, осмелюсь предположить, далеко не приятные чувства. И в таком случае собака на дорожке будет означать для вас повышенную опасность, которую лучше обойти стороной.

То, что происходит далее, еще интереснее. Начинается процесс верификации, образ сравнивается с предыдущими, имеющимися в нашем опыте. Весь накопленный опыт хранится в нашей психике в невообразимых объемах, да еще и неосознаваемо для нас. И используется нашей психикой неосознаваемо же через образы, наделенные эмоциональными значениями. В соответствии с прошлыми присвоенными эмоциональными значениями при появлении в нашем сознании того или иного образа совершенно незаметно для нас меняется наше текущее эмоциональное состояние.

Хотите пример? Запомните ваше текущее состояние. Хорошо. Теперь вспомните, как зовут героя комедии «Ирония судьбы», который мылся под душем в одежде? А ведь до моего вопроса у вас и в мыслях не было этого. Но волшебным образом при активизации памяти луч вашего внимания вытащил это из каких-то уголков вашего сознания. И как только это произошло, совершенно неосознанно при вспоминании этой сцены у вас немного изменилось состояние (настроение).

Итак, мы с вами, уважаемый читатель, постепенно, миллиметр за миллиметром, начинаем приоткрывать дверь в таинственное, на первый взгляд, энергоинформационное пространство, реальность, назовите как хотите, нашей жизни.

Получается, что живем мы все в одном мире, но ввиду особенностей нашего восприятия живем в разных его энергоинформационных областях. Эти области отличаются друг от друга, как параллельные миры. Но насколько разной делает это нашу жизнь? Ведь в силу одной природы происхождения мы все хотим примерно одного и того же.

Пока же можно подвести краткий итог вышеизложенному.

–Жизнь человека есть не что иное, как энергоинформационное развитие. Я уже упоминал природу сигналов органов чувств у человека. Эти сигналы являются и информацией для принятия решений, и энергией, заставляющей реагировать и действовать в соответствии с полученной информацией.

–Все, что мы наблюдаем, видим в окружающем пространстве, – всего лишь образы, воспринимаемые нашей психикой. И эти образы есть всего лишь отражение сигналов, поступающих посредством органов чувств. Но ориентируемся мы всегда только на эти образы, картинки. Другого нам не дано.

–Отражение этих сигналов для каждого человека сугубо индивидуально.

И получается, что об окружающем объективном мире мы ничего не можем знать наверняка, оказывается, обделены мы природой-матушкой совершенным инструментом исследования. Посредством своих чувств мы имеем в своем сознании всего лишь слепок с окружающего мира в ощущениях. И он, этот слепок, не идеален, как не идеален каждый человек. Но индивидуален!

Соответственно, каждый человек окружен только ему одному присущим миром. Потому что мир этот является всего лишь единым, цельным по своей сути, комплексом пространственно организованных ощущений, эмоций, мыслей, различных значений, присутствующих и переживаемых в каждый временной срез (каждый квант времени) в психике человека.

(Как тут не вспомнить фантастические рассказы про параллельные миры или вееры вселенных!)

По этому поводу вспоминается песня Олега Митяева «Намастэ». Это слово, которым приветствуют друг друга в Непале, в переводе означает «я приветствую в тебе бога». Намасте – индийское и непальское приветствие, произошло от слов «намах» – поклон, «те» – тебе. В широком смысле означает: «Божественное во мне приветствует и соединяется с божественным в тебе» – то есть уважительное преклонение и прославление Всевышнего, божественной сущности мироздания, частичкой которого является человек. Это признание единства и вечной духовности всего сущего согласно имеющимся традициям.

В случаях взаимодействия с другими людьми мы просто на время, короткое или длинное, имеем общие точки соприкосновения, как разные вселенные, встретившиеся на просторах мироздания. Это оставляет след в нашем мире. В какой степени и какой силы эти следы, мы обсудим позже.

Шаг за шагом мы с вами, словно складывая пазлы, будем осваивать свою собственную вселенную, свой собственный внутренний мир.

А пока продолжим наше путешествие.

Если такой образ есть, то дальше, в соответствии с присвоенной раньше эмоциональной оценкой (и только при этом условии), происходит анализ ситуации. Лишь после этого рождается намерение (создается план действий на основе имевших место действий в нашем опыте) и претворяется в действие. Если же на этот образ у нас в опыте не присутствует эмоционального индекса, то, как правило, наше внимание даже не останавливается на этой ситуации, если мы конкретно не вовлечены в нее. В случае присутствия в нашем опыте аналогичных ситуаций намерение и действие согласно этому намерению возникает практически незаметно для нашего сознания, как нам кажется, автоматически.

(В некоторых случаях сознательное направление внимания на эти автоматические действия даже способно нарушить координацию наших движений. Вы сами не раз попадали в такие ситуации. Спускаетесь по лестнице, ноги вроде бы двигаются автоматически. И двигаются прекрасно. Но стоит вам направить внимание на эти движения и попытаться сознательно выполнять движения ног при спуске, как ритм движений нарушается. Ломается целостность движений.)

В случае же отсутствия в нашем опыте предметов, ситуаций, мы путем направления внимания уже сознательно пытаемся найти решение, переосмысливая поступающие сигналы, при необходимости изменяя или по новой расставляя эмоциональные индексы в окружающем мире. И не факт, что эти действия будут правильными – ведь это уже путь проб и ошибок. Но и в этом случае, опять же-таки, мы отталкиваемся от эмоциональных значений.

Получается, в своей картине пространства мы как бы помечаем эмоциональными флажками все предметы и находим решение, эмоционально для нас привлекательное.

Самое интересное, что сильно-то сознанием в этих примерах мы пока не работали, кроме последнего, когда мы не имели в опыте похожих ситуаций. Это все происходит как бы в фоновом режиме, такая своеобразная игра в «Хочу – Не Хочу».

Для нас же с вами, дорогой читатель, важнее исследовать сам механизм возникновения намерений и совершения действий человеком. Что заставляет нас делать что-то, двигаться, думать? Потому что в этом случае мы и подойдем к тем самым загадочным Энергии и Информации. Если мы с вами научимся каким-то образом оказывать влияние на самих себя, это откроет прямую возможность начать действительно строить свою жизнь самому. А это даст вам преимущества сразу и бесповоротно.

Начнем с энергии

Давайте вспомним, что такое энергия. Понятие энергии всегда возникает, если мы говорим о совершении какой-либо работы. Здесь все просто. Не очень просто нам пока определиться с работой, которой мы занимаемся. Мы берем вещи, переставляем, изменяем, ломаем, строим, и еще много чего другого делаем. Да, чуть не забыл: мы думаем, оцениваем, мечтаем и злимся, когда что-то не получается. Это ведь тоже работа. Каждое мгновение мы чем-то заняты. И для всего нужна энергия.

Какой же энергией располагает энергоинформационное существо под названием «человек»?

Если рассмотреть человеческое тело как совокупность клеток, которые постоянно получают питательные вещества и перерабатывают их, то мы с вами приходим к логичному выводу, что переработка питательных веществ будет сопровождаться выделением энергии. Согласны? Но если это так, то вокруг клеток просто обязано существовать некое энергетическое поле, образованное излучением энергии клеток. Это еще в середине прошлого века подтвердили своими исследованиями супруги Кирлиан – так называемый «Кирлиан-эффект».

Суть такого эффекта заключается в следующем: если сфотографировать предмет в поле высокого напряжения и высокой частоты, то на полученных фотографиях вокруг предмета будет видно некое измененное пространство, свечение, которое может получиться только в том случае, если предмет имеет собственное энергетическое поле. В процессе исследований ученые обнаружили, что с помощью этого метода можно даже диагностировать болезни на ранних стадиях. Это произошло после того, как им привезли для снимков два одинаковых листа растения. Ученые сделали снимки, но они получились разные. Выяснилось, что один лист был взят от здорового растения, другой – от больного.

В настоящее время уже давно перестало быть сенсацией фотографирование ауры человека с помощью специальных устройств, но много в этой области и шарлатанов. Не нам их судить, можно только упомянуть, что ауру по силам увидеть глазами любому человеку, все дело в правильной фокусировке взгляда (с этим приемом я вас познакомлю позже). Гораздо интереснее определиться с полем, окружающим все предметы, как одушевленные, так и неодушевленные. По сути, это поле и есть эфирное тело объекта. Вот только в случае с человеком все чуть сложнее. Потому что ЭТ (энергоинформационное тело) человека формируется не только из излучения клеток тела (можно назвать это внутренним слоем эфирного тела), но обладает еще одним слоем (по аналогии, внешним слоем), который образовывается пространственно вынесенными телесными ощущениями человека, телесной проекцией или комплексом идеомоторных ощущений (комплексом ощущений, которые возникают у человека при вспоминании им движений и сопровождаются сенсорными тактильными ощущениями). Этот комплекс существенно дополняет ощущения физического тела человека, чем, к примеру, может объясняться феномен «фантомных болей».

Наверное, вы слышали о том, что если у человека удалили часть тела или орган, то в течение довольно долгого времени (порядка 8–10 лет) человек чувствует боль в удаленной части тела или в органе. Есть некоторое пространство, контролируемое сознанием человека. А все это, энергия тела и комплекс идеомоторных ощущений, и называется эфирным телом, причем, заметьте, безо всяких привлечений таинственных сил и энергий. Речь идет о так называемой комфортной дистанции, при сокращении которой другим человеком мы чувствуем дискомфорт, как будто нарушены наши личные границы. То есть это определенное пространство, которое наше сознание считает своей территорией. И вторжение в это

пространство воспринимается, как угроза, и в большинстве случаев дискомфортна для нас. Здесь нет никакой мистики.

Наверняка вы это испытывали не раз. Бывало ли так, например, что на пути в магазин вам вдруг приходит мысль: «Магазин закрыт», причем так явно, что вы это буквально видите умозрительно? Вы подходите к магазину, а он действительно закрыт. Или направляясь к кому-то в гости, идете, а возникает предчувствие, что человека нет дома. Идя в магазин, вы, не осознавая, мысленно уже подходили к нему и, что называется, «считали информацию». И в таком виде ее уже осознали. На самом деле, неосознанно этим пользуемся мы все. Выполняя какую-то сложную работу, человек мысленно проделывает движения не один раз, прежде чем совершит движения физическими руками, к примеру. И ощущения эфирного тела, если взять их под осознанный контроль (я имею в виду именно внешний слой – этот комплекс ощущений и мысленных движений), способны приносить огромное количество информации. А как ценится в сегодняшнем мире информация? И что с ней делать? Решать вам, дорогой читатель.

Одна моя знакомая достигла совершенства в управлении своим эфирным телом для получения информации, выполняя упражнения, которые я опишу ниже. Она натренировалась настолько, что вызвала шок у своей подруги. Вот ее рассказ.

«Сижу дома, захотелось поупражняться с эфирным телом. И я решила посмотреть, что делает моя подруга дома. В своем эфирном теле я отправилась в другой район города, в дом к своей подруге. Захожу к ней в квартиру, прохожу внутрь, и возникает четкое ощущение, прямо картинка – она лежит на диване и читает журнал „Космополитен“». Я возвращаюсь домой в своем эфирном теле в тело физическое, снимаю телефонную трубку и звоню ей по телефону. Она снимает трубку, мы обмениваемся приветствиями, и я ей говорю, что знаю, чем она сейчас занята. Далее описываю ей, что она лежит и читает такой-то журнал.

В течение минуты в трубке царило молчание. Я даже начала пугаться. Но наконец я услышала ее приглушенный голос: «Откуда ты узнала?»»

Наверное, самое удивительное в этом то, что каждый из нас, абсолютно любой человек, может получить такие результаты. Не в смысле, что кто-то у вас будет читать журнал «Космополитен», конечно. А в том смысле, что такие внетелесные опыты доступны каждому. Главное – доверять своим ощущениям. Ну, и немного тренировки, конечно.

Упражнения простые. Единственно, они требуют сосредоточения внимания, поскольку мы все-таки привыкли ориентироваться только на грубые ощущения физического тела, а идеомоторные ощущения значительно тоньше. Упражнение можно выполнить где угодно, хоть прямо на том месте, где вы сейчас сидите. Прочитайте следующие строчки и выполните упражнение. Конечно же, в том случае, если вам интересно начать изучать себя и выходить на более высокий уровень развития.

Одно маленькое уточнение. Прочитайте только текст упражнения. Дальше читать, пока вы не проделали упражнение, не стоит, поскольку там рассматриваются уже те ощущения, которые, как правило, наблюдаются при выполнении упражнения. Вы же, если прочтете их заранее, попадете просто под индукцию прочитанного. И тогда чистота выполнения упражнения окажется под угрозой. Вместо того чтобы добросовестно выполнять упражнение, обращая внимание на свои ощущения, вы начнете в соответствии с прочитанным выстраивать свои ощущения. Это будет уже иллюзия, а не выполнение. Договорились?!

И самый важный совет, на мой взгляд.

Вы в состоянии вспомнить себя в детстве, когда играли в песочнице? В каком бы возрасте вы сейчас ни были, эти воспоминания есть у всех. В песочнице вы строили из песка замки, а, может быть, и творили кулинарные шедевры. В любом случае, ваши напарники по песочнице хоть раз наверняка предлагали вам «попробовать» тортики или пирожные из песка. И, вы, ни разу не сомневаясь, пробовали. Да еще как пробовали! Ума-то хватало не брать в рот песок, но насколько неподдельным и искренним была ваша оценка кулинарно-песочного произведения!.. Вы, играя, причмокивали, закатывая глаза, всем видом демонстрируя высшую оценку вкусовым качествам. Так вот, во время упражнений я вам предлагаю войти в состояние детской игры в песочнице. Это состояние гарантирует более непосредственный подход при выполнении упражнений. Это просто принятие ощущений как таковых. Возьмите это на вооружение при выполнении любых упражнений. Рекомендую.

Я решил поместить упражнение релаксации именно здесь, поскольку результаты упражнений, приведенных далее, довольно сильно зависят от вашей способности ощущать собственное тело, умения сосредоточиться на своих внутренних ощущениях. Это только кажется: «Да вы что, я прекрасно чувствую свое тело». Как мне написала одна дама после того, как выполнила это упражнение, что раньше она никогда не ощущала свое тело так ярко.

Это упражнение направлено, как я уже написал, на то, чтобы научиться ощущать свое тело.

Обращаю внимание: не смотрите на себе и не ощущайте свое тело снаружи!

Ощущайте его изнутри.

Для этого, в первую очередь:

- почувствуйте собственные мысли и отпустите их, как будто стирая ластиком;
- ощутите свои эмоции в данный момент и сотрите, отпустите их;
- почувствуйте собственные образы и сотрите их внутри себя.

Вполне резонно может возникнуть вопрос: «А где мы можем увидеть, ощутить свои собственные образы, мысли, эмоции?» Здесь ничего сложного нет. И вы в этом сейчас убедитесь. Все это находится внутри нас.

Сделайте маленькое упражнение прямо сейчас.

Прошу вас, сядьте поудобней и прикройте глаза. Успокойтесь. А теперь вспомните, как выглядит ваша входная дверь в квартире. Ощутите, как она выглядит, и осознайте, где эта картинка находится. Ведь вы сидите с закрытыми глазами. Но, тем не менее, глаза закрыты, а картинку двери вы видите своим внутренним взором. Подумайте о чем-нибудь и отследите, где эта мысль ощущается в вашем внутреннем пространстве, хотя она может даже сопровождаться картинкой в определенном месте. А теперь вспомните что-нибудь приятное или не очень, что вы испытываете по отношению к этому воспоминанию, и где это отношение находится у вас. Ведь оно внутри вас?

Теперь отпустите сосредоточенность и откройте глаза!

Вы достойны похвалы. Только что вы обнаружили свое внутреннее пространство.

Как правило, в ходе этого упражнения пространственные ощущения у всех похожи в одном – и картинки, и мысли, и эмоции находятся где-то внутри нас. В нашем внутреннем пространстве, куда мы попадаем, закрывая глаза. Места локализации могут разные. И опять же, как правило, картинки находятся примерно на уровне глаз, чуть выше горизонта, и мы их видим с закрытыми глазами.

Таким образом мы сосредоточиваемся на себе.

И только после этого, сосредоточившись на, собственно, внутренних ощущениях, можно приступить к дальнейшим действиям:

- направьте свое внимание сначала только на кончики пальцев ног, это отправная точка;
- потом постепенно к этому добавьте ощущения стоп, голеностопных суставов, голеней, коленей, бедер, дойдите до области таза, и дальше вверх, постепенно заполняя вниманием все свое тело до макушки, пока не ощутите свое тело, сразу все одновременно.

Кроме тренировки внимания, это к тому же очень хорошее упражнение для расслабления!

Исходное положение для выполнения всех упражнений простое: сесть удобно, спина выпрямлена, руки спокойно опущены вниз, кисти на коленях, подошвы полностью касаются пола, ноги и руки не перекрещивайте, чтобы не было затекания. Прикройте глаза (так как через глаза поступает большая часть всей информации, и это отвлекает от сосредоточения). Я прошу вас не впадать в сон, вы должны полностью контролировать себя. Постарайтесь уделить часть вашего драгоценного времени самим себе. И вы не раскаетесь в этом.

Текст упражнения пишу полностью специально. Это для вашего удобства. Вы можете просто записать этот текст на диктофон. И потом, под свой же голос, сделать упражнение.

Упражнение

Сядьте поудобнее. Спина ровная, руки свободно опущены, кисти на коленях, стопы полностью касаются пола, ноги и руки не перекрещивайте, прикройте глаза.

Полностью сосредоточьтесь на своих собственных внутренних ощущениях.

Почувствуйте свои собственные мысли, откажитесь от них, сотрите их, и они постепенно тают, исчезают, растворяются.

Ощутите свои эмоции, которые остались после мыслей, и откажитесь от них, сотрите, растворите их...

Ощутите образы, которые остались после мыслей и эмоций, и сотрите их, словно влажной тряпкой с доски...

Теперь все свое внимание направьте на внутренние ощущения своего тела, постарайтесь ощутить свое тело. Все внимание уходит внутрь, вы начинаете ощущать свое тело изнутри...

Вы направляете все свое внимание на кончики пальцев ног.

Как будто больше ничего не существует в этот момент.

Вы удерживаете вниманием кончики пальцев ног все дольше и дольше, и постепенно они ощущаются все лучше и лучше. Может возникнуть своеобразное ощущение потепления и даже покалывания в пальцах ног. И словно теплая волна начинает накапливаться в пальцах ваших ног. И она становится все теплей и теплей.

И сейчас вы начинаете медленно своим вниманием распространять это тепло по своим стопам. И она медленно движется от кончиков пальцев ног к пяткам.

И постепенно стопы заполняются этим теплом, которое растворяет, убирает все напряженности мышц, все дискомфортные ощущения

А вы четко ощущаете себя, вы руководите своим вниманием!

И сейчас вы начинаете вниманием медленно поднимать волну тепла, равномерно заполняя голеностопные суставы, и тепло нежно обволакивает каждую мышцу, убирая любое напряжение, оставляя приятное, комфортное пространство.

И поднимаете волну тепла выше, заполняя пространство голеней, она доходит до коленей, заполняет теплом коленные суставы.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя.

И дальше теплая волна начинает заполнять пространство бедер... И постепенно область тазобедренных суставов... область низа живота, копчика, крестца...

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя и продолжаете

работу.

Область середины живота, поясницы постепенно заполняется теплом...

Область солнечного сплетения, нижних ребер...

Область грудной клетки, область лопаток, спины, плеч...

По плечам тепло опускается и заполняет ваши предплечья, запястья, кисти рук...

Доходит до кончиков пальцев рук.

Вы четко ощущаете себя, вы руководите своим вниманием!

Теплая волна продолжает подниматься выше, заполняя пространство шеи, особое внимание уделяя воротниковой зоне.

И по шее волна доходит до основания черепа, начинает заполнять мышцы лица, нижней челюсти, верхней, мышцы нижней челюсти ослабевают так, что может немного отвиснуть нижняя челюсть...

Волна тепла заполняет носогубные складки, мышцы щек, глазные мышцы, мышцы лба, мышцы головы и постепенно доходит до вашей макушки.

И вы ощущаете свое тело, все одновременно, ощущаете свои мышцы, свободные, легкие, наполненные теплом. Все свое тело от кончиков пальцев ног до макушки как единое целое!

Ощущаете комфорт и расслабленность.

И отбрасываете сосредоточенность.

Открываете глаза.

Дорогой читатель! Примите мои поздравления! То, что мы сделали сейчас, всего лишь тренировка в сосредоточении внимания на своих внутренних ощущениях. Но даже после этого, казалось бы, простого упражнения вы можете оценить, насколько изменилось ваше самочувствие. Внутреннее спокойствие, расслабленность тела и приятный тонус в мышцах! Насколько хорошо вы ощущаете свое тело? А будет еще лучше.

С каждым разом вам будет все легче и легче держать концентрацию внимания!

Ведь, согласитесь, очень часто нам бывает сложно сосредоточить свое внимание из-за окружающей обстановки. Когда масса мелких факторов отвлекает нас. И проделанное упражнение сформирует у вас умение сосредоточиться в нужный момент, особенно если вы будете выполнять его регулярно. И с каждым разом ваша способность к сосредоточению будет увеличиваться.

В любой удобный момент, если вам надо расслабиться, отдохнуть, вы всегда можете включить запись и выполнить упражнение, хотя через некоторое время вы сможете делать это уже без записи, самостоятельно. Можно выполнять упражнение под какую-нибудь спокойную мелодию или запись звуков природы.

Один мой знакомый недавно в разговоре с благодарностью вспоминал, как я научил его этому упражнению.

«Я сейчас практикую то упражнение, которому ты меня научил, обязательно, хотя бы раз в день, а то и чаще. После этого действительно повышается концентрация внимания. Тело расслабляется, мышцы становятся эластичными. Голова ясная. Но, самое интересное, что я стал гораздо меньше уставать. И даже нахожу время выезжать полюбоваться природой за город. Спасибо тебе».

В принципе, следующие упражнения покажутся вам гораздо легче.

Так давайте же приступим. Помним про игру в песочнице.

Начинаем...

Упражнение

Сядьте поудобнее, прикройте глаза. Направьте все свое внимание на ощущения своего тела. И, обращая внимание на ощущения напряженных мышц, поднимите руку. Поднимайте ее вертикально в том темпе, который позволит вам запомнить, как напрягаются мышцы кисти, запястья, предплечья, плеча, до тех пор пока она не поднимется вертикально вверх с вытянутыми вверх пальцами. Глаза держите закрытыми, поскольку около 80 % информации мы получаем через визуальный канал. Держа руку вытянутой вертикально, пошевелите пальцами, прислушайтесь к ощущениям оттока крови в поднятой руке. Как правило, они ощущаются хорошо, запомните эти ощущения.

Теперь медленно, запоминая ощущения, опустите свою руку. Как только вы это сделали, тут же, не шевеля физической рукой, мысленно начинайте поднимать эфирную руку, постепенно воспроизводите все ощущения, которые возникали, когда вы поднимали физическую руку. Поднимите мысленно руку так же вертикально, и даже чуть повыше, чем поднимали физическую руку. Прислушайтесь к ощущениям. Мысленно пошевелите пальцами, прислушайтесь к ощущениям оттока крови в поднятой мысленно руке. Рука физическая продолжает оставаться на месте, на бедре. Затем медленно опустите мысленно руку и совместите ее с физической рукой.

Откройте глаза. Я поздравляю вас.

Если вы сделали упражнение, как я описал, то при несколько разнящихся для всех ощущениях, одно ощущение не могло пройти мимо вашего сознания. Это ощущение оттока крови от кончиков пальцев руки. И здесь присутствует необъяснимый феномен, маленькое чудо: вы держали руку вытянутой вверх мысленно, а отток крови ощущался в лежащей на бедре физической руке! Вот от этого ощущения никуда не деться. Это, в принципе, и является доказательством правильности выполнения упражнения.

Но это еще не все. Сейчас я вам предлагаю взять под контроль свое эфирное тело полностью.

Упражнение

Сядьте поудобнее, прикройте глаза. Направьте все внимание на ощущения своего тела. Сконцентрировавшись на ощущениях мышц, медленно поднимайтесь, чувствуя, как напрягаются мышцы стоп, голеностопов, колен, бедер, тазобедренных суставов, как изменяется положение позвоночника, разворот плеч, посадка головы. И вот вы стоите, запоминая все ощущения своего тела. Подвигайтесь в этом состоянии, повернитесь в разные стороны, запомните и эти ощущения. Затем так же прочувствованно, не торопясь, садитесь обратно, запоминая все напряжения мышц. Как только вы сели, сразу же начинайте вставать в теле эфирном. Физическое тело остается сидеть, а вы всем своим сознанием контролируете ощущения эфирного тела. Вы мысленно встаете, восстанавливаете ощущения напряжения мышц стопы, голеностопов, колен, бедер, тазобедренных суставов, изменяется положение позвоночника, разворот плеч, посадка головы. И вот вы уже стоите в своем эфирном теле перед телом физическим. Постарайтесь всем сознанием ощутить себя именно стоящим, а не наблюдать за эфирным телом со стороны. Пошевелитесь в эфирном теле. Затем садитесь, совместите ощущения эфирного и физического тела. Откройте глаза.

Мы зачастую неосознанно изменяем размеры своего эфирного тела, своей телесной сенсорной проекции. Достаточно вспомнить моменты, когда вы пытались кого-то напугать. Помните? Вы словно увеличивали свое тело, поднимали руки, да еще издавали какие-то страшные рыки. И телесная проекция действительно увеличивалась. Когда вы хотите, чтобы вас заметили в толпе среди других, что вы делаете? Приподымаетесь на цыпочках, пытаетесь стать больше. Но навыки управления эфирным телом позволяют вполне осознанно применять их по своему усмотрению. Теперь вы можете привлекать к себе внимание достаточно просто: увеличьте размеры телесной проекции, и вас заметят значительно быстрее, чем это происходило раньше в таких же условиях. Если вы будете держать увеличенную телесную проекцию (а это с каждым разом вам будет удаваться все легче и легче), разговаривая с кем-то, ваши слова произведут впечатление безапелляционных инструкций. Вы на уровне подсознания будете восприниматься окружающими как имеющий право диктовать.

С другой стороны, вспомните случаи, типичные для школы, когда учительница оглядывала класс, выбирая, кого вызвать к доске. Если вы в тот момент были не готовы отвечать, что вы делали, какие чувства испытывали? Вы сжимались как можно сильнее, старались стать меньше, незаметнее. Вы неосознанно уменьшали свою телесную проекцию, и в большинстве случаев это имело результат. Здесь еще вот какой нюанс. Когда люди воспринимают окружающих, происходит взаимодействие внешних слоев телесной проекции, тех, которые подконтрольны нашему сознанию. И если вы уменьшите свою телесную проекцию, к примеру, до десятка сантиметров, то сознание другого человека просто не найдет, говоря утрированно, отклика вашего сознания. Соответственно, человек вас не зафиксирует своим сознанием. Вас для него в этот момент словно бы и нет. Неплохая шапка-невидимка, согласитесь?

Я рассказал про этот прием одной своей знакомой. Объяснил, что если уменьшиться в телесной проекции, еще не подойдя к остановке, и удерживать это состояние, то не только люди на остановке, но и кондуктор в автобусе ее не заметит. Встречаясь со мной несколько дней спустя, она начинает с претензии. Чуть не опоздала на встречу, оказывается. Сделала, как я говорил, приближаясь к остановке, уменьшила телесную проекцию. Подошла на остановку. Остановка пустая. Едет маршрутка и... проезжает мимо, как будто на остановке никого нет. Чертыхнулась. Ждет дальше. Подошли еще две женщины. Подъезжает маршрутка. Моя знакомая заходила между женщинами. Но, следуя за первой и продолжая оставаться в уменьшенной телесной проекции, вдруг почувствовала, как женщина, садившаяся в маршрутку следом, наступает ей на ноги. Моя знакомая, вся в эмоциях, оборачивается (держать вниманием телесную проекцию в этом состоянии она уже не могла), выговаривает той, что наступила ей на ноги. А женщина оторопело смотрит на нее, как будто перед ней чертик из табакерки выскочил. Не видела она ее!

Помогают навыки управлять своим эфирным телом и во взаимоотношениях.

Один раз я был свидетелем, как мой знакомый бизнесмен, встретив на улице своего партнера в выходной день (мы вместе прогуливались), тут же начал решать с ним какой-то вопрос. Но вот его действия в момент разговора ему самому начали мешать. Он, уговаривая своего партнера согласиться с каким-то его предложением, постоянно пытался подойти ближе, несмотря на то, что бедный партнер отступал от него шаг за шагом. Но, отступая, не собирался соглашаться ни с одним пунктом. Пришлось мне, извинившись, прервать их оживленный разговор, отвести своего знакомого в сторону и объяснить ему, что, нарушая

комфортную дистанцию партнера, он автоматически вызывает у того неприятие и себя, и всего, что предлагает. Я посоветовал ему не пытаться подойти к партнеру близко, уменьшить экспрессию (не так эмоционально уговаривать), попросить партнера еще раз спокойно выслушать предложение. После этого сам отошел в сторону, чтобы не мешать разговору своим присутствием. Всего несколько минут понадобилось для того, чтобы партнер согласился с большинством пунктов. Объяснение этому случаю простое. Мой знакомый ввиду значимости вопроса, не осознавая, эмоционально давил на своего партнера, вторгаясь в его комфортную зону. Он, неосознанно увеличив свое эфирное тело, просто навис над тем, как скала. Успокоившись и устранив давление со своей стороны, он достаточно быстро получил согласие партнера по большинству своих предложений. А не подскажи я ему изменить поведение, скорее всего, он бы на долгое время осложнил взаимоотношения с партнером по этому вопросу. Неслучайно все важные вопросы решаются за столом, разделяющим договаривающиеся стороны.

Вот такие случаи бывают. Как действовать в каких случаях, вы, наверное, уже по примерам поняли и сами найдете применение этим навыкам. Главное – тренироваться, играя, и, тренируясь, играть.

Все дело в том, что физическое тело тянется за эфирным. Ведь когда вы в упражнении мысленно вставали, то могли заметить, что мышцы тела поневоле напрягались. Точно так же изменения на энергоинформационном уровне, на эфирном плане, влияют на состояние физического тела. И те, кто занимается биоэнергетикой, экстрасенсорикой, прекрасно это знают.

Есть и еще одно интересное положение, применение которому мы рассмотрим в дальнейшем: «Куда мысль – туда внимание, куда внимание – туда энергия».

Тренировки ощущений эфирного тела совершенно простые. Стоя в коридоре, в эфирном теле заходите в комнату, прислушивайтесь к ощущениям, не начиная их анализировать. И ходить вы можете в эфирном теле как угодно далеко (эфирное тело связано энергетически с физическим, никуда оно не денется). Возвращайтесь в физическое тело, заходите уже в нем в комнату. И проверяйте свои ощущения эфирного тела. Получили вы верные ощущения, управляя им, или нет? Именно таким образом тренировалась моя знакомая, поражая полученными сведениями свою подругу. Скажу даже больше: вы можете изменять размеры своего эфирного тела, его наружный слой, который подчиняется нашему сознанию, до каких угодно величин. От нескольких сантиметров до десятков метров. Правда, при этом необходимо четко отслеживать изменения ощущений в своем эфирном теле. Как чувствуем, как ощущаются движения в нем?

Здесь может возникнуть вот какой момент. Первое впечатление, возникающее в эфирном теле, как правило, верно, но если попытаться его анализировать, в работу вступают память и логика. И сведения, полученные с помощью эфирного тела, переформируются, то есть от первоначальных значений ничего не остается (мы же любим сомневаться в себе почище окружающих нас людей). В итоге при сравнении выходит, что мы ошиблись. Надо учиться доверять своим тонким ощущениям.

Что же еще может дать человеку возможность ощущать комплекс мыследвижений?

Подсказка для хозяек. Если, тренируясь, трогать физической, а потом эфирной рукой куски хорошего мяса, рыбы и любые другие продукты, запоминая эти ощущения, то вы никогда не ошибетесь, выбирая мясо и продукты на рынке, даже не прикасаясь к нему физической рукой. То же самое касается любых продуктов питания. И еще, прислушиваясь к своим тонким ощущениям, вы сможете решать, что для вас в данный момент полезнее.

Одна моя приятельница как-то поделилась своим опытом выбора продуктов. «Много раз бывала в ситуациях, когда красивые на вид продукты на самом деле оказывались плохими. После того, как я научилась фиксировать ощущение свежих продуктов эфирными руками, проблемы с продуктами просто исчезли из жизни. Так я еще и модифицировала эту технику. Подхожу к прилавку, и, пока смотрю на продукты, задаю сама себе вопрос, какие продукты мне сейчас необходимы. Тактильные ощущения эфирных рук при соприкосновении с полезными для меня на этот момент продуктами отличаются особым комфортом. И у меня возникает ощущение ясного понимания, какие из продуктов свежие, а какие нет».

Напоследок – подсказка для ленивых. Если вы начнете мысленно делать разного рода фитнес-упражнения, то результаты будут проявляться на физическом теле.

Только не переусердствуйте.

Одна моя знакомая, стоя в очереди в сберкассе, вспомнила про то, что можно упражняться в эфирном теле. Стоит в очереди и мысленно приседает. Но вроде ничего не чувствует. Она и поприседала раз двести. Вся нагрузка спроецировалась на физическое тело, естественно (лишнее подтверждение того, что тело физическое подтягивается за эфирным телом). Через день еле ноги передвигала. Молочная кислота в мышцах оказалось совсем не мысленной, а настоящей.

Н. еще в начале 2000-х годов ездил на не очень презентабельной машине, но она его на тот момент полностью устраивала. Только вот на дороге неоднократно возникали ситуации с водителями других, больших автомобилей. Они просто не замечали маленькую машину, и не раз создавались аварийные ситуации. П., владея навыками энергоинформационики, придумал выход. Садясь в машину, он увеличивал свое эфирное тело вместе с машиной до размеров самосвала. И что в результате получилось, не догадываетесь? Да. Совершенно произвольно водители других машин сторонились его на дороге, иногда даже уступая дорогу, как самосвалу. Все бы ничего, да один случай просто указал ему на то, что применение навыков должно быть не огульным, а избирательным. Ехал он как-то по делам в своем городе. По уже устоявшейся привычке увеличился в эфирном теле. Все уступают дорогу. Как вдруг жест полосатой палки в его сторону заставляет притормозить и съехать на обочину. Представитель инспекции почему-то обратил внимание на маленькую «Оку», что немудрено, ведь неосознанно она воспринималась, как самосвал. Н. вышел из машины, предъявил документы, на ходу обдумывая, какие из техник придется применять, и стал свидетелем немой сцены. Гашиник долгое время смотрел на документы, на машину, на документы, на машину, на документы, на машину, пытаясь понять (а это просто на лице было написано), зачем он остановил «Оку». То есть останавливал он вроде бы большую машину, а по документам она маленькая «Ока». Нестыковка налицо. В конце концов, он вернул Н. документы и извинился. Эффект достаточно предсказуемый для увеличенного эфирного тела. Этот случай потом стал веселой притчей для знакомых, владеющих энергоинформационными техниками.

Моя знакомая А. с помощью тактильных ощущений эфирных рук научилась определять, лжет человек или нет. Она говорила с человеком, задавая определенные вопросы, на которые знала заранее, что ответ будет «Да». В это же время трогала эфирной рукой его эфирное тело, внутренний слой. Запоминала тактильное ощущение в эфирной руке, которое соответствовало положительному ответу. Затем задавала вопросы, на которые точно знала, что ответ будет «Нет». Запоминала и это тактильное ощущение в эфирной руке.

Далее все просто. Разговаривая с человеком и трогая его внутренний слой эфирного тела, она с легкостью определяла, говорят ей правду или нет. Постепенно это у нее стало происходить почти автоматически и она, разговаривая с любым человеком, могла определить, насколько он правдив. Ее дети перестали врать, поскольку на своем опыте убедились, что маму не проведешь. Чем и воспользовался однажды один бизнесмен, конечно, за определенную плату, пригласив ее на деловой ужин со своим потенциальным партнером, которого хотел проверить. Человек был искренен в вопросах бизнеса, и у них сложился хороший деловой союз. Всего-то тренировка, но даже это смогло принести обладательнице данного навыка дополнительный заработок.

Вы сами, уважаемый читатель, по таким примерам можете составить свое мнение насчет дополнительных преимуществ, которые можно получить, осваивая новую, пока не изведенную, но чрезвычайно интересную собственную энергоинформационную реальность.

Интересные результаты появились у моего знакомого Б., который начав делать смеха ради зарядку в эфирном теле, постепенно так втянулся, что в один прекрасный момент перешел к зарядке в физическом теле. Но и это не единственный плюс, который он получил от энергоинформационных навыков. Выполняя определенные движения в эфирном теле, он обнаружил, что, оказывается, даже простые движения позволяют улучшить гибкость реальных физических суставов рук и ног. Кроме этого, по мере вот таких наблюдений, он обнаружил, что позвоночник его приобрел гибкость, осанка выровнялась и боли в позвоночнике, которые его мучили, постепенно куда-то исчезли. Самое интересное в этом случае то, что, действительно, выполняя различные движения для суставов и позвоночника, вы ничем не рискуете, ведь в эфирном теле суставы и позвоночник ощущаются совершенно по-другому, словно пластилиновые. Но выгода большая – суставы становятся более гибкими, жидкость, смазывающая их, вырабатывается регулярно. Лишнее подтверждение тому, что изменения на энергоинформационном плане влекут за собой изменения на плане физическом.

Энергию можно потрогать

Мы подходим к следующей теме размышлений – о тактильных ощущениях поля, или тактильной сенсорной проекции. Ощущение энергии руками – это, по сути, основа экстрасенсорного воздействия на организм человека. Любой человек при достаточном внимании и тренированности может этим овладеть, принося облегчение не только самому себе, но и окружающим его людям. Однако многочисленные адепты православного толка почему-то решили, что только им дозволено в этом мире помогать людям. А всех остальных, даже действительно умеющих это делать, огульно приписали к приспешникам дьявола. Хотя «не судите, да не судимы будете». Ведь даже по основам религии человек создан по образу и подобию Божьему. Правда, мало кто задумывается над смыслом этого выражения.

Смотрите, какая интересная вещь получается. Если мы можем ощутить свое эфирное тело и оно может приносить нам ощущения, которые дают возможность воспринимать окружающий мир более полно, то при наличии способа, позволяющего идентифицировать эти ощущения посторонним человеком, мы можем вполне обоснованно заявить о существовании этого феномена. И для этого нам ничьих посторонних утверждений не надо. Поскольку для нашего сознания в первую очередь истинно то, что мы ощущаем. Все зависит от умения сосредотачивать внимание. Чем больше внимания мы направляем в какую-либо часть тела, тем лучше мы его ощущаем.

Например, если вы потрете свои ладони друг о друга некоторое время, то заметите, что появилось ощущение тепла. И сами ладони, пока вы направляете в них свое внимание, будто наливаются теплом и становятся словно объемнее, шире. А если вы увеличите эфирный палец одной руки в длину, на несколько сантиметров погрузите его в физическую другую руку и будете им проводить от запястья до кончиков пальцев другой руки поочередно, то вполне сможете даже с первого раза отследить некоторые ощущения прямо в пространстве этой физической руки. Сделайте так сначала с одной рукой, затем сравните ощущения обеих рук. Не правда ли, ощущения рук разные? Ощущения руки, в которой вы проводили эфирным пальцем, стали более объемными, сама рука как будто выросла в размерах.

Ну, не откладывая, сделайте еще и следующее упражнение.

Одну кисть поверните ладонью вверх, пальцы не напрягайте. А вторую руку расположите над первой ладонью вниз на расстоянии примерно 3–4 сантиметра. И, сейчас внимание, начинайте верхней ладонью водить по кругу над нижней по часовой стрелке. Обратите внимание на ощущения, возникающие в нижней руке. Как ощущается пространство между ладонями? Минуты, как правило, достаточно. Закончив, сравните ощущения обеих рук. Как ощущаются ладони? Есть ли разница в ощущениях?

Как правило, после этого упражнения отмечается повышение чувствительности ладони, над которой водили, или которая была внизу.

Поменяйте руки и повторите упражнение. Убедитесь, что ощущения в руках выровнялись.

Теперь вы практически готовы к тому, чтобы ощутить свое собственное энергетическое поле. Следующее упражнение лучше выполнять первоначально с закрытыми глазами, чтобы визуальная информация не забивала более тонкие ощущения.

Сведите свои ладони вместе, прикоснитесь ими друг к другу перед собой. И, не теряя ощущения соприкосновения, начинайте потихоньку разводить их в стороны, совершая колебательные движения, словно растягивая пружинку, держа руки параллельно друг другу. При разведении ладоней таким образом в них остается ощущение тепла, но при этом может добавиться и ощущение подавливания по центру ладоней и покалывания (словно иголки под кожей) на периферии кончиков пальцев.

Но это еще не все. Это все были только предварительные упражнения.

Упражнение

Сейчас, закрыв глаза, расположите руки параллельно перед собой. Направьте все внимание на ощущения в ладонях. Удерживайте эту сосредоточенность. Постарайтесь ощутить пространство между ладонями. Оцените его форму. Попробуйте сжать это пространство, отслеживая ощущения, которые при этом возникают. Вы можете с удивлением обнаружить, что при выполнении этого упражнения вы испытываете уже знакомое по предыдущему упражнению чувство тепла в мягких периферийных областях ладоней, ощущение подавливания в центре ладони, где-то в глубине их, и ощущение покалывания в кончиках пальцев. И, чем дольше вы удерживаете вниманием ощущения поля, тем они четче, ярче. Можно отбросить

сосредоточенность.

Я вас поздравляю! Сейчас вы совершили огромный шаг на пути изучения себя. В действительности, исследуя себя, узнавая о себе все больше именно через свои ощущения, вы каждый раз все больше приближаетесь к претворению в жизнь знаменательной фразы: «Изменяя себя, изменяем мир!»

Ощущение поля руками по форме напоминает шарик, вы заметили? Здесь все просто. Мы с вами путем этих упражнений начинаем воспринимать те тонкие ощущения, которые на самом деле присутствовали у нас всегда. Мы просто не обращали на них внимания. А теперь обратили. И вывели ощущения с уровня подсознания на осознаваемый уровень. С чем я вас опять-таки и поздравляю! А подсознание наше не очень любит напрягаться. У него по жизни и задача-то одна – направлять нас туда, где комфортно. Так зачем ему напрягаться? Вот и форма энергетического сгустка в наших руках оказалась самой простой геометрической формы – шар.

Но не будем останавливаться. Помните, я говорил, что ощущать эфирное тело недостаточно, нужно еще удостовериться, что это не игра воображения?

Так вот, настало время подтвердить самим себе, что это есть, основываясь на своих собственных, но уже тактильных ощущениях поля.

Приступим.

Упражнение

Сядьте поудобнее, прикройте глаза. Поднимите руку на уровень груди и отставьте ее ладонью к себе на 20–25 сантиметров. А теперь начинайте приближать руку ладонью к себе, прислушиваясь к ощущениям в ладони. На каком-то расстоянии от груди в ладони возникнут знакомые ощущения теплоты, покалывания, упругости. Те ощущения, которые вам уже известны по упражнениям с ощущениями поля. Только теперь они слегка приглушенные, менее яркие. Когда эти ощущения появились, можете, сохраняя расстояние, попеременно ладонь вдоль груди. Вы можете убедиться, что эти ощущения продолжаются. Они никуда не исчезают. На определенном расстоянии от тела физического словно какой-то слой измененного пространства окружает ваше тело. И вы можете этот слой ощутить! Более того, перемещая руку, вы можете отследить, что одновременно с рукой движется и ощущение на коже тела, как нечто легчайшее, едва уловимое. Как будто вы, не дотрагиваясь, все-таки каким-то образом прикасаетесь к нему.

Открою вам страшную эзотерическую тайну.

Вы сейчас совершили не что иное, как потрогали, ощутили внутренний слой своего эфирного тела (телесной проекции), который и состоит в основном из энергетики клеток физического тела.

Так же вы можете ощутить и наружный (внешний) слой своей телесной сенсорной проекции.

Опыт сосредоточения на своих тонких ощущениях у вас уже достаточный.

Если, прикрыв глаза, вы протянете руку ладонью от себя и попытаетесь ощутить пространство, то ничего не обнаружите. И если вы, продолжая вытягивать руку, повернете ладонь к себе параллельно телу и начнете ее медленно приближать, то почти сразу после начала движения руки вы можете ощутить некое пространство, которое словно прохладнее, прозрачнее, свежее, что ли, по сравнению с остальным. Вряд ли найдутся слова, способные выразить эти нюансы ощущений. Но, продолжая приближать руку к телу, вы будете ощущать

это измененное пространство до тех пор, пока ваша рука не приблизится к уже знакомому вам по ощущениям внутреннему слою вашей телесной сенсорной проекции.

«Да, почувствовали, да есть такое, и что?» – вправе поинтересоваться вы.

Вы сейчас сделали очередной шаг в своем энергоинформационном развитии, добавляя в свою картину мира новые штрихи. Сейчас вы соединили, связали в единый комплекс ощущения телесной сенсорной проекции и ощущения поля. А это значит, что все ваши ощущения, в которых вы, быть может, сомневались – существуют, что они реальны. Ведь эти слои телесной сенсорной проекции вы вполне можете ощутить, потрогать у любого человека. И вы их ощутите! Они будут похожи на ваши, хотя и будут отличаться.

Помните, я вам советовал выполнять упражнения с состоянием как во время игры в песочнице в детстве?

Придерживайтесь этой рекомендации – и все у вас будет получаться легко, играючи.

А, теперь, собственно, что вы уже можете с этим делать?

Ощущение поля своей телесной сенсорной проекции позволяет... корректировать состояние своего физического тела. Выражение «физика тянется за эфиркой» на самом деле объясняет один простой принцип энергоинформационики: действия на энергоинформационном плане влекут изменения на физическом плане бытия. Иными словами, если вы изменяете что-то, корректируете в телесной сенсорной проекции, эти изменения обязательно проявятся на физическом теле.

Как тут не вспомнить про почти магическое, волшебное выздоровление нашего известнейшего артиста цирка, который восстановил свое физическое состояние многодневными, многочасовыми тренировками, мысленно, раз за разом, проделывая упражнения, лежа на больничной кровати и будучи совершенно недвижим?

Все эти действия на энергоинформационном плане ни в коем случае не отменяют обыкновенной медицинской помощи, лабораторных исследований и, тем более, хирургическое вмешательство. Если вы уже допустили изменения на физическом уровне, то на физическом же уровне и надо начинать корректировать. На энергоинформационном плане в этом случае можно только способствовать быстрейшему восстановлению здоровья! И железное правило в этом случае – каждое изменение в результате энергоинформационного воздействия подтверждать медицинскими обследованиями.

Корректировка на энергоинформационном уровне проста: «Много поля – убери». Как правило, в случаях воспалительных процессов поле увеличено, оно плотное и более теплое. Как торчащий холм при планировке ландшафта срезают грейдером, так и вы в ощущениях эфирными руками можете срезать плотный и теплый слой поля, который наблюдается в месте боли, воспаления. И поместить в огонь, проточную воду, избавляясь от него.

Если же в телесной проекции ощущается провал, разреженность, то имеет место нарушение функциональности. Это еще одно правило: «Мало поля – добавь». В этом случае необходимо выровнять уровень энергии в поле. Опять же, если вспомнить детство, песочницу, когда вам надо было засыпать маленькую ямку, выровнять площадку, вы просто сгребали со всей поверхности по чуть-чуть песка ладонями, и ямка засыпалась легко. Однако легко это только у себя. Другое дело, если помогать своему родному, близкому человеку. В этом случае следует работать именно с его телесной сенсорной проекцией и сравнивать его поле.

Ну, и, конечно, найдется применение и энергетическому шарикю, который мы научились делать.

Данному феномену научного объяснения пока нет. Но от этого эффективность действия

его не уменьшается. Если создать энергетический шарик между ладонями, сосредоточившись на таких его качествах, как теплота, плотность, упругость, то с его помощью можно себе помочь, к примеру, при простудных заболеваниях. Удерживая вниманием шарик на ладони, пробуем этим шариком, погрузив его в больной орган (например, в носоглотку), на ощущениях шариком, словно губкой, собрать все негативные ощущения. Затем надо выбросить использованный шарик в огонь, воду, зимой можно и в батарею, поскольку там тоже проточная вода, и повторять эту процедуру до ощущения завершенности чистоты органа. Аналогично можно работать с легкими, с любым другим органом. В случае если орган находится внутри тела, играет роль умение сосредоточить внимание. Рекомендую для этого все-таки приобрести и пользоваться в таких случаях анатомическим атласом.

Даже просто погружая энергетический шарик в свое солнечное сплетение, вы тут же добавляете себе бодрости. Я часто, когда еду на поезде, и он приходит довольно рано, с помощью погружения шариков в солнечное сплетение значительно повышаю свое самочувствие.

Показателен был такой случай применения энергетического шарика. Одна моя знакомая поделилась своим опытом. «Представляешь, – рассказывает она, – собиралась прийти на презентацию, но буквально за несколько часов до начала показа новых моделей одежды ощутила резь в желудке, которая для меня значила одно – я съела что-то несвежее, и желудок начинает бастовать. А это означает, что про презентацию можно было забыть. К счастью, совершенно случайно я вспомнила наш разговор про то, что горячий энергетический шарик может ускорить процесс как переваривания, так и обратной реакции. Создала между ладонями плотный, горячий энергетический сгусток и погрузила себе в желудок. Всего минут десять понадобилось для того, чтобы несвежий кусок пищи вышел обратно. Несколько минут в туалетной комнате помогли прийти в себя окончательно, и на презентации я была вовремя».

В данном случае плотный и горячий шарик, состоящий из той же энергии, что и энергия, выделяющаяся при росте клеток нашего тела, сыграл роль катализатора, убыстряя процессы, в данном случае процесс отторжения пищи. Если бы в такой ситуации моя знакомая применила шарик с другими характеристиками, такими как «холодный», «кристальный», то эффект был бы предсказуемо другим: дискомфорт бы уменьшился, но не прекратился. И продлился бы без активных процессов в организме долго, поскольку в данном случае свойства энергии шарика позволили бы замедлить процесс в желудке наподобие холодного компресса и он бы (процесс) растянулся по времени надолго, зато с минимальными дискомфортными ощущениями.

Но, повторяю еще раз и прошу обратить ваше внимание, дорогой читатель, что энергоинформационными методами при уже проявленных изменениях на физическом уровне вы можете только облегчать и помогать лечению традиционными медицинскими методами. Но ни в коем случае не заменять их!

Именно из-за того, что некоторые люди, недалекие и мало сведущие в энергоинформационном плане, пытались в целях наживы лечить людей энергоинформационными, а в большинстве случаев просто откровенно шарлатанскими методами, закончившимися трагически, в обществе культивируется полное неприятие энергоинформационных методов самопомощи. И это очень печально. Те же СМИ сами не чураются пользоваться некоторыми методами, например, привязывая внимание зрителей обыкновенной потребностью в безопасности на фоне мощной эмоциональной окраски вербального типа. Просто повышая свой рейтинг. Неважно, что после подобных гнетущих передач человек уже не в состоянии позитивно мыслить. (Ведь вкладывается создателями этих

программ практически откровенный негатив.) А потом еще статистика «радует» цифрами: Россия по количеству самоубийств за 2010 год вышла на второе место в мире. Чего же удивляться тому, что люди все больше отказываются от просмотра публицистических передач?

Как говорит известный сатирик: «Утром встал, пока собираешься на работу, включил телевизор. А там – тут революция, здесь убийства, где-то хунта победила, доллар поднялся, евро упал, кто-то умер, у кого-то рак!!!.. И передача называется "Доброе утро, страна!"»

Но мы продолжаем с вами, исследуя себя, путешествовать дальше. Ведь именно изучение себя позволяет узнавать окружающий мир с новой, энергоинформационной стороны.

Почти «волшебное» качество энергетических шариков заключается также в следующем. Они способны передаваться в пространстве на любые расстояния и практически молниеносно. С их помощью можно передавать и хорошее настроение конкретному человеку, и ощущения подарков.

Одна моя знакомая рассказала, как с помощью большого шарика получила госконтракт на строительство санатория.

«Позвонили, сказали, что в определенное время я должна подъехать в администрацию для разговора о возможном получении заказа на строительство, у меня же фирма строительная. И такой заказ для меня был очень желателен. Я знала только должность человека, с которым должна была встретиться. Ни внешности, ни пола известно не было.

Незадолго до встречи я сделала огромный энергетический шар, и, держа его между ладоней, начала насыщать его на ощущениях пачками зеленых купюр (это, как ни странно, еще работает в отношениях с чиновниками). Насыщаю разными «вкусоностями», коньяком, конфетами, прямо как посылку. Затем, мысленно обозначив получателя, фантом человека, наделенный определенными социальными качествами (чиновник, решающий мой вопрос), запустила шарик в пространство с четким указанием отправиться к адресату. Делала я так на всякий случай, в качестве доподдержки. Какие-то, хоть и маленькие, шансы на получение контракта у меня все-таки были. Однако результаты встречи превзошли все мои ожидания.

Когда я зашла в кабинет чиновника, мне был оказан очень теплый прием. Мой собеседник представился, сказал, что хотел посмотреть на хозяина фирмы, претендующей на контракт. И... все! После этого он попросил меня подойти к столу и подписать контракт. Я не верила своим ушам. Готовилась отвечать на нудные вопросы, а тут – пройдите и подпишите. Просто класс! Теперь я этим способом пользуюсь постоянно. И с тех пор много вопросов помогала себе решать таким образом».

Вот такие свойства энергетического шарика могут быть использованы вами.

Другой случай мне описал уже старший менеджер одной крупной компании, который с помощью энергоинформационных техник упростил себе отношения с руководителем компании.

«Не случалось и дня, чтобы этот руководитель не проходил по территории фирмы, придирчиво осматривая, как работают менеджеры в торговых залах. Он никогда не приближался и не делал замечаний. Как правило, после таких походов просто кого-то вызывали на ковер для выволочки и последующих финансовых „поощрений“. До какой-то поры подобные неприятности обходили меня стороной. Но и на старуху бывает проруха. Настал момент, когда мне было предписано явиться на прием. Догадываясь, чем было вызвано это

предложение (недавно я попросил клиента не употреблять в разговоре нецензурные выражения), я, ожидая в приемной, решил использовать свои навыки работы с энергетикой для разрешения ситуации в свою пользу. Пока сидел, сделал несколько мощных энергетических шариков, достаточно больших, и прямо через стенку отправил боссу. Прошло минут пятнадцать, пока наконец меня не пригласили войти. Вхожу, встречаю внимательный взгляд и, к своему удивлению, оказываюсь участником довольно замысловатого разговора о том, что хороших работников так мало и их надо ценить. Оказывается, он давно наблюдает за мной и моей манерой работать с клиентами, и это ему очень нравится. Оказывается, все клиенты хвалят меня. Как результат разговора, предложение повышения в должности с соответствующим окладом!» В результате посылки начальнику сгустков энергии, который хотел именно ее, ведь вызывал-то он для разгона подчиненных именно для того, чтобы подпитаться энергетически, он насытился энергией, причем нужного качества. В итоге состояние его улучшилось без привычных разбирательств. Его энергетика по вибрациям во многом стала совпадать с энергетикой подчиненного. Он в нем почувствовал, что называется, родственную душу. В состоянии хорошего настроения он сменил гнев на милость.

Энергию можно видеть

И телесная сенсорная проекция (которую еще называют эфирным телом), и тактильные ощущения поля, или тактильная сенсорная проекция, все эти феномены обусловлены работой проективных механизмов нашей психики. Стремлением нашей психики, хоть и неосознанно в некоторых случаях для нас, достраивать воспринимаемые ощущения прогнозируемыми, или предполагаемыми, свойствами.

К этому же классу феноменов относится и зрительная сенсорная проекция, или аура. Говоря проще, аурой называют видимую часть эфирного тела. Как правило, виден бывает внутренний слой телесной проекции. Самое интересное, что дети в возрасте где-то до 2–3 лет видят очень много в энергоинформационном плане. Только появившись на свет, маленький человечек не только пытается двигать руками и ногами физическими, но и мысленно двигает руками и ногами (используя телесную сенсорную проекцию), исследуя этот незнакомый мир.

Почему же взрослые люди не видят ауру, если это может каждый младенец? Существует несколько причин.

- Мы привыкаем видеть только то, обо что можно споткнуться.
- Мы привыкли фокусировать взгляд только на чем-то твердом.
- Мысленные установки типа «как я могу видеть, если там ничего нет» (как раз этому способствуют случаи из детства, когда маленькому ребенку взрослые говорят, что не может он ничего видеть в пустом углу).

В результате этих условий мышцы глаз привыкают, остаются напряженными в одном положении. И, хотя человеческий глаз – очень чувствительный прибор, способный увидеть в темноте огонек спички на расстоянии 1,5–2 километров, во взрослом состоянии человек уже не может, как правило, обратить внимание на тонкие зрительные ощущения.

Но это поправимо. Было бы желание. А у вас, я надеюсь, желание есть.

Если вы будете методично заниматься и расслаблять глазные мышцы, то все получится.

Необходимо таким образом напрячь глаза, чтобы им не оставалось ничего другого, кроме как быть спокойно расслабленными и, в конце концов, вспомнить всю гамму своих состояний.

Нарисуйте на бумаге спираль в 6–7 витков, повесьте на стену на расстоянии около полутора метров от себя. Взгляд сфокусируйте в центре спирали и медленно, миллиметр за миллиметром линии, начинайте вести взгляд из центра спирали к концу. Важно непрерывно вести взгляд. Как только ощутили, что взгляд прыгнул, возвращайтесь к месту прыжка и продолжайте дальше. Дойдя до конца линии спирали, переводите взгляд, наоборот, от конца в центр. После этого прикройте глаза на минуту. Пусть отдохнут.

Сидя попробуйте охватить взглядом сразу всю стену напротив вас и удерживать ее взглядом целиком. Постарайтесь выполнять это упражнение, не моргая. И держать взглядом всю стену как можно дольше. После этого тоже дайте глазам минуту отдохнуть.

А теперь, расположив свою ладонь перпендикулярно взгляду, чтобы вы могли видеть все пальцы одновременно, посмотрите расслабленным расфокусированным взглядом в направлении пальцев, но за пальцы, вдаль. Желательно, чтобы фон за ладонью был однотонный, нейтральный. И, глядя за ладонь, не напрягая глаза, обратите внимание, как воспринимается пространство вокруг пальцев, как оно отличается от остального пространства. Как правило, на фоне однотонной поверхности буквально через несколько секунд становится заметно, что пальцы словно окружает несколько слоев пространства. Ближний, непосредственно окружающий поверхность пальцев, более прозрачный, чем остальное пространство. Цвет фона позади ваших пальцев через этот слой более яркий (темный – еще темнее, светлый – светлее). Этот слой неширокий, всего несколько миллиметров. Далее он переходит в едва уловимый глазом достаточно тонкий слой, напоминающий туманную дымку. Самое интересное, что окрас этой дымки тоже зависит от фона. На темном фоне дымка светлее, чем фон. На светлом фоне дымка темнее.

Эти слои есть не что иное, как те самые слои телесной проекции, а именно – прилегающий к поверхности пальцев прозрачный слой соответствует внутреннему слою телесной проекции, дымка, обрамляющая прозрачный слой, соответствует наружному слою, который подконтролен нашему сознанию. Наверное, это одно из немногих мест на нашем теле, где этот слой так отчетливо виден.

Как бы ни спорили «просветленные», отрицающие эти феномены, влияние цвета фона на цвет ауры лишь указывает на то, что аура – это не какой-то мистический, а самый обыкновенный феномен, подчиняющийся законам оптики. Если вы вспомните, как зрительно воспринимается дым сигарет на светлом фоне и на темном, то согласитесь, что играет роль и фон, и освещение. И так же, как аура, дым сигарет на светлом фоне будет темнее, на темном – светлее. Если вы будете периодически тренироваться наблюдать ауру пальцев, то в один прекрасный момент вы спокойно, не напрягаясь, увидите ауру человека. Просто у человека она выглядит шире, 3–5 сантиметров внутренний слой. Внешний редко кто видит. Так же как и цвет.

Теперь вспомните рассказы про светлую и темную ауру. Догадываетесь, на что я намекаю? Это бредни чистой воды, предназначенные для напускания тумана и мистики во время «развода» на деньги доверчивых клиентов.

Что касается цвета наблюдаемой ауры – напомним, что восприятие у каждого свое. К тому же, когда вы видите ауру другого человека, цвет ее накладывается на цвет вашей собственной ауры. Соответственно, наблюдаемый цвет индивидуален именно для вас. А насчет таблицы цветов, которые можно встретить в многочисленной литературе, то авторы там честны. Они свели в таблицу цвета, которые они наблюдали. Другое дело, что остальные люди, читая, пытаются принять цвета как свои, а ведь у них-то цвета будут другие. Если вас это интересует,

составьте собственную таблицу. Наблюдаете человека в определенном состоянии, увидели цвет его ауры, пометили себе. Другого человека, третьего. Потом обобщили, что при таком-то состоянии у человека аура такого-то цвета. Вы вполне можете составить себе такую таблицу, важно помнить, что она будет сугубо вашей, индивидуальной.

И в продолжение подтверждений предыдущих ощущений телесной проекции и тактильных ощущений поля.

Попробуйте наблюдать ауру указательного и большого пальцев одновременно. Для этого приблизьте их на три сантиметра. Одновременно наблюдая ауру двух пальцев, приближайте их друг к другу до тех пор, пока не соприкоснутся внешние слои ауры. Прислушайтесь к ощущениям в пальцах. При соприкосновении аур пальцев, как правило, появляется четкое ощущение как бы тактильного соприкосновения пальцев. Если вы, удерживая это ощущение прикосновения пальцев, начнете разводить их и продолжите наблюдать ауру, то увидите интересную картину. Пока вы удерживаете ощущение соприкосновения, ауры пальцев, несмотря на увеличивающееся расстояние между пальцами рук, продолжают быть соединенными. Лишнее подтверждение существующим феноменам и зависимость восприятия этих феноменов от сосредоточения нашего внимания.

Кроме того, чувствительность человеческих глаз может помочь почувствовать энергоинформационные поражения, такие как сглаз, вампирические «присоски», программирование (в простонародье – «морок»), порча и проклятие. Для этого всего лишь надо научиться ощущать тактильные изменения в глазах, так называемые ощущения «приближающегося» и «удаляющегося» пальца.

Я сейчас вам расскажу, как это ощутить, а как определять – мы рассмотрим при описании этих самых поражений.

Постарайтесь выполнить упражнение, не напрягая глаз, опять-таки играючи.

Упражнение

Вы уже убедились, что мы можем управлять эфирным телом, можем изменять его размеры. Все в ваших руках, когда дело касается ваших ощущений. Глаза расслаблены. Вы выбираете, к примеру, указательный палец правой руки, вытягиваете его, остальные поджаты. В ощущениях удлините его на сантиметров пять. Вам это уже знакомо, используя этот прием, вы повышали чувствительность рук, погружая их в свои ладони. И, направив, повернув этот палец себе в направлении глаза, начинаете приближать.

Очень важное замечание, которое поможет вам. Постарайтесь глазом, в который направяете палец, не пытаться что-то увидеть, старайтесь им не смотреть, а все внимание направьте именно на ощущения, возникающие в глазу.

При приближении пальца на достаточно близкое расстояние в глазу возникнет своеобразное ощущение. У каждого на своем расстоянии. Продолжайте приближать палец, запоминая ощущение в глазу. И затем, внимательно отслеживая ощущения, удалите палец от глаза. Это действие тоже будет сопровождаться определенными ощущениями, которые вы тоже запоминаете. Сделали?

Помните о нашем договоре? Что читать дальше рассуждения можно только после выполнения упражнения, чтобы не было индукции, то есть принятия чужого опыта за свой. И, конечно же, необходимо состояние игры в песочнице.

Как правило, сильно или слабо, но улавливаются ощущения при приближении пальца, напоминающие, дословно, как будто в глаз что-то погружается, входит, давление на глаз. А при

удалении пальца – ощущение, как будто из глаза что-то удаляется, вытаскивается, утекает. Вот вы и познакомились с ощущениями «приближающийся» и «удаляющийся» палец.

Совсем недавно знакомый бизнесмен рассказал интересную историю про применение своих навыков видеть ауру.

«Приходит как-то один бизнесмен, с которым мы иногда сотрудничали в деловой сфере, с интересным предложением, которое, если посчитать, принесет огромную прибыль. Рассказывает про суть нового направления, но как-то напряженно, что-то насторожило меня в его поведении. Я принял к рассмотрению его предложение, оно действительно было довольно заманчивым. Однако что-то в его поведении мне показалось странным. Но поскольку меня энергоинформационника интересует в практическом применении, и эти навыки я стараюсь использовать для своей пользы, на следующей встрече я потихоньку начал сканировать состояние его энергетики с целью отыскать причину, по которой меня что-то настораживало. Результат оказался неожиданным – вампирическая „присоска“.

Начинаю его потихоньку раскручивать на предмет появления вообще данной тематики в его интересах. Выяснил только то, что предложил ему этим заняться его давний знакомый и партнер по бизнесу в самом начале его деловой деятельности. Занимательно то, что когда он рассказывал про этого знакомого, ощущение «присоски» буквально усиливалось. Больше ничего путного на мои расспросы он сказать не смог. Но присоска четко показывала причину его состояния – старый знакомый. И вот здесь пришлось задуматься, затевать ли новое дело (вкладывать пришлось бы значительную сумму) или осторожно отказаться. Выбрал второе, уж очень сильный отток энергии чувствовался у партнера в сторону его знакомого. Я отказался. Каково же было мое удовлетворение своим решением, когда через несколько месяцев мне стало известно, что этого бизнесмена просто «развели»».

Таким образом, расширив свое восприятие мира, он смог, доверившись своим ощущениям, по сути, уберечь себя от разорения.

Добавлю к этому немного интереса. Навык видения ауры помогает при диагностике состояния здоровья.

Если есть воспаление, уплотнение поля, повышение температуры, то при взгляде на это место в глазу будет ощущение «приближающегося пальца». Если же в организме имеет место нарушение функциональности, онемение, то в глазу будет присутствовать ощущение «удаляющегося пальца». При достаточной тренировке это действительно может быть использовано как средство диагностики.

Я сам с некоторых пор получаю информацию о состоянии здоровья человека, просто бросив на него беглый взгляд. Когда направляешь внимание чуть вглубь тела и задаешься целью установить состояние органов, в местах, где есть воспаления, в глазах «ощущается» «приближающийся палец». Причем, при постоянной практике в какой-то прекрасный момент вы просто будете это чувствовать. То есть ваша энергоинформационная картина мира дополнится еще одной характерной чертой.

Еще пара слов о видении ауры.

Мой знакомый В. поделился своими ощущениями.

«Ты знаешь, натренировался в видении ауры так, что начал видеть ауру постоянно. Просто так. Но почему-то удовольствия мне это не доставило. Вроде бы вот, достиг, вижу постоянно. Идешь по городу, смотришь по сторонам, и смотреть не хочется. У всех людей такое унылое состояние, что самому грустно делается. И решил снизить свою

чувствительность. Теперь вижу только когда хочу, сосредоточившись. Но настроение намного улучшилось. Нет груза наблюдаемых состояний окружающих людей».

Так что, уважаемый читатель, все зависит от вас и ваших мотивов.

Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что до сих пор мы ни единым словом не касались ни мистики, ни волшебства, ни чародейства, ни магии.

Все, о чем мы с вами рассуждали, затрагивало обыкновенные ощущения, которые в состоянии воспринять, при сосредоточении своего собственного внимания, обыкновенный человек и которые постоянно присутствуют в картине мира каждого человека, правда, пока неосознанно. Ведь такие вещи, как сглазы, порчи, не проходят мимо нашего восприятия. Просто, взглянув на человека, мы становимся чуть более грустными. А наличие у человека порчи даже запечатлено в народной мудрости: «Хороший вроде человек, но порченный».

До сих пор вы получали какие-то результаты благодаря концентрации внимания. И это есть всего лишь осознание в ощущениях результатов работы проективных механизмов нашей психики, то есть способности нашей психики достраивать что-либо предполагаемыми, прогнозируемыми свойствами. Сосредоточили внимание – получили ощущения.

И если до этого мы с вами рассматривали феномены, для возникновения которых необходима была концентрация внимания, то дальше нам предстоит познакомиться с феноменами, которые существуют независимо от того, насколько мы сосредоточены.

Источники нашей энергии (активности)

С самого начала мы говорили об энергии. Если заходит речь об энергии, то здесь все одной концентрацией внимания не объяснить. Если в случаях сенсорных проекций (телесной, тактильной, зрительной) мы получали ощущения (энергию для сознания, это рассмотрим чуть ниже) только при сосредоточении внимания, то во всех других случаях, а именно – просто двигаясь в жизненном потоке – нам энергия требуется постоянно и от сосредоточения внимания ну точно уж зависеть не должна. Что же это за энергия такая, что она из себя представляет? И как она может ощущаться? Кроме как энергией, этот феномен назвать сложно, поскольку, когда речь заходит о выполнении какой-либо работы, понятие энергии возникает всегда, как неременное условие для выполнения любых действий.

Если проанализировать, что постоянно присутствует в нашей психике, то отметить течение определенных процессов не составит труда. Постоянно присутствуют процессы возбуждения и торможения.

Скорее всего, определиться нам в этом помогут состояния нашей психики, которые мы с вами можем у себя отследить.

Я предлагаю найти несколько радикально отличных состояний нашей психики и определиться с характеристиками, которыми мы могли бы эти состояния описать. Заметьте, под характерными признаками я имею в виду прежде всего только ваши собственные ощущения! Потому что для нашего сознания единственной энергией являются только наши собственные ощущения. Только за счет того, что мы что-то чувствуем, мы и можем сами себе подтверждать каждый момент времени свое собственное существование. А сознание – это самое ценное, что у нас есть. Нет сознания – и все, нас нет. Стало быть, возьмем на заметку, что ощущения являются энергией для нашего сознания. Без ощущений сознания не существует.

Краткое отступление.

Если человека погрузить в ванну, наполненную глицерином, нагретым до температуры

тела, и прервать контакт с окружающим миром, подопытный через очень непродолжительное время потеряет сознание. Вы можете сказать, что ощущения процессов в теле можно чувствовать. Да. Но для этого нужна хорошая тренировка внимания. Мы же не привыкли ощущать в спокойном состоянии ритм своего сердца, работу перистальтики желудка. Эти ощущения хоть и есть, но они отсутствуют для нашего внимания. Мы просто не привыкли обращаться к ним. А если нет ощущений, то и процесс обработки поступающих сигналов под названием «сознание» прекращает быть.

Итак, мы с вами двигаемся, трогаем, едим, и... Ну, еще, наверное, под эту категорию подведем и крайнее эмоциональное состояние (возбуждение), которое может быть как причиной двигательной активности, так и просто переживаемым состоянием. Вспомните, когда вы испытываете какие-то сильные эмоции, к примеру гнев, страх, уверенность, принятие волевого мыслительного решения, что происходит с вашим телом?.. Поэтому такие процессы можно описать, как состояние трансформирующей, то есть двигательной и волевой, мыслительной активности.

Что же характерно для подобного состояния?

Возьмем, например, состояние когда вы поднимаете какую-то тяжесть (тяжелую сумку для женщины, штангу для мужчины). Напряжение мышц присутствует, причем обратите внимание на волну уплотнения, которая в эти моменты как будто поднимается снизу живота вверх внутри тела. Другими словами, повышен мышечный тонус. Еще бы. Артериальное давление при любых активных действиях повышается. Эмоциональное состояние, наша возбудимость в плане эмоций становятся сильнее. А вот думать в эмоциональном состоянии, производить какие-либо вычисления не очень получается. И это предопределено эволюционно: если принято решение или намечен выход из ситуации, то жизненно необходимо действовать, рассуждать времени уже нет.

Вспомните: школа, урок физкультуры, стометровка. Одна мысль – быстрее. Какие уж тут раздумья про силу встречного ветра или вычисление силы сцепления подошв кроссовок с покрытием дорожки, по которой бежишь? Активность в чистом виде. Или дражайшая половина вам пролила горячий чай на ногу. Какой тут подбор выражений? Вы скажете все, что думаете по этому поводу, безо всяких стеснений.

Какое же первое ощущение в этих ситуациях, какое ощущение является решающим и запускает целый каскад реакций, сопровождающихся всеми указанными выше характеристиками?

При желании вы можете легко выделить это самое первое ощущение. Если вы чувствительны, то достаточно вспомнить, если не очень чувствительны, то можно проделать прямо сейчас, оторвавшись на минуту от этих строк.

Вернемся к примеру, приведенному выше. Как мы поднимаем тяжесть (сумку или штангу)? Сначала мы нагибаемся и пробуем, насколько тяжела ноша. Затем, прикинув, как надо напрячься, мы делаем... глубокий ВДОХ, словно набираясь сил.

Вот это ощущение в момент вдоха и является искомым ощущением, которое запускает далее весь процесс активности!

Или вы стоите в очереди и, мимо вас, расставив локти в стороны, прямо к кассе ломится великовозрастная детина. Как начинается ваша реакция на это? Глубокий ВДОХ – и вы высказываете все, что думаете о воспитании и т. д. И, опять-таки, во время вдоха вы

словно подключаетесь к энергостанции и набираете энергию, которую потом, вслед за вдохом, направляет по вашему усмотрению.

Или, вы подходите к своему любимому подъезду поздно вечером, лампочка у дверей не горит. Вы начинаете пристраивать электронный ключ, дверь открывается... А из-за двери...

С громким «МЯ-Я-А-А-АУ-У-УШ» выскакивает резво кошка и бросается между ваших ног прочь! Что первое спонтанно получается в этой ситуации? Оторопь, вы подаетесь назад, одновременно делая глубокий ВДОХ! Как будто набираете энергию перед энергичным действием. И оно, конечно, не заставляет себя долго ждать. Вы начинаете в лицах и красках выговаривать все, что думаете о кошке и ее родителях! Вдогонку ей, естественно.

Это ощущение очень своеобразно и, за редким исключением, ощущается большинством людей примерно одинаково. Словно теплая волна поднимается из глубины низа живота, уплотняясь, поднимается выше, вдоль позвоночника, в шее, и даже в голове она ощущается довольно хорошо. Правда, в районе переносицы и глаз эта волна, поток чуть изгибается вперед и затем уходит вверх. Да, вы не ошиблись. Это стартовое (триггерное) ощущение трансформирующей активности можно сравнить с потоком.

Поток энергии. Его так и называют в энергоинформационике – ВОСХОДЯЩИЙ ПОТОК. Оно сопровождается увеличением артериального давления, активизацией мышечного тонуса, повышением эмоциональности и снижением рассудительности. К тому же, как правило, субъективно ощущается увеличение температуры тела. И эти ощущения предшествуют любому активному физическому или мысленному волевому действию. Физиологически движение волны уплотнения, напряжения снизу вверх объясняется очень просто. Для того чтобы что-то сделать, совершить какое-то движение, нам необходимо иметь устойчивое положение. Соответственно, напряжение должно быть сначала в центре равновесия, который располагается у нас внизу живота. И только затем напряжение может распространиться выше, непосредственно к точке приложения силы.

Если вы проделали эти нехитрые упражнения, то, скорее всего, почувствовали нечто похожее. Но, сильно или слабо, ваше состояние при этом претерпело изменения в сторону характерных ощущений, которые описаны выше (давление, мышечная активность и т. д.).

«Что это нам может дать?» – так и слышу от вас вполне законный вопрос. Я же обещал какие-то преимущества?

Отвечаю – если вы сознанием выделили ощущение, запускающее целый каскад реакций, сопровождающих указанную активность, то в любой момент ВЫ СМОЖЕТЕ сознательно просто вызвать это ощущение и сознательно же его усилить.

Что значит «усилить»? Ощувив, направить свое внимание на поддержание этого ощущения. И, поверьте, если вы будете отслеживать вниманием вышеупомянутое ощущение волны тепла снизу вверх, то с удивлением обнаружите, что ваше состояние, каким бы ровным в начале упражнения оно ни было, изменится и обретет все характеристики, которые мы с вами описали. Да, еще и изменения в восприятии окружающего пространства. Оно словно предгрозовое, насыщенное, уплотненное. И по своему телу, даже если вы не ощутили волны движения, можно отследить повышенную двигательную активность. Почему-то захотелось подвигаться, может даже и зевнуть (тоже движение).

Все, смею вас уверить, буквально все возможно в вашем мире, потому что вы являетесь строителем своей вселенной.

Усиливая свое состояние по своему желанию, вы начинаете сознательно управлять собой.

Это значит, что в любой момент вы можете, как по мановению волшебной палочки, усилить свой восходящий поток, то есть трансформирующую активность своей психики, по

своему усмотрению.

И, как уже делали раньше, давайте возможность управления своим состоянием закрепим еще одним упражнением.

Для этого нам потребуется образ стрелочки. На ощущениях представьте у себя в центре головы стрелочку, обычно направленную вверх. Но она закреплена только основанием в центре вашей головы. И, соответственно, может вращаться в разные стороны, повинаясь желанию и вниманию.

Упражнение

Сядьте поудобнее и прикройте глаза. Обращая внимание на ощущение в ладони одной из рук, просканируйте ладонью к себе пространство в районе переносицы и межбровья. Запомните это. Теперь все внимание направьте внутрь себя и усиливайте восходящий поток (стартовое ощущение трансформирующей активности), можно для помощи сделать акцентированный вдох. Ощутите поток энергии на всем протяжении снизу вверх.

Откуда-то снизу, из живота перед позвоночником, волна тепла, упругости, поднимается выше, через солнечное сплетение перед позвоночником, область диафрагмы, в середине грудной клетки перед позвоночником, в шее эта волна ощущается мощнее и теплее, через основание черепа проникает в голову, в голове с легким изгибом вперед это ощущение уходит куда-то вверх. И вы сливаетесь с этим потоком энергии, этой волной, ощущая ее от начала и до конца.

А сейчас вспомните про стрелочку в центре головы и направьте ее вперед. Удерживайте ее мысленно и поднесите руку напротив лба ладонью к себе. Обратите внимание на ощущения в ладони. Как они отличаются от ощущений перед упражнением? Продолжая держать ладонь напротив межбровья, направьте стрелочку в голове назад. Переключите внимание на изменение ощущений в ладони и на то, что при направлении стрелочки назад в голове возникает своеобразное завихрение в затылке, отяжеление. Теперь поверните стрелочку снова вперед. Изменение ощущений в ладони напротив межбровья, голова становится легче. Установите стрелочку вертикально вверх. Оцените изменения в ладони. И отбросьте сосредоточенность, откройте глаза.

Сейчас вы можете с полной уверенностью сказать, что можете управлять своим восходящим потоком. Лишь немного остановлюсь на ваших ощущениях во время этого упражнения. Перед упражнением ощущение в ладони напротив межбровья было достаточно нейтральным. Но, стоило вам усилить ощущение восходящего потока, повернуть стрелочку в голове вперед, как ощущения в ладони изменились. Ладонь ощутила будто теплый поток энергии, который еще и ощутимо поддавливал ладонь. Как только стрелочку повернули назад, давление, теплота в ладони исчезли, но появилась тяжесть в затылке, ощущение завихрения, дискомфорта (это пошло накопление энергии в энергетическом аккумуляторе, расположенном в телесной проекции, в пространстве позади затылка). В очередной раз поворот стрелочки вперед повторил ощущения поддавливания и теплоты в ладони, расположенной напротив межбровья. И, в заключение, когда вы повернули стрелочку вверх, ощущения в ладони исчезли.

Вот бонус, который дает эта возможность.

Если вы страдаете пониженным давлением, усильте ощущение восходящего потока – и давление поднимется, убирая дискомфорт.

В результате повышения давления стало ломить виски – тогда направьте стрелочку в голове вперед и сбросьте излишек энергии куда-нибудь в землю. Состояние нормализуется.

Рано встали, не можете окончательно проснуться, а надо? Усильте ощущение восходящего потока, и последние остатки сна улетучатся в мгновение ока, вы почувствуете бодрость и прилив сил.

После выполнения сложных вычислений, обдумывания решения вопросов сознательно усильте восходящий поток, и последствия мыслительного перенапряжения (это состояние известно всем, когда «мозги закипают», мыслей много, а сосредоточиться невозможно) исчезнут.

Этот навык – неоценимое подспорье при занятиях спортом, особенно в экстремальных ситуациях, потому что все описанные ощущения способствуют максимальной мышечной активности.

В конце концов, с помощью этих ощущений вы легко сможете поднять, усилить свое эмоциональное состояние. Да и не только свое, но и состояние других людей.

Помню, был забавный случай. Собрались как-то компанией в одном пансионате. Последний день отдыха, завтра разъезжаться по домам. Сидим в баре, общаемся. Я подошел к барной стойке заказать кофе, за ней стоит молоденькая девушка, очень грустная. Видно по лицу, что для нее в это время лучше видеть сны, а не стоять за стойкой бара. Спросил у нее причину грусти. Оказался прав, она хотела спать. Я сказал, что могу помочь, и сонливость пройдет. Она с радостью ухватилась за мое предложение, попросила помочь. Я велел ей прикрыть глаза и с помощью своих ощущений усилил у нее восходящий поток. На все ушло буквально меньше минуты. Она открыла глаза, в которых появился блеск, и поблагодарила. Через полчаса я опять подошел за чашкой кофе, но девушки не увидел, за стойкой находилась пожилая женщина, которая тоже работала в это время. Я у нее поинтересовался, где девушка. Она с гордостью заявила, что эта девушка ее дочь. И тут же начала выспрашивать у меня: «Что вы с ней сделали? Она только что была сонная и вдруг как будто проснулась и тут же убежала в соседний зал играть в бильярд».

И ведь это, в принципе, доступно каждому, кто может ощущать свой восходящий поток.

Ничего мистического пока тут нет ни на грамм. Несмотря на то, что эти ощущения способны передаваться другим людям вне зависимости от степени их восприимчивости, и не только вблизи, но и на расстоянии.

Как это происходит, вы были свидетелями не один раз, даже в качестве участника. Вспомните, как ехали в автобусе или троллейбусе, и на одной остановке входила парочка молодых людей, которые хохмили друг с другом. Им хорошо. Они смеются. Но что это? Совершенно посторонние им люди, пассажиры транспорта, буквально не проехав и одной остановки, тоже начинают улыбаться, слушая их. А ведь к пассажирам никто не обращался.

Подведем краткий итог.

Мы познакомились с триггерным ощущением трансформирующей активности, восходящим потоком.

Концентрация внимания на этом ощущении сопровождается:

- повышением мышечного тонуса;
- повышением артериального давления, увеличением частоты сердечных сокращений;
- повышением эмоционального состояния;
- снижением сосредоточенности, рассудительности.

Одно крайнее состояние психики есть, управление одним типом энергии освоили.

Какое же другое состояние у человека может быть, противоположное состоянию трансформирующей двигательной и мыслительно-волевой активности?

Ведь не может же человек быть постоянно напряжен эмоционально или постоянно напрягаться и двигать бицепсами. Подумайте. Ну?..

Правильно! Состояние созерцания и спокойствия, состояние обдумывания, анализа, констатации чего-либо. Когда у нас такое состояние бывает? Когда мы обдумываем что-либо, оцениваем обстановку при анализе текущего состояния дел. Это и есть радикально противоположное состояние активности двигательной и волевой эмоциональной!

Пора познакомиться поближе с этой разновидностью активности психики человека.

И так же, как триггерное ощущение трансформирующей активности, запускающее целый каскад процессов, сопровождающихся повышением мышечной активности и артериального давления, снижением рассудительности и повышением эмоциональности, существует триггерное ощущение моделирующей активности, которое запускает совершенно противоположные процессы. Оно и ощущается совершенно по-иному. Слово волна прохлады, ясности, опускающаяся сверху вниз, снимающая напряжение мышц, понижающая артериальное давление, повышающая рассудительность, сосредоточение, мыслительные способности и успокаивающая эмоциональность. Это ощущение словно запускает процессы подготовки организма к смене деятельности, и называется оно «стартовое» триггерное ощущение моделирующей активности, или НИСХОДЯЩИЙ ПОТОК.

Вспомните состояние, которое предшествует вашему сосредоточению, вернее, с которого начинается ваше сосредоточение, обдумывание чего-либо? Яркие вы эти состояния тоже ощущали не раз.

Например, вы идете на остановку, торопитесь на маршрутку, автобус, троллейбус или еще какой-нибудь транспорт. И внезапно вас посещает совершенно не к месту появившаяся мысль: «А двери в квартиру я закрыл(-а)?» И все! Ваше движение на остановку прекращено. Вы словно застываете на месте. Пока лихорадочно вспоминаете имевший место процесс закрывания двери, тело застывает, волна ясности мягко опускается сверху вниз, снимается напряжение с мышц, чтобы в случае ответа «Не закрыл» тут же развернуться и бежать домой.

Это ощущение физиологически тоже полностью обосновано. Чтобы сменить деятельность, необходимо убрать напряжение мышц, поскольку если изменять направление движения с напряженными мышцами, это может быть травмоопасно.

Или вот еще пример – вы гуляете в темноте по аллее парка. Вдруг слышите треск сучьев, топот ног, крики где-то не очень далеко. Что происходит с вами в этот момент? Как правило, вы замираете. И это тоже обосновано эволюционно. Ведь для продолжения движения вам необходимо удостовериться, что происходящее ничем вам не угрожает. Безопасность прежде всего. И такое ощущение, которое вы даже можете вспомнить, читая эти строчки, оно-то и есть ощущение моделирующей активности. Рассудительность, осознание, анализ, необходимый для дальнейшего движения.

Это ощущение очень четко ощущается в местах, где люди занимаются умственным трудом. Например, в библиотеке. Вспомните ощущение, когда вы стоите возле книжных полок. Хоть раз вы могли пожаловаться на духоту и жар в библиотеках? Там всегда прохлада, даже когда на улице жара.

Усиление этого ощущения, как правило, происходит на выдохе. Когда вы чем-то взволнованы, размышления начинаются после выдоха. Даже для успокоения предлагают делать

ВЫДОХ.

Настало самое время закрепить это ощущение в своем собственном опыте.

Сядьте поудобнее, прикройте глаза. Полностью сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях. И, сделав спокойный вдох, сделайте акцентированный ВЫДОХ, уловите ощущение движения сверху вниз, сосредоточьтесь на этом ощущении, проводите его вниманием по ходу его движения. Откуда-то сверху, с области темени, опускается волна ясности, осознания, через основание черепа, в шее вдоль позвоночника, в грудной клетке, опускается ниже, через область диафрагмы, солнечного сплетения, в животе вдоль позвоночника эта волна уходит куда-то вниз. Постарайтесь ощутить ее на всем протяжении и некоторое время удерживать это ощущение.

Волна ясности, субъективной прохлады у большинства. У некоторых ощущение движения слабое, а прохлады и нет вовсе. Бывает.

Оцените свое состояние сейчас, после упражнения. Оцените, как воспринимается окружающее пространство. Внутри спокойствие, вас может потянуть в сон. Вокруг кристальная чистота. Даже если вы не ощутили чего-то ярко, то вот эти изменения вы отрицать не сможете. А это тоже показатель того, что упражнение у вас получилось.

Давайте, как и в случае с ощущением восходящего потока, научимся полностью управлять ощущением нисходящего потока, или триггерным ощущением моделирующей активности.

Только в этом случае управлять стрелочкой вы будете не в голове, а внизу живота. В районе, примерно на четыре сложенных пальца ниже пупка. Примерьтесь. Опять-таки, стрелочка условная. Просто таким образом в большинстве случаев легче управлять процессом.

Так же, как и в случае с трансформирующей активностью, проверьте ладонью ощущения телесной проекции в районе низа живота, запомните его. Приступаем.

Упражнение

Садитесь поудобнее и прикройте глаза. Сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях. Сконцентрируйте внимание на ощущении нисходящего потока. Помогите себе дыханием. Сделайте плавный медленный вдох и акцентированный ВЫДОХ. И своим вниманием уловите и усильте ощущение опускающейся волны движения сверху вниз, ощущения опускающегося потока ясности, субъективной прохлады.

Откуда-то сверху, от области темени, через основание черепа, волна ясности, осознания, в шее вдоль позвоночника, в грудной клетке вдоль позвоночника, через область диафрагмы, солнечного сплетения, в животе вдоль позвоночника волна уходит куда-то вниз. Продолжайте ощущать это от начала до конца, словно наполняясь осознанием, ясностью, субъективной прохладой. Теперь, вспомнив про стрелочку внизу живота, поверните ее вперед и удерживайте в таком положении, продолжая усиливать ощущение моделирующей активности. Расположите ладонь руки напротив стрелочки внизу живота. Прислушайтесь к изменениям ощущений в ладони. Запомните их. Поверните стрелочку внизу живота вертикально вниз. Оцените изменение ощущений в ладони напротив низа живота. Опять поверните стрелочку в животе вперед. Еще раз отследите изменение ощущений в ладони. Опустите стрелку в животе вертикально вниз.

Отбросьте сосредоточенность и откройте глаза.

Как правило, в ходе этого упражнения отслеживается легко различимое ощущение поддавливания в ладони с заметной температурной разницей. Ощущение можно охарактеризовать как более прохладное, чем было до упражнения. И это ощущение присутствует лишь в случае поворота стрелочки вниз живота вперед. Когда вы направляли стрелочку вертикально вниз, ощущение поддавливания и прохлады исчезало. Но и состояние в результате направления энергии вперед по стрелке чуть изменилось, не так ли? Ощущение расслабленности и сосредоточенности не так сильно выражено, как в предыдущем упражнении.

Я поздравляю вас. К навыку управления восходящим потоком вы добавили навык управления нисходящим потоком.

Можно подвести краткий итог. Управление триггерным ощущением моделирующей активностью позволяет:

- снимать мышечное напряжение;
- понижать артериальное давление, успокаивать пульс;
- повышать сосредоточенность;
- понижать эмоциональность.

После каждого изучения энергоинформационных феноменов мы получаем какие-то инструменты, позволяющие чуть по-другому взаимодействовать с окружающим миром.

А последние два ощущения довольно мощны для того, чтобы назвать их энергией, и являются по большому счету центральной энергией для нашего сознания, нашей психики. Эти ощущения еще называются центральными потоками. Возможность человека управлять своими ощущениями, своими потоками, – а вы уже можете это делать, – дают неоценимое преимущество перед людьми, у которых такие навыки отсутствуют.

В наш век скоростей тот, кто может более глубоко сосредоточиться на задаче, кто может быстрее переключиться с одной задачи на другую, тот и оказывается в выигрышном положении.

К: «Раньше всегда приходилось достаточно долго настраиваться на обдумывание недельных и месячных планов для отдела. Теперь все достаточно легко. Сосредотачиваюсь на ощущении нисходящего потока, сам для себя определяю задачу, направление, о чем думать, и планы буквально вылетают из-под пера. Мозговой штурм проходит на ура, откуда только идеи берутся».

Объяснение здесь достаточно простое. Умея усиливать ощущение нисходящего потока, имея в результате занятий энергоинформационными техниками повышенную чувствительность к окружающему миру, К. просто начал переводить в слова те ощущения, которые он «ловил» в пространстве. То есть он, согласно выражению «идеи витают в воздухе», действительно оформлял в слова ту информацию, которую благодаря своей чувствительности ощущал в пространстве.

К: «Раньше очень тяжело было в начале занятий в спортзале. Только сидел за компьютером, а в зале надо же другие мышцы напрягать. И смена деятельности требовала больших усилий. Теперь все изменилось. Еще переодеваясь, я сосредотачиваюсь на ощущении восходящего потока, и на этой волне все упражнения выполняются легко и непринужденно. Даже начал получать удовольствие от занятий. Хотя раньше занимался только из-за того, что осознавал – для организма надо, буквально заставляя себя».

А.: «Я как-то совершенно случайно открыл в себе способности облегчать боль другим людям с помощью усиления своего ощущения нисходящего потока. Дело было так. Сидел, занимался у компьютера своими делами. В это время дочь, заканчивающая школу, собиралась

на дискотеку. У нее вышел небольшой казус, выдавила прыщик возле носика, и это место начало довольно сильно болеть. Подходит ко мне с просьбой уменьшить боль. Она знала, что я занимаюсь энергетическими практиками и подумала, вдруг помогу. Я подумал, что можно сделать в этом случае и, как говорится, доверился интуитивно появившейся мысли. Усилил у себя нисходящий поток, направил его через палец, ведь энергия-то своя поддается управлению, и палец поднес к месту, которое указала дочка. Подержал палец около минуты и опустил руку, сказав дочери, что все сделано, и она может идти. Дочь пока дошла до двери из комнаты, прочувствовала, что произошло, и говорит маме: „Мама, я щеку не чувствую, она онемела!“ На что получила вполне логичный ответ: „Что просила, то и получила“. Вот так, совершенно спонтанно, когда занимаешься энергоинформационикой, могут открыться некоторые способности».

Дело в том, что когда начинаешь этим заниматься играючи, нарабатывая навыки, пользуясь этим в повседневной жизни, с каждым новым достижением только убеждаешься, что все подвластно тебе в твоём мире.

Например, постоянная тренировка в ощущении и усилении разных видов триггерных ощущений (трансформирующей и моделирующей активностей) даже просто во время ходьбы позволяет улучшить такую банальную вещь, как физическое самочувствие. Маленькая приятность, не правда ли? А ведь вопрос самочувствия в наше время – один из самых важных.

Именно благодаря тренировке управлением ощущениями трансформирующей и моделирующей активностей одна моя знакомая, начав заниматься энергоинформационными техниками, в течение нескольких месяцев избавилась от синдрома хронической усталости.

Е., начав заниматься энергоинформационикой, регулярно прокачивала центральные потоки и буквально преобразилась, как по волшебству. Имея за плечами более 60 лет, перенесла несколько инсультов, нарушение внимания, замедление речи, страдая от парестезии (пониженной чувствительности кожных покровов), нарушенную моторику... Она, постоянно работая над своей энергетикой, сама заметила сильные изменения в чувствительности кожных покровов, мимика ее лица восстановилась на 70 процентов, внимание стало более четким, улучшились память и общее состояние здоровья. В результате таких радикальных изменений в своей жизни она вновь почувствовала вкус жизни, изменилась как внутренне, так и внешне, в результате чего восстановились и семейные отношения. Она организовала собственный бизнес и уже более семи лет успешно его ведет.

Есть и другие бонусы, которые доступны при управлении своими триггерными ощущениями (центральными потоками). Приходилось ли вам, уважаемый читатель, переключаться с одного вида деятельности на другой? Если приходилось, то вы прекрасно помните, что это переключение всегда происходит небыстро. Приходится, как говорится, раскачиваться. И эта раскачка иногда занимает продолжительное время, которое зависит от умения человека менять свое состояние. Да к тому же иногда сменить вид деятельности необходимо очень быстро. Именно про то, как изменилась скорость переключения с задачи на задачу, и рассказал мне В.

«Александр, ты знаешь, у меня раньше были большие проблемы с переключением с одного вида деятельности на другой. Приходилось много времени настраиваться на новую задачу. Например, только привез товар, разгрузил его, и сразу же надо документально все оформить. Но после того как поперетаскиваешь ящики под 30 кг, не очень-то мозги соображают.

Приходилось, что называется, напрягаться очень сильно в плане мыслительной деятельности, чтобы быстро все оформить, так как необходимо было опять ехать за товаром, „время – деньги“ именно про этот случай. Но, когда я начал сознательно управлять своими центральными потоками, изменения оказались настолько заметны другим людям, что в фирме даже начали поговаривать, что я раньше специально притворялся от лени. Стал больше успевать, что сразу же отразилось на зарплате. Но самого главное то, что теперь смена деятельности у меня происходит буквально в считанные мгновения. Усилил восходящий поток – и ящички будто легче становятся. Закончил, усилил нисходящий поток и спокойно произвожу вычисления любой сложности. Это просто здорово!»

А теперь ответьте себе на вопрос, уважаемый читатель. Если все феномены, о которых мы рассуждали и которые с помощью упражнений могли ощутить на собственном опыте, есть результат наших собственных усилий, то все находится в нас самих. Ни разу для изменения своих ощущений мы не использовали внешние инструменты. Так почему не освоить эти навыки и не изменять с их помощью свою жизнь, используя их для своей же пользы?

Эмоции и наша жизнь

Все, о чем мы рассуждаем на страницах этой книги, нам дано от природы по праву рождения человеком. Правда, находится все это не в материальной реальности, к которой мы все привыкли, а в той части окружающего мира, которая называется собственной энергоинформационной реальностью, которая тоже существует и может быть нам доступна. Мы, собственно, наше сознание, и есть творец индивидуальной энергоинформационной вселенной. И, управляя своим состоянием, мы тем самым косвенно управляем, а иногда и улучшаем и состояние находящихся рядом с нами людей. Ведь, понимая, что все зависит только от нас, мы сможем это объяснить также своим близким и друзьям. А это значит, что еще больше людей начнет задумываться над своими возможностями и возьмет управление своими судьбами в свои руки, не надеясь на «дядю Степу».

Кроме того, само сознание человека имеет, вероятнее всего, энергоинформационную природу. «Вероятнее всего» потому, что сказать точно нельзя только предполагать, но, возможно, именно поэтому энергоинформационная реальность нам доступна. Сознание нематериально. Его с помощью каких-то приборов не подтвердить. Оно просто уникально. Оно просто есть. Никто не может сказать, когда оно появляется. Единственно, что подтверждается, так это то, что оно целиком зависит от ощущений, природу которых, кстати, тоже никто не может разгадать и дать им внятное объяснение. И вот ведь какая интересная картина получается. Подтвердить наличие сознания можно только изнутри. То есть свое собственное сознание могу подтвердить только я сам. Ощущение самоидентификации (ощущение, что я Вася Пупкин, а не кто-то другой), подтверждение своего собственного существования для себя самого могу сделать только я сам. Есть ощущения – есть сознание, нет ощущений – нет сознания.

Ощущения для сознания являются как энергией для существования, так и информацией для адекватных реакций, для собственного движения и развития. И огромную роль в этом движении играют наши эмоции.

Об эмоциональном состоянии мы и поговорим далее.

Я много раз бывал свидетелем разваливающихся отношений между близкими людьми, разрушения отношений между деловыми партнерами... Да, часто приходится с горечью наблюдать, как эмоциональные порывы приводят совершенно не к тем результатам, к которым

люди стремились.

А причина во всех случаях одна: люди руководствовались только эмоциями, которым были подвержены в тот момент. И эти эмоции не всегда формировали поведение, адекватное данной ситуации.

Для начала я задам вам всего один вопрос: вы когда-нибудь задумывались, насколько наше эмоциональное состояние влияет на наше здоровье?

Без сомнения, кто-то задумывался, и не раз, держась за сердце после «крепкого» разговора, а кто-то после ожиданий каких-то не очень хороших известий, когда и сил уже не было к концу ожидания выслушать эти вести. А кто-то после обычных переживаний приходил к выводу, что зря только нервничал и изводил себя!

Все это влияет не только на здоровье, но и на нашу жизнь в целом! Но мысли об этом приходят уже в зрелом, как правило, возрасте, когда, умудренные опытом прожитых лет, прекрасно ориентируясь в тех давних ситуациях, мы уже можем спокойно сказать: «Вот тогда совершенно не надо было переживать, только зря нервы потратили, ничего исправить нельзя было, а ведь в результате этого случился инфаркт». Или: «Вот тогда, если бы был поспокойней и не искал везде врагов, наверное, сделка бы удалась, ведь партнер-то не собирался мне вредить, он от всего сердца хотел помочь. А вот тогда – если бы промолчал, дал бы жене сказать, проявить заботу обо мне, вместо крика на нее (она-то чем виновата в моих неурядицах на работе), может дело бы и не дошло до развода»...

Американские ученые провели исследования человеческого организма на предмет возможной продолжительности жизни. И, представьте себе, человек на сегодняшний день в состоянии проживать до 160–180 лет активной жизни.

Вы только вдумайтесь в эти цифры – 160–180 лет активной жизни!

А какую наиболее распространенную продолжительность жизни фиксирует официальная статистика сейчас в нашей стране?

Мужчины живут в основном до 60–70 лет, женщины чуть дольше.

Что же служит причиной столь низкой продолжительности жизни?

Конечно, можно говорить об экологии, о качестве пищевых продуктов. И в этом есть доля правды.

Но почему-то в последнее время у людей все большей популярностью пользуется психосоматическая медицина (изучающая влияние состояния психики, души на тело) и именно с точки зрения психосоматики объясняется возникновение отдельных заболеваний, которые невозможно диагностировать современными медицинскими средствами. И почему-то все чаще люди обращаются к представителям нетрадиционных направлений, таких как экстрасенсорика, ясновидение, шаманство.

Болезни продолжают существовать, а официальных объяснений не прибавляется. Хотя нет, вы же наверняка слышали такое выражение: «Все болезни от нервов». А как вы думаете, насколько это соответствует истине? Ведь даже официальная медицина все больше склоняется к такому объяснению теперешнего положения дел со здоровьем людей. И уже повсеместно бытует утверждение, что современные люди живут в постоянном СТРЕССЕ!

Давайте рассмотрим с вами немного подробнее вопрос так называемых нервов. Только не материальных субстанций, проводящих сигналы центральной и периферийной нервной системы, а того, что мы называем «нервы» в повседневной жизни, в разговорах между собой. Нервы в этом ракурсе есть не что иное, как наше эмоциональное состояние, наши эмоциональные реакции на то, что мы видим вокруг себя, что мы мыслим относительно этого, в конце концов, наши эмоциональные значения, оценки, которые и заставляют нас переживать какие-то чувства. Все, что окружает нас, имеет эмоциональный индекс в нашей психике.

Я вам предлагаю задуматься, насколько часто ваше эмоциональное состояние влияет на принятие вами решения. А насколько оно, решение, принятое под влиянием эмоций, оказывается правильным? Когда вы в состоянии гнева или, наоборот, радости принимаете какое-либо решение и потом оказывается, что оно не совсем правильное и не соответствует реальному положению дел? Что вы чувствуете? А ведь это тоже, в свою очередь, эмоциональные переживания!

Когда вы идете домой, продолжая спорить со своим оппонентом, обмениваясь с воображаемым собеседником далеко не ласковыми словами, все на взводе. Вы приходите домой, вас встречают близкие, которые переживали, что вы задержались. Они проявляют к вам участие... А ВЫ?! Чаще всего ответом на из заботливые расспросы звучит резкое: «НЕ ПРИСТАВАЙТЕ! ОТСТАНЬТЕ ОТ МЕНЯ!» И это самые мягкие выражения в вашем гневном состоянии. Как ножом по сердцу такое обращение вашим близким! А разве они заслужили это?

Или с точностью до наоборот: вы на работе в офисе, окрыленные чувствами к своему любимому человеку, каждая клеточка вашего тела звенит в предвкушении сладких минут, которые вы проведете с близким человеком после окончания рабочего дня. Вам осталось решить буквально несколько вопросов по возвращению денежных средств с должников. Вы в прекрасном расположении духа, только поговорили с любимым человеком по телефону. И должник, словно чувствуя ваше хорошее настроение, звонит вам и просит отсрочить платеж на несколько дней. Вы, в прекрасном расположении духа, снисходительно даете добро. Вы летаете, и вам хочется, чтобы и другие испытывали те же чувства. Но послезавтра случается обвал на вашем рынке, и долг с каждой минутой все больше обесценивается. Кого вы будете винить в потере дивидендов? Какую злую шутку сыграло с вами ваше нерабочее прекрасное настроение?

Пример утрированный, простой, но, надеюсь, понятный.

Или еще пример, наверняка знакомый многим из вас: приходилось ли вам делать что-то, наносящее вред другому человеку (пусть даже это совсем мелочь)? Вы потом извинились или сделали что-либо, исправляющее ваше действие или нейтрализующее его. Но, несмотря на это, вы продолжали корить себя, переживая вновь и вновь свое действие, подсознательно часто проигрывая момент создания о вас нового общественного мнения (что о вас подумают, узнав про неприятную ситуацию). И ведь вы себя казните за содеянное значительно больше, нежели это могли бы сделать другие. Человек гораздо жестче себя казнит сам (если, конечно, он не психически ненормален). Когда какое-то действие уже совершено, то бесполезно посылать голову пеплом, надо предпринять действия, которые свели бы предыдущее на нет. Ваши переживания никому не помогут, они только будут служить одним, вторым, третьим... кирпичиком в построении вашего будущего инфаркта.

Как часто мы, переходя от одного дела к другому, продолжаем руководствоваться эмоциями, связанными с тем, что им предшествовало? И насколько это нам помогает? Или... вредит?!

Все дело в том, что мы постоянно учимся добиваться чего-то, стремимся к чему-то, желаем чего-то. Так и хочется сделать ремарку, что не всегда, к сожалению, это «что-то» нам действительно необходимо. А ведь в то же время мы совершенно не умеем отдыхать, расслабляться, а, главное, отрешаться от проблем, которые постоянно обдумываем, и это

неизменным грузом лежит на нашей психике.

Вот таким образом наш век безумных скоростей влияет на современного человека! Вот это и держит нас все время в стрессе.

Какое большое значение, на мой взгляд, придается умственной гигиене, умственному отдыху на Востоке (если отдых, ни о каких делах даже не заикайся, отдых это отдых), и какое – на Западе? Почему такая разница?

На Востоке люди с молоком матери впитывают неторопливость, спокойствие, и, словно в противовес Востоку, как сильно эмоционируют западные люди! Очень часто они поступают в угоду эмоциям, не задумываясь о последствиях. И, как правило, впоследствии об этом жалеют. Но потом бывает уже поздно. На Востоке, как правило, перед принятием важного решения проводится чайная церемония, в ходе которой успокаиваются мысли, и даже плавные движения при заваривании чая способствуют сосредоточению и успокоению. И это оправдывает себя. Думаю, одной из главных причин хорошего физического долголетия людей на Востоке можно назвать спокойствие, неторопливый уклад жизни.

Почему же мы, западные люди, не можем использовать спокойное отношение к делам в своей повседневной практике? Конечно, можем. Надо только обратить на это внимание, иметь желание научиться и... делать так, постепенно превращая это в образ своей жизни.

Вот об этом я с вами и хочу поговорить: каким образом можно осознанно расслабиться, привести себя в спокойное состояние, а каким можно извлечь еще и выгоду из своего спокойного состояния. Ведь когда человек полноценно отдыхает, ресурс его организма увеличивается в разы. Это положительно влияет не только на здоровье и долголетие, но и на так называемый «бизнес»!

Вы совсем скоро сами сможете убедиться, насколько полноценней станет ваш отдых, насколько свежее вы будете себя чувствовать.

А теперь, уважаемый читатель, я вам предлагаю рассмотреть этот вопрос теперь с совершенно другой стороны. Вы, наверное, слышали про опыты с водой немецких ученых? А фотографии кластеров молекул воды японского доктора Массару видели? Результаты этих исследований в увлекательной форме показаны в публицистическом фильме «Живая вода».

В ученом мире никто и подумать не мог, что произнесение слов или наклейка простой бумажки с надписью на сосуд с водой способны изменять кластерную структуру воды. Но, оказывается, эмоционально окрашенные мысли человека, находящегося рядом с сосудом с водой, также влияют на воду! Вот она, энергоинформационика в действии.

Исследования, проведенные в нашем отечестве, это подтверждают. Лингвисты из Московского НИИ языкознания вместе с биологами решили, наконец, ответить на вопрос чувствительности растений к словам и намерениям сделать им плохо, и провели эксперимент. Проклятию подвергли растение *арабидопсис*, выполняющий в ботанике роль подопытной мышки. Злую фурию заменил генератор волн, который усилил эмоциональный накал обыкновенных слов до стадии белого каления. Оказалось, что по силе воздействия ругательства сравнились с мощным радиационным излучением: порвались цепочки ДНК, распались хромосомы и перепутались гены. Большинство семян погибло, а те, что выжили, подверглись мутации. Самое интересное, что результат вовсе не зависел от громкости звука.

Мы, люди, как биологический вид, почти на 80 процентов состоим из воды. Что, если все выводы, связанные с влиянием звуков и мыслей на воду, являются правдой хотя бы наполовину? Об этом, наверное, стоит задуматься всерьез.

Мы постоянно произносим разные слова, и хорошие, и не очень. И как вы думаете, на кого, в первую очередь, они влияют (я имею в виду все те пожелания и угрозы, исходящие от вас, когда вы раздражены)? И на кого, в первую очередь, влияют негативно окрашенные мысли,

когда мы раздраженно думаем про кого-то? Конечно же, в первую очередь, на нас самих!

Это ли не стимул для того, чтобы соблюдать экологию мысли, то есть научиться более спокойно относиться к событиям и думать обо всем в позитивном ключе?

И здесь придется открыть страшную тайну о том, что все наши мысли обязательно окрашены эмоциями. Да-да, уважаемый читатель, все, о чем мы думаем, имеет для нас эмоциональную окраску. И именно эмоциональная окраска, и только она, имеет для нас побудительную силу. Иначе мы об этом просто не думали бы, иначе мы бы этого просто не делали.

Существует даже психологическое объяснение того, почему индейцы ничего не предпринимали, когда корабли Колумба появились на горизонте. Индейцы их просто не видели. Эти корабли не имели никаких ассоциативных связей с их значениями. Поясню. Когда Колумб появился на горизонте, индейцы, ни разу не видевшие кораблей, и, соответственно, не имели в своем опыте эмоционального отношения (оценки) к ним. Поэтому, когда корабли подошли к берегу, индейцы их попросту не заметили.

И только шаман по ряби на воде предсказал, что грядут какие-то события. Сейчас нам это совершенно невозможно себе представить, настолько мы стали социализированными, окультуренными, что ли. И вполне вероятно, что, прочитав эту коротенькую историю про индейцев, вашей первой мыслью окажется: «Не может быть». Но это действительно так.

Но вернемся к эмоциональным значениям. Подумайте: если вы сможете сознательно, по своему желанию, отрешаться от эмоционального переживания, восстанавливать свое спокойное состояние – улучшится ли состояние вашего здоровья? И большее ли количество ваших решений, не окрашенных эмоциями, окажется верным?

Вспомните мультфильм про Карлсона, как он все время философски утверждал в моменты эмоциональных переживаний Малыша: «Спокойствие, только спокойствие!» Именно спокойное состояние гарантирует принятие человеком адекватного решения. Решения, которое проистекает не из эмоционального восприятия ситуации (которое есть простое повышение уровня гормонов в крови), а именно из реальной оценки положения!

Я научу вас, каким образом можно освободиться от вечных гнетущих раздумий, когда необходимо сосредоточиться на другом, каким образом можно привести себя в совершенно спокойное состояние. Вам останется только пожинать плоды и получать удовольствие от применения полученных навыков. Если ваше желание что-то изменить в своей жизни по-прежнему сильно, а ведь это еще одна ступенька к управлению своим состоянием, то – вперед, дорогой читатель! Я предлагаю вам продолжить свое путешествие вглубь себя. С помощью несложных упражнений вы сможете еще дальше продвинуться в изучении вашей собственной, но от этого не менее увлекательной, энергоинформационной реальности.

Описание каких-то правдивых историй, где в результате применения этих техник люди получили результаты, вам вряд ли поможет. Вы сами вскоре сможете рассказывать множество подобных историй из своего собственного опыта. Эти рассказы вам сейчас ни к чему. Это только расслабляет. Сделаете – сможете сами оценить, стоило оно того или нет.

После чужих рассказов вы будете только читать и думать, ничего не делая, убеждать себя в том, что раз вы прочитали, то вы все это уже умеете! Ах, как это было бы волшебным: прочитал, и вот он, результат! В этом кроется причина многих неудачных попыток и обид людей на некоторые упражнения из энергоинформационики, которые, если их выполнять, приносят великолепные результаты, а если только читать или слушать, то... опыта-то нет!

Разгадка заключается в том, что мы все индивидуальны. И для каждого из нас истиной является только то, что мы можем подтвердить своим опытом, или, как говорится, «Практика – критерий истины». Но именно своя личная практика, свой личный опыт!

Когда вы приобретете личный опыт, то есть будете иметь на вооружении весь комплекс ощущений (и энергию, и информацию), пережитых вами во время выполнения упражнений, вот тогда этот опыт, эта практика сослужат вам неоценимую службу! Кроме того, есть такое выражение: «Личная сила – это знания, опирающиеся на собственный опыт». Помните об этом во время своих упражнений. Умножайте свою личную силу. Во время упражнений будут важны ваши, и только ваши, ощущения.

Что же такое наш личный опыт? Опыт – это то, что пережили непосредственно вы сами. Вы согласны? Опыт – это то, чем мы руководствуемся в своей повседневной жизни в схожих ситуациях, правильнее сказать, в схожих процессах. С этим вы, наверное, тоже согласитесь?

И в наш опыт входит все, чему мы присвоили эмоциональную оценку. Ведь мы уже говорили о том, что только эмоциональные значения заставляют нас что-либо делать. Если вы в этом сомневаетесь, просто вспомните, чем руководствуетесь при совершении каких-либо действий. Или хочу, или не хочу! Как говорится, третьего не дано. Можно сказать и по-другому: опыт – это целый комплекс ощущений, хранящийся в нашей памяти и имеющий эмоциональные индексы, которые и заставляют нас совершать те или иные действия.

Сейчас вам представляется уникальная возможность – приобрести, получить опыт, которым вы сможете в будущем пользоваться самостоятельно. Можно будет просто вспомнить, восстанавливая постепенно весь комплекс пережитых ощущений. А можно почувствовать сразу весь комплекс ощущений, почти не тратя время на воспоминание.

Я научу вас, как приводить себя в спокойное состояние, становиться спокойным по своему желанию, и результаты упражнений вы будете отслеживать тут же, по своему состоянию. Это и будут кирпичики вашего опыта! Дело только за вами. Потому как вопрос не в том чтобы сделать, а в том, чтобы начать делать. Начав, сделаете.

Выполняя упражнения, играйте. Только в игре снимается серьезность, критический настрой к своим ощущениям. Как всегда, может появиться вопрос, мол, управляя триггерными ощущениями, мы можем и усиливать эмоциональность, и уменьшать, что же еще?

Дело в том, что снизить или повысить эмоциональную активность можно, но убрать ее полностью таким образом из текущего состояния не получится. То, что я предложу выполнить, позволяет не просто снизить эмоциональность, а изменить свое состояние так, что для вас будет возможным заниматься другим делом, ни на секунду не вспоминая предыдущие события.

Поэтому сейчас для желающих двигаться по пути познания энергоинформационной реальности дальше представится уникальная возможность получить в свое распоряжение инструмент, который в плане нормализации вашего эмоционального состояния будет играть роль волшебной палочки.

Для этого потребуются реальное воспоминание из вашей жизни. Возрастное ограничение для воспоминания – 17–18 лет. То есть не раньше этого возраста. От 17–18 лет до двухнедельной давности от момента вашего упражнения.

Мы уже говорили про опыт. Так вот, реальное воспоминание – это и есть наш опыт, комплекс пережитых ощущений. Если брать вымышленные ситуации, это грозит погружением в грезы, в транс, что уже сродни галлюцинациям. Итак, берем реальное воспоминание.

Необходимо, чтобы в этом воспоминании вы чувствовали себя достаточно комфортно. Под словом «комфорт» я здесь подразумеваю ровное эмоциональное состояние, спокойствие и отсутствие болевых ощущений.

Плавание не брать, надо, чтобы в воспоминании под ногами была твердая опора. Эйфорию, опьянение не брать. Состояние стресса не брать. Необходимо, чтобы тело находилось в состоянии комфорта и расслабленности. Мысли в вашем воспоминании должны быть направлены на обдумывание своих планов, то есть на то, что вы тогда намеревались

сделать. И потом вы это сделали, получив удовлетворение.

Выделите из этого воспоминания фрагмент, мгновение, некий стоп-кадр, который, собственно, будет представлять из себя слепок комплекса ощущений, актуального для вас в тот момент. Это не динамика, это статика. Оттиск (слепок) ощущений в то мгновение времени. Еще важно, чтобы рядом с вами на тот момент не было близкого или дорогого для вас человека (поскольку если вы в настоящее время уже не вместе или это случится в будущем, когда вы станете применять этот инструмент, то воспоминание не будет комфортным, возникнут неприятные ассоциации) или домашнего питомца.

Отложите книгу, посидите, покопайтесь в своей памяти. Если вы любите анализировать, то можете сделать вывод про свое состояние на данный момент. Это всего лишь состояние равновесности ваших противоположных активностей. То есть соотношение триггерных ощущений (ВП и НП) ровно 50:50. Своеобразный эталон эмоционального состояния, с которого можно начинать любое дело. И называется это состояние, соответственно, ЭТАЛОННЫМ.

Если вы решили, дорогой читатель, двигаться по пути своего энергоинформационного развития, вам еще не раз предстоит убедиться в полезности этого инструмента. Все требования к эталонному воспоминанию проверены временем и опытом тех людей, которые применяют энергоинформационные навыки постоянно. Про целесообразность требования ровного состояния, наверное, может рассказать следующий пример.

Звонок от знакомой Е. из другого региона. «Не понимаю, что случилось, но возвращаться из эталонного состояния в здесь и сейчас не хочется до слез! Помогите разобраться». Начинаем с ней разбирать ее эталонное состояние. Оказывается, для создания этого инструмента она использовала воспоминание ситуации, имевшей место буквально сразу после регистрации брака в загсе, когда они с женихом приехали на смотровую площадку над городом. Состояние полета, эйфории. Конечно, из этого воспоминания возвращаться в текущее состояние с дождем за окном и неполученной вовремя зарплатой ой как не хочется. И причина депрессии стала ясна. Пришлось ей напомнить требования к эталонному состоянию. Ей было необходимо прямо сейчас подобрать новое воспоминание и создать эталонное состояние, отвечающее всем условиям. Как результат, через полчаса я разговаривал с вполне адекватной женщиной, спокойной и уравновешенной.

Найдите в своей жизни воспоминание, удовлетворяющее описанным условиям.

У всех жизнь складывалась по-разному, я не знаю, какое воспоминание может быть у вас, но несколько примеров приведу.

Солнечный день, вы в лесу, немного в стороне – компания, с которой вы приехали. Вы смотрите по сторонам, замечаете: деревья шелестят молодой листвой, где-то журчит ручей, зеленая трава колышется на ветру, легкий прохладный ветерок овеивает ваше лицо, солнце словно ласкает своим теплом кожу вашего тела, вам просто хорошо. И... вот вам фрагмент.

Или даже такое банальное: в выходной день вы выходите из подъезда, неся мусорное ведро, светит солнышко, вы с удовольствием вдыхаете полной грудью свежий утренний воздух, пение птиц наполняет окружающий мир какой-то особенной трогательностью, вам просто хорошо и... вот тот фрагмент.

Погрузитесь в это воспоминание, для чего я предлагаю вам вспомнить картинку, окружающую обстановку в то мгновение, может вспомниться запах, может звук, и, вспомнив

постепенно весь комплекс ощущений, который позволил вам тогда чувствовать себя комфортно, вы «заякорите» его каким-нибудь движением тела. Например, сомкнутыми большим и указательным пальцами вашей ведущей руки. Какая у вас ведущая рука – правая или левая?

Помочь вам в этом может также какой-нибудь предмет из выбранного вами воспоминания, ведь вас что-то окружало в тот момент. Это может быть хоть дерево, хоть камень какой-нибудь или более цивилизованные вещи – это целиком ваш выбор.

Если все понятно, подберите эпизод, воспоминание, которое соответствует характеристикам, описанным выше. Как правило, 10–15 минут просмотра своей жизни позволяют найти хотя бы один такой эпизод.

Подобрали? Тогда продолжаем.

Упражнение

Упражнение будет заключаться в том, что вам необходимо вспомнить этот эпизод, фрагмент воспоминания во всех мелочах, все ощущения, присутствовавшие в тот момент в вашем сознании. Вы погрузитесь таким образом в него (не в транс, а в воспоминание), то есть просто восстановите все ощущения, которые испытывали тогда, или часть ощущений, позволяющих вам ощутить свое тело и эмоциональное состояние на тот момент. Не увидеть себя там со стороны, а именно ощутить себя.

Вспомнив, определитесь с предметом. Ничего выдумывать не надо, просто выберите один из тех предметов, которые были в тот момент рядом с вами.

Сразу хочу предупредить. Если вы будете стараться изо всех сил, у вас ничего не получится. Играйте в песочнице – и все у вас получится.

Текст упражнения даю полностью, опять-таки, для возможности сделать аудиозапись, чтобы облегчить самостоятельное выполнение.

Текст упражнения.

Сядьте поудобнее, спина ровная, руки свободно опущены, кисти на коленях, стопы полностью касаются пола, ноги и руки не перекрещиваем, прикрываем глаза.

И сейчас вы полностью сосредотачиваетесь на своих внутренних ощущениях.

Почувствуйте свои мысли и откажитесь от них, сотрите их, и они постепенно тают, исчезают, растворяются.

Ощутите свои эмоции, которые остались после мыслей, и откажитесь от них, сотрите, растворите их...

Ощутите образы, которые остались после мыслей и эмоций, и сотрите их, как влажной тряпкой с доски...

И сейчас все свое внимание вы направляете на внутренние ощущения своего тела, стараетесь ощутить свое тело. И все ваше внимание уходит внутрь вас. Вы ощущаете свое тело изнутри.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя.

И сейчас вы начинаете просматривать свое воспоминание. Сначала появляются картинки, образы того, где это было, а вы постепенно все глубже и глубже погружаетесь в свое воспоминание, полностью контролируя себя, ощущая себя. И образы, картинка, становятся все ярче, все естественнее, все четче... Постепенно может вспомниться запах, который с каждым мгновением становится все более насыщенным, образы становятся еще более четкими, красочными, и вы еще глубже погружаетесь в свое воспоминание... Может вспомниться звук, который был слышен тогда, в тот момент, и образы становятся еще более реальными, запах еще более насыщенным, звук становится отчетливым... Вы еще глубже погружаетесь в воспоминание... И постепенно приходят ощущение тела, которые были тогда,

постепенно приходит эмоциональное самочувствие, которое было тогда... И вы оказываетесь полностью там, в своем воспоминании.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя.

И вы оглядываетесь там, видите то, что вас окружает, и выбираете своим вниманием предмет, который хорошо видите и воспринимаете там, в своем воспоминании, и запоминаете его.

И это состояние только ваше, и оно недоступно для постороннего воздействия. Вы создали еще один инструмент для своего развития. Это эталонное состояние только ваше. Вы запоминаете его.

И теперь спокойно отбрасываете сосредоточенность.

И открываете глаза!

Я поздравляю вас, дорогой читатель! Вы только что совершили не что иное, как путешествие во времени. Вы полностью оказались в том времени, в том воспоминании! Как изменилось ваше состояние? Эмоциональный фон? Ощущения тела изменились? Тело расслаблено, вам комфортно?

А ведь вы всего несколько мгновений были погружены в это воспоминание.

И, прошу отметить, вы полностью контролировали себя, вы осознавали себя, что очень важно. Это не был транс, это не были грезы. Вы осознанно полностью восстановили свои ощущения того воспоминания. И это достойно похвалы!

Теперь я научу вас нескольким приемам работы с эталонным состоянием. Для этого нам понадобится предмет из вашего эталонного состояния.

В следующем упражнении вы опять погрузитесь в это воспоминание и сведете в единое ощущение – комплекс ваших ощущений – образ предмета, который вы наметили (например, ощущение сомкнутых пальцев), обращая внимание на ощущения тела, образ предмета. Четко определите для себя выбранное ощущение-«якорь», запомните, что сознательно вызванный образ предмета или сознательно сомкнутые пальцы позволят вам, не погружаясь в воспоминание, тем не менее, сразу ощутить весь комплекс ощущений, пережитый в воспоминании, и восстановить свое спокойное эмоциональное состояние!

В этом и кроется секрет следующего упражнения: погрузившись в свое воспоминание, вы совместите ощущение тела, ощущение эмоций, которые присутствовали в воспоминании, и, к примеру, движение пальцев, или образ предмета, который вы наметили в предыдущем упражнении. Вы свяжете их вниманием в единое цельное ощущение, четко установив для себя, что сознательное соединение пальцев или вызов перед внутренним взором образа предмета позволит вам в любой момент вызвать у себя весь комплекс ощущений этого воспоминания. Таким образом вы сможете восстановить у себя ровное, комфортное и спокойное эмоциональное состояние. Вот что за инструмент вы будете иметь после следующего упражнения.

Вы создадите инструмент экстренной помощи себе на тот случай, когда будете испытывать временной дефицит для полноценного приведения себя в комфортное эмоциональное состояние.

Давайте же приступим.

Упражнение

Текст упражнения (для возможной аудиозаписи).

Сядьте поудобнее, спина ровная, руки свободно опущены, кисти на коленях, стопы полностью касаются пола, ноги и руки не перекрещиваем, прикрываем глаза.

И сейчас вы полностью сосредотачиваетесь на своих внутренних ощущениях.

Почувствуйте свои мысли, и откажитесь от них, сотрите их, и они постепенно тают, исчезают, растворяются.

Ощутите свои эмоции, которые остались после мыслей, и откажитесь от них, сотрите, растворите их...

Ощутите образы, которые остались после мыслей и эмоций, и сотрите их, как влажной тряпкой с доски...

И сейчас все свое внимание вы направляете на внутренние ощущения своего тела, стараетесь ощутить свое тело. И все ваше внимание уходит внутрь вас. Вы ощущаете свое тело изнутри.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя.

И сейчас вы начинаете просмотр своего воспоминания. И сначала появляются картинка, образы того, где это было, а вы постепенно все глубже и глубже погружаетесь в свое воспоминание, полностью контролируя себя, ощущая себя, и образы, картинка становятся все ярче, все естественнее, все четче... И постепенно может вспомниться запах, который с каждым мгновением становится все более насыщенным, образы становятся еще более четкими, красочными, и вы еще глубже погружаетесь в свое воспоминание... Может вспомниться звук, который был слышен тогда, в тот момент, и образы становятся еще более реальными, запах более насыщенным, звук становится отчетливым... Вы еще глубже погружаетесь в воспоминание... И постепенно приходят ощущения тела, которые были тогда, постепенно приходит эмоциональное самочувствие, которое было тогда... И вы оказываетесь полностью там, в своем воспоминании.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя там.

И несколько мгновений просто наслаждаетесь спокойствием, позволяете каждой клеточке своего тела полностью ощутить комфорт.

А теперь вы начинаете сливать в единое ощущение ощущения тела, эмоциональное состояние, образ предмета, который выбрали, а также соединяете большой и указательный пальцы своей ведущей руки, и вниманием начинаете устанавливать единую связь тело – эмоции – образ предмета – сомкнутые пальцы, тело – эмоции – образ предмета – сомкнутые пальцы, и постепенно все эти ощущения начинают сливаться в единое целое, тело – эмоции – предмет – пальцы, и вы продолжаете устанавливать единую связь, которая делает соединенными в одно целое тело – эмоции – предмет – пальцы, и продолжая вниманием удерживать это единое ощущение для себя, четко определяете условие работы инструмента – сознательное соединение пальцев или вызов образа предмета на ваш «внутренний экран» приводит к тому, что вы начинаете сразу ощущать весь комплекс ощущений этого воспоминания, изменяя свое текущее состояние, тело – эмоции – предмет – пальцы вызывает это состояние, сознательный вызов предмета или соединение пальцев вызывает это ощущение спокойствия и убирает все эмоции, тело – эмоции – предмет – пальцы сливаются в единое ощущение и позволяют в любой момент соединением пальцев или с помощью образа предмета вызвать состояние спокойствия и безэмоциональности. Пальцы или образ предмета – вызов этого состояния, и последний раз сомкнутые пальцы или образ предмета неумолимо вводят вас в состояние спокойствия, изменяя ваше текущее состояние, образ или пальцы в любой момент изменяют ваше состояние и вызывают состояние спокойствия, тело – эмоции – предмет – пальцы, и тело – эмоции – предмет – пальцы и... достаточно!

Отпустите сосредоточенность, откройте глаза.

Я поздравляю вас! Вы получили в свое распоряжение инструмент, который будет выгодно отличать вас от ваших партнеров.

Давайте же проверим это в действии, чего зря говорить?

Упражнение

Сядьте поудобнее, прикройте глаза.

Вспомните какую-нибудь ситуацию, где вы были раздражены, ругались на кого-то или происходило еще что-либо в этом роде. Не открывая глаз, вспомните, пожалуйста, эту ситуацию.

А теперь переживите ее заново, вспоминая, что это была за ситуация, что произошло, кто был виноват, что вы тогда испытывали, восстановите все это в эмоциональном плане достаточно сильно, можно даже слегка усилить восходящий поток. Прочувствуйте свои эмоции и... Сознательно соедините пальцы или вызовите образ предмета перед внутренним взором.

Откройте глаза!

Что? Как самочувствие? Где эмоции?

А эмоций нет!!!

Вот так это и работает!

Единственное и очень важное уточнение. Вы помните, с чего начинались наши рассуждения про эмоции? Что, испытывая эмоции после одной ситуации, вы неспособны быстро сориентироваться в ситуации последующей, так как эмоции не дают вам сосредоточиться на новом деле? И это вам мешает адекватно принимать решения или выстраивать отношения. Вспомнили?

А теперь, пожалуйста, читайте внимательно: то, чему я вас сейчас научил, не имеет целью изменять ваше эмоциональное состояние в пиковый момент каких-то ситуаций, непосредственно в момент их течения. Это инструмент экстренной помощи, и он стопроцентно работает, когда ситуация уже завершилась, и вам надо перейти к другой ситуации, избавиться от эмоциональной напряженности предыдущей ситуации. Хотя, не буду скрывать, кому-то и удастся таким образом успокоиться в момент эмоционального пика. Для этого надо всего лишь четко отслеживать свое состояние. Да и на многие ситуации вы и так будете уже смотреть и реагировать по-другому.

Еще раз повторю, инструмент предназначен для экстренного удаления излишней эмоциональности. Когда у вас дефицит времени.

Что касается эмоций – я недаром столько времени акцентировал ваше внимание на эмоциональном состоянии (нервах) и его влиянии на здоровье. Теперь вы и так будете анализировать собственное состояние, ведь копилка ваших знаний и навыков пополнилась вашим личным бесценным опытом! Вы стали сильнее! Совершенно естественным результатом этого будет ваше улучшающееся состояние здоровья и более полноценный отдых.

Давайте отдельно рассмотрим ваше здоровье и отдых во взаимосвязи с эталонным состоянием. Описанная техника нейтрализует эмоциональную зависимость от предыдущей ситуации, но состояние физического тела, усталость или, наоборот, чрезмерное возбуждение (перенапряжение) по-прежнему оставляет, как говорится, желать лучшего. Полностью восстановиться после каких-либо эмоциональных переживаний можно, лишь выполнив следующее упражнение, которое позволяет изменить не только эмоциональное, но и физическое состояние. Поскольку мы будем задействовать и сенсорную телесную проекцию, что позволит напрямую влиять на состояние тела физического.

Погрузитесь в эталонное состояние, как делали это в первый раз, полностью восстанавливая ощущения тела и эмоции. Затем, удерживая своим вниманием ощущения

потоков эталонного состояния, совместите, наложите эти ощущения на состояние «здесь и сейчас». И усильте уже в «здесь и сейчас» эталонные триггерные ощущения активности (центральные потоки).

После выполненных предыдущих упражнений вы сможете сделать это довольно легко. Выполните его. Само упражнение так и называется: гармонизация потоков через эталонное состояние.

Упражнение

Текст упражнения (для возможной аудиозаписи).

Сядьте поудобнее. Спина ровная, руки свободно опущены, кисти на коленях, стопы полностью касаются пола, ноги и руки не перекрещиваем, прикрываем глаза.

И сейчас вы полностью сосредотачиваетесь на своих внутренних ощущениях.

Почувствуйте свои мысли, и откажитесь от них, сотрите их, и они постепенно тают, исчезают, растворяются.

Ощутите свои эмоции, которые остались после мыслей, и откажитесь от них, сотрите, растворите их...

Ощутите образы, которые остались после мыслей и эмоций, и сотрите их, как влажной тряпкой с доски.

И сейчас все свое внимание вы направляете на внутренние ощущения своего тела, стараетесь ощутить свое тело. И все внимание уходит внутрь вас. Вы ощущаете свое тело изнутри.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя.

И сейчас вы начинаете вспоминать свое эталонное состояние. И сначала появляются картинки, образы того, где это было, а вы постепенно все глубже и глубже погружаетесь в свое эталонное состояние, полностью контролируя себя, ощущая себя, и образы, картинка становятся все ярче все естественнее, все четче... И постепенно может вспомниться запах, который с каждым мгновением становится все более насыщенным, образы становятся еще более четкими, красочными, и вы еще глубже погружаетесь в свое эталонное состояние... Может вспомниться звук, который был слышен тогда, в тот момент, и образы становятся еще более реальными, запах более насыщенным, звук становится отчетливым... Вы еще глубже погружаетесь в воспоминание... И постепенно приходят ощущение тела, которые были тогда, постепенно приходит эмоциональное самочувствие, которое было тогда... И вы оказываетесь полностью там, в своем эталонном состоянии.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя там.

И несколько мгновений просто наслаждаетесь спокойствием, позволяете каждой клеточке своего тела полностью ощутить комфорт.

И сейчас, находясь там, в эталонном состоянии, вы обращаете внимание на свои триггерные ощущения активностей, и восходящий поток, теплый, сильный, поднимается откуда-то снизу живота перед позвоночником, эта волна упругости поднимается выше, через область солнечного сплетения, диафрагмы, и вы ощущаете поток энергии в груди перед позвоночником, поток теплый, сильный, в шее перед позвоночником, в голове с легким изгибом вперед этот поток энергии уходит куда-то вверх. И вы ощущаете его на всем протяжении, и вместе с тем обращаете внимание на нисходящий поток, ясный, чистый, прозрачный, который идет откуда-то сверху, из теменной области, через основание черепа, в шее вдоль позвоночника, волна ясного, субъективно прохладного движения, в грудной клетке вдоль позвоночника, через области диафрагмы, солнечного сплетения, в животе вдоль позвоночника, этот поток энергии уходит куда-то вниз. И сейчас вы ощущаете оба потока одновременно. И

восходящий, теплый, сильный, и нисходящий ясный, чистый, прозрачный. И вы сливаетесь с триггерными ощущениями, словно становитесь ими. И постепенно начинаете накладывать эти ощущения на состояние «здесь и сейчас». Как будто откуда-то снизу из эталонного состояния вы, ощущая эталонные потоки энергии, приближаетесь к «здесь и сейчас». И, приблизившись, накладываете ощущение потоков на состояние «здесь и сейчас». Вы полностью трансформируете свое состояние «здесь и сейчас». И вы ощущаете себя «здесь и сейчас», усиливаете свои триггерные ощущения, и восходящий поток, и нисходящий поток.

Отбросьте сосредоточенность и откройте глаза.

Я вас поздравляю с еще одним очень важным навыком. Обратите внимание на свое состояние. Спокойствие? Комфорт? Как будто глотнули свежего воздуха – похоже, не правда ли? Но кроме эмоционального состояния, обратите внимание на ощущение своего физического тела. Комфорт проявляется не только на уровне эмоций, но на уровне физических ощущений.

Это очень ценный инструмент, который даже в плане приведения себя в комфортное состояние может сослужить вам неоценимую службу. И по мере вашего движения по пути освоения энергоинформационной реальности эталонное состояние не раз будет оказывать вам неоценимую помощь.

Я его рекомендую применять всегда для улучшения самочувствия, особенно в конце рабочего дня. Почему?

Когда я объяснял одной знакомой А. про преимущества постоянного использования этого приема, она с удивлением заявила, что, действительно, в случаях, когда на работе бывали неприятности, домашние ее не проявляли никакого аппетита после того, как она, приходя домой, готовила им ужин. Хотя обычно с тарелок сметали все. Как только она стала применять после ухода с работы гармонизацию потоков через эталонное состояние, отношение к пище у домашних поменялось. Неважно, что с ней происходило в рабочее время, моя знакомая непременно получала слова благодарности за приготовленный ужин. Кроме того, она с удивлением отметила, что времени на отдых, по ее личным ощущениям, стало гораздо больше, несмотря на то, что время работы не изменилось. Да и сам отдых стал более плодотворно влиять на ее состояние. Она призналась, что иногда, решив в конце рабочего дня прогуляться по городу, после прогулки с трудом вспоминает, что перед этим она еще работала.

Давайте рассмотрим, что же происходит, когда вы покидаете место своей деятельности и направляетесь домой. Выходите, направляетесь домой. Если день был не очень удачный в эмоциональном плане, то вы по пути домой продолжаете мысленно вести разговоры или переговоры в том же эмоциональном ключе, переживая вновь и вновь негативные эмоции. Это состояние вы приносите в свой дом. И с этими же мыслями и эмоциональным настроением вы начинаете готовить ужин. Я уже приводил примеры исследований влияния мыслей на воду. Но, если вы взаимодействуете с пищей, происходит все то же самое. Можете себе представить, какой заряд негатива вы закладываете, как бомбу, в ужин? И потом еще удивляетесь, почему вдруг родные и близкие нос воротят от приготовленной вами пищи. Удивляться-то нечему. За кормление негативом никто не поблагодарит. Про состояние здоровья я уже и не говорю. Об этом можете прочитать выше.

А пока вы приняли на вооружение еще один инструмент для изменения своей жизни.

Конечно, возможность управления своей жизнью касается не всех. Уклад жизни в

современном мире настроен только на одно – на деньги как показатель успешности.

Оглянитесь вокруг, да и посмотреть на самих себя тоже полезно. Насколько большинство людей деградировали как личности, потеряли способность самостоятельно развиваться! Почему все время, даже получая какие-то навыки, пусть и гарантированно «волшебные», дающие возможности изменять и себя, и окружающий мир, большинство из нас продолжает, вместо того чтобы что-то делать, ждать, пока это «волшебное» сделает за нас и для нас кто-то другой?

Недаром все больше и чаще возникают дебаты про упадок духовности. Да только, опять же, духовность почему-то априори связана в умах людей с религией. А так ли это?

Я позволю себе слегка коснуться этого в наших рассуждениях.

«Каждый из нас – частичка бога». «У каждого человека в душе есть бог». Слышали такие выражения? Если у человека есть бог в душе, тогда все, что делает человек от души или в согласии с душой, делается в согласии с богом. Так? А теперь вспомните, дорогой читатель, о чем вы мечтали в детстве? И вспомните, о чем вы мечтали в юношестве? В молодости?

Признайтесь себе, в разные годы вы мечтали о разном. А ведь мечтали про свою жизнь. Что же повлияло на то, что с течением времени вы начали изменять свои мечты? Ведь «устаами младенца глаголет истина». Ответьте себе и на такой вопрос: чего вы достигли из того, о чем мечтали?

Так вот, по моему мнению, духовность – это развитие в соответствии со своей душой, в гармонии с самим собой.

И теперь, наверное, самое время постараться выяснить причину такого всеобщего упадка духовности. Одно дело – говорить о том, что надо поступать в соответствии с душой, другое... Совершенно другое можно наблюдать сплошь и рядом.

Я предлагаю вам рассмотреть, каким же образом формируются поступки человека на протяжении жизни.

Рождается маленький человек. Поначалу он ориентируется только на своих родителей. У родителей имеются свои понятия, которые они пытаются показывать, прививать ребенку, пока еще испытывая при общении с ним только самые теплые чувства. И у ребенка, кроме родителей, нет пока других представителей окружающего мира. Наблюдая за родителями, ребенок копирует их манеры поведения, они для него пока – единственно возможные. Какое-то время спустя после рождения детеныша отдают в ясли-сад. Там ребенок попадает под влияние нянечки, воспитательницы. Эти представительницы прекрасных профессий имеют собственные понятия обо всем в мире. У них свой взгляд. На работе они эти взгляды передают детям. А те начинают добавлять в арсенал своего поведения новые модели. И, конечно же, в моменты общения достойные дамы испытывают тоже только самые теплые чувства по отношению к каждому ребенку, не так ли, дорогой читатель? В моменты общения с детьми они думают только о хорошем. Ведь дома у них все хорошо. И этой работой они занимаются по призванию, велению души. Только вот иногда дети приходят домой печальные. Или говорят про что-то совсем не так, как вам бы того хотелось. Вы не обращаете на это внимание или?.. Вот первые конфликты в детской психике: родители говорят и делают одно, а за дверью, в детском саду у взрослых дети видят и чувствуют совсем другое, в корне отличающееся. Как быть ребенку? Дома он говорит то, что хорошо воспримется родителями, и получает за это конфетку. В садике он говорит то, что хорошо воспримется воспитательницей и нянечкой, и получает хорошее отношение. Но пока еще круг общения ребенка совсем невелик. В этот период уже начинают выстраиваться первые мечты о том, каким и кем ребенок хочет вырасти, чего хочет достичь. Эти мечты пока строятся на основании того, что ребенок видел и впитал от взрослых.

Проходит некоторое время, приближается школьная пора. Ребенок поступает в школу. Новая атмосфера, новые знакомые, новые друзья и подруги. Новые воспитатели –

преподаватели, хотя нет, УЧИТЕЛЯ. Такое название больше подходит. Потому что в школе детей стараются учить не только знаниям. Учат еще и жизни. Ребенок попадает в совершенно новую обстановку. И по уже отработанной схеме он начинает подстраиваться под все большее количество окружающих. Причина одна. Ведь человек – животное общественное. И огромную роль для него играет восприятие его окружающими. Только вот здесь-то и начинается уже не воспитание личностей, за исключением отдельных школ, которые я встречал, а формирование члена стада, прошу прощения, ошибся, коллектива. Здесь уже борьба не на жизнь, а на смерть. Куда там матушке-природе до этого! В человеческом обществе все значительно серьезнее и подчас страшнее. «Если ты не с нами, то ты против нас!» Именно по этой причине идет насаждение чужих принципов (которые со временем пристают как вторая кожа, не отдерешь), чужой идеологии. А идеология в сегодняшнем мире простая – деньги решают все! И вот под влиянием новых чужих идей в результате рождаются новые мечты, которые помогут соответствовать уже не идеям, обществу.

Начало полового созревания, переходный возраст подростков 14–15 лет особенно примечателен влиянием ситуации в обществе. Как здесь прислушиваться к душевным порывам, когда надо в прямом смысле выживать? Нет, не дома. В подростковой среде. Где полностью скопировано общественное сознание: побеждает сильнейший, девушки любят тех, у кого деньги, деньги решают все. А если денег нет – укради, достань во что бы то ни стало.

Выпускные классы, вот-вот откроются школьные ворота, и каждый будет волен поступать так, как ему заблагорассудится. Соответственно, мечты, мечты о том, что все доступно в мире для любого, кто умеет крутиться. Они, мечты, в очередной раз сменились.

Выпускной бал, аттестат зрелости...

Каждый хозяин своей судьбы! Так думали вы, покидая школьные стены. Однако на самом-то деле ничего не изменилось. Все так же правила диктуете не вы. И опять вам необходимо следовать чьим-то указаниям, чтобы соответствовать, чтобы быть принятым, опознанным. А дальше уже все совсем просто. Утром встал, поел, пошел на работу, вечером пришел с работы, поел, лег спать. Утром встал...

Знакомый цикл. Дорога, замкнутая сама на себя.

Так почему же детские мечты так и остаются мечтами? Что влияет на их изменение, пересмотр?

Наверное, детские мечты были единственными, которые шли от души, в соответствии со своим внутренним естеством. В принципе, уже в представленной схеме возрастных изменений мечты прослеживается одна причина. Эта причина – в изменении внутреннего мира, взглядов человека под воздействием влияния других людей. И это, пожалуй, актуальнейший вопрос, без решения которого, человечеству уготована судьба единственного на весь мир муравейника или улья, роботизированного, разделенного строго по предназначению, управляемого с помощью химических или звуковых сигналов, без разницы. Но об этом чуть позже.

Самая, пожалуй, актуальная проблема не только для молодежи, но и для людей всех возрастов – это общение с себе подобными, общение, при котором сохранялись бы собственные значения, своя личность. Если решить этот вопрос, тогда уже и до духовности недалеко. Поскольку в этом случае человек будет ориентироваться именно на свою духовную сущность, принимать решения и совершать поступки в соответствии со своей душой!

Совершая поступки вопреки своей внутренней сущности, человек провоцирует жесточайший внутренний конфликт, в результате которого страдает, прежде всего, физическое тело. Как следствие этого конфликта, происходит нарушение энергоинформационных структур,

в первую очередь телесной проекции, а потом и более глубинных слоев человеческой сущности. Это подтверждается случаями изменения состояния здоровья человека при работе со своим внутренним отношением к каким-то событиям, отношениям. И неслучайно все больше внимания уделяется психосоматике. Кстати, психосоматика – один из немногих факторов, который оказался способен связать эмоциональное и духовное состояние человека с его физическим здоровьем почти без мистического налета.

Что нам предлагается официальными источниками по исправлению сегодняшней ситуации? Светские источники (власти предрержащие) предлагают подождать, мол, когда-то все наладится. Духовные источники предлагают веру. С властью понятно. Ничего другого не будет. Религиозные течения, в большинстве своем, основываются на безоговорочной вере в Бога, в Высший разум, называйте это, как хотите, – «и по вере твоей воздастся тебе».

Вера в Иисуса, Будду, Аллаха сводится к вере в высшее, сверхъестественное, непостижимое. С этой точки зрения буквально все объясняется одной фразой: «На все воля Божья (Аллаха)!» И вроде бы это даже хорошо (ведь человеку присуще верить во что-то, это требование жизни), если бы не один нюанс. Вера в Бога, Высший разум, сверхъестественное однозначно предполагает руководящую силу, которая контролирует и направляет все события в нашем мире. А что же тогда остается Человеку? Уповать на то, что однажды все получится, если кто-то за него решит, что он того достоин. То есть вера в Бога, на сегодняшнем этапе, априори предполагает, что за все происходящее с человеком отвечает не сам человек, а Высший разум, в который он верит и который все именно так и задумал. Смирение с этими утверждениями: «Бог накажет! Бог все видит!» – приводит к полнейшей пассивности человека, что влечет за собой непротивление злу, насилию, несправедливости. В итоге человек проживает жизнь, надеясь, что потом ему воздастся по справедливости. Только «потом» – это когда? Где-то внутри себя, в глубине своей души, каждый лелеет надежду, что, может быть, когда-то и что-то из того, о чем он мечтал или мечтает, будет достигнуто. А ведь мечты-то человеческие, и у каждого свои!

И вот на протяжении всей жизни под внешним влиянием (ведь люди влияют друг на друга), человек давит в себе свои мечты, истинные желания, ложно принимая их за свою гордыню. Которую обязательно, в соответствии с учением, надо смирить.

Простите, но для чего тогда человеку жить? Если свои собственные истинные желания достичь чего-то, иметь что-то – это гордыня? И кто сказал, что это гордыня? Религия утверждает!

Я верю в Бога, но не в того Бога, которого рисуют письмена, сочиненные людьми. Весь мир – это Бог, и в каждой видимой и невидимой части этого мира есть частичка Бога. И во мне, и в каждом из вас. И я согласен в этом с Писанием. Но только в этом!

Думаю, каждый человек имеет право на самореализацию, творчество, и у каждого человека есть для этого возможности. И смысл жизни – не надеяться на помощь высшего существа, а, пользуясь данным от рождения, развиваться в согласии со своей душой, стремиться к миру своей мечты в гармонии с окружающим миром. А для этого просто необходимо ощутить себя энергоинформационным существом. Не сказать себе: «Я энергоинформационное существо», а именно ощутить это. Поскольку мы созданы по образу и подобию Творца (и здесь разногласий с религией нет), и в каждом человеке присутствует часть высшего, то у каждого человека существует возможность развиваться, творить, созидать, гармонично взаимодействуя с миром, читай с Богом, формируя свою энергоинформационную реальность.

И вот здесь феномен веры просто необходим. Поверить в собственные возможности, поверить в свою энергоинформационную природу, поверить в то, что вы появились на этом

свете (в этом мире) не для прозябания в угоду власть имущим и манипулирующим сознанием людей, которые обещают, как и религия, что, мол, все будет хорошо, надо лишь смириться и подождать немного (а время жизни, между тем, уходит безвозвратно).

Надо, поверив в собственные возможности, наконец взять на себя ответственность за свою жизнь и стать хозяином своей судьбы, живя и развиваясь в созвучии со своей собственной душой. Именно энергоинформационное развитие в гармонии со своей душой, движение к своей мечте и есть самая четкая гарантия того, что люди не будут творить зло (если это не патология), а только созидать, творя добро, сея вокруг себя одну любовь. В душе каждого частица Бога, частица безусловной любви ко всему живому.

В свете вышеизложенного получается, что у феномена веры могут быть разные функции, зависящие от того, с какой стороны посмотреть. С одной стороны, в религии это ограничение развития человека, приводящее в тупик. («Что же делать, если на все воля Божия?» – «Смирись с этим! Богу так угодно!») С другой стороны, энергоинформационной, с точки зрения возможностей человека – вера в свои возможности, как возможности энергоинформационного существа, позволяет двигаться, развиваться в гармонии с окружающим миром, с Богом! Видеть, ощущать красоту мира. И двигаться в мир своей мечты, показывая окружающим людям возможность этого дальнейшего энергоинформационного развития на собственном примере. Вера в свои возможности, подтвержденная собственным опытом, развитие в соответствии со своей внутренней сутью (душой), позволяет каждому человеку быть Творцом собственной индивидуальной вселенной под названием ЖИЗНЬ.

Так и хочется крикнуть всем: «Остановитесь, оглянитесь, посмотрите вокруг себя! Куда вы торопитесь? Куда вы мчитесь? Ведь жизнь одна! На что вы ее тратите? Зачем вы торопитесь жить? Вы с утра до вечера занимаетесь работой! Вы, утром, поев, идете на работу, а вечером, придя с работы, поужинав, ложитесь спать. Стоит ли то, за чем вы гонитесь, такой высокой цены, как время вашей жизни? Задумайтесь над этим! Одно дело – стремиться к чему-то, достичь его и наслаждаться этим, другое дело – день за днем стремиться к чему-то несбыточному, эфемерному (про что и сказать-то, будто оно тебе надо, довольно затруднительно), тешить себя мыслью, что оно должно получиться, вот-вот, и оно получится. Но сколько это может продолжаться? Ведь это ваша жизнь, это время вашей жизни! Стоит ли оно того, тех бесплодных надежд, которыми мы себя убаюкиваем?»

От таких рассуждений всегда становится грустно. Мысли о том, что по непонятной причине многие люди добровольно принимают чужие ценности и тратят на них свое самое ценное – время жизни, не могут приносить радость.

А ведь впереди еще много чего, о чем хотелось бы поразмышлять с вами, дорогой читатель.

Чакры – страшная эзотерическая тайна или области сосредоточения внимания?

Наверное, пришло время поговорить о вопросах коммуникации человека с человеком и человека с обществом. Вскользь я уже упоминал об этом. Теперь же давайте рассмотрим это более подробно.

Позвольте привести несколько примеров, с которых мы и начнем рассуждения.

Представьте: вы едете в автобусе или каком-либо другом общественном транспорте. На остановке заходит парочка молодых людей, что-то оживленно рассказывая друг другу. И,

наверное, что-то очень смешное, поскольку разговор то и дело переходит в смех. Разговаривают они достаточно громко, их слышат другие пассажиры, которые несколько насторожены. Это и понятно, буянов вокруг много. Главное вовремя их распознать. Но нет, ребята оказываются довольно безобидные и просто травят друг друга анекдоты. К тому моменту, когда транспорт подъезжает к следующей остановке, уже большинство пассажиров буквально заражены хорошим настроением этих молодых людей и широко улыбаются.

Или еще один пример.

Вы находитесь в гостях. Все присутствующие более-менее знакомы друг с другом. Настроение у всех приподнятое. Но один из приглашенных почему-то сидит с грустным видом в стороне от других, не участвуя ни в каких разговорах или обсуждениях. Кто-то это замечает и, подойдя к грустному товарищу, вступает с ним в разговор, улыбаясь чуть натянуто, но прилагая все силы для того, чтобы развеселить грустного участника вечеринки. Это не удается. Подходит другой товарищ, третий, подключаясь к разговору и попыткам развеселить грустящего. В какой-то момент их попытки увенчиваются успехом. Сначала через силу, словно уступая просто просьбе улыбнуться, а затем все более непринужденно, и, наконец, веселье всех участников вечеринки восстановлено. Грустный веселится, как и все. Но бывает и так, что подошедшим не удастся развеселить товарища, и тогда один за другим подходящие сами становятся грустными. И в таком случае вечеринка оказывается испорчена. Грустное настроение, как волна, распространяется по всему помещению и все подпадают под ее влияние. Или в той, или в другой ситуации вы, уважаемый читатель, были хоть раз, я в этом убежден. Ведь это жизнь в полном ее проявлении.

Не могу удержаться, чтобы не привести пример использования энергоинформационных навыков, с которыми вы уже знакомы. Н. рассказал, как, используя навыки управления эфирным телом и своими энергетическими потоками, он смог поднять настроение у всего зала на свадьбе.

«Пригласили знакомые на свадьбу. Приехал вовремя, был с ними в загсе, потом, как и положено, все отправились на банкет. Помещение было арендовано в кафе, где даже перед пиршеством еще были обыкновенные посетители. Пока ждали приготовления зала, накрытия столов, я обратил внимание на атмосферу в помещении. Почему-то чувствовалась какая-то напряженность. Покидая машины веселыми, гости, заходя в помещение, тут же мрачнели. Я отошел в сторонку, гармонизировал свои центральные потоки через эталонное состояние. Затем, увеличив свое эфирное тело на все помещение, направил внимание на выявление в ощущениях областей негатива в этом помещении. Их оказалось немало. Больше всего негатива было в том месте, где произошла поножовщина (это я выяснил уже потом в разговоре с менеджером). Отметив для себя места негатива, я начал ощущать свои центральные потоки в увеличенном эфирном теле. Затем, усилив только свой восходящий поток, направил его энергию в места своего увеличенного эфирного тела, где обнаружил негатив. И на ощущениях начал словно выжигать, растворять, выдавливать эти негативные ощущения из своего эфирного тела. Работал до тех пор, пока не появилось ощущение, что эфирное тело (весь объем помещения) стал чистым и комфортным. После этого я сразу же усилил нисходящий поток, словно закристаллизовывая границы эфирного тела, в первую очередь, затем все пространство эфирного тела, фиксируя ощущения комфорта и защищенности. Завершив работу, я уменьшился в эфирном теле, но оставил чистое

пространство с комфортной праздничной энергетикой. Изменения не заставили себя ждать. Те, кто продолжал подъезжать, сразу же вписывались в пространство своим весельем и радостью. Те же, кто подъехал раньше и успел окунуться в дискомфортную атмосферу, буквально через несколько минут после проделанной работы уже улыбались. Изменения были прямо-таки волшебные. Свадьба прошла на волне прекрасного настроения и веселья».

Зафиксировав в пространстве, увеличившись в эфирном теле, свою позитивную энергетiku, Н. на неосознаваемом (подсознательном) уровне добился изменения восприятия у всех участников свадьбы, поскольку все участники праздника взаимодействовали с энергетикой пространства. Об этом взаимодействии человека с человеком и человека с пространством и пойдет разговор дальше.

Начнем чуть издалека. Давайте приоткроем завесу над таким странным, таинственным понятием, как ЧАКРЫ.

Слова «чакра» пришло к нам с Востока, когда началось повальное увлечение йогой. Для тех же, кто увлекался эзотерическими знаниями, это слово было окутано чем-то таинственным и мистическим. Вот и попробуем рассмотреть это понятие с точки зрения энергоинформационики. И, я вас уверяю, ничего мистического и непонятного, именно с точки зрения ЭИ, в понятии чакр нет.

Я уже упоминал одно из правил энергоинформационики «куда мысль – туда внимание, куда внимание – туда энергия». И вы в этом сами, в ходе упражнений, которые я приводил в начале книги, уже смогли убедиться. Это правило поможет вам понять и происхождение чакр, убедившись в том, что все естественно и объясняется безо всякой мистики.

Мы с вами уже говорили, что наше тело излучает энергию и это понятно – любые процессы жизнедеятельности сопровождаются выделением энергии. Сейчас мы к этому добавим еще кое-что.

Если рассматривать человеческое тело как биологическую систему, которая комплексно обеспечивает себя всем необходимым для выживания, то вопрос обеспечения безопасности возникнет сам собой. И в чем же он будет заключаться, как вы думаете, этот вопрос обеспечения безопасности? Конечно же, в наблюдении за местами, наиболее уязвимыми для внешнего воздействия. И если мы обратимся к популярной литературе о чакрах, то узнаем, что основных чакр у человеческого существа семь: Сахасрара, Аджна, Вишуддха, Анахата, Манипура, Свадхистхана, Муладхара. Все чакры находятся внутри тонких тел (планов) человека. Чтобы ощутить отдельную чакру, надо долго медитировать и... тогда, может быть, через энное количество лет, вы научитесь ее ощущать. Это расхожее мнение, часто мелькающее в разного рода «эзотерической» литературе. Я же предлагаю вам рассмотреть то, что вы уже ощутили, с точки зрения не описанного в книгах, а с позиции своего личного опыта, который вы приобрели, проделав ряд упражнений, описанных на предыдущих страницах этой книги. В своих исследованиях мы исключим только крайние чакры – Сахасрару и Муладхару, так как эти чакры действительно имеют физиологические аналоги в физическом теле человека. Эти чакры во взаимодействии с другими чакрами не участвуют. Это, по сути, источники энергии моделирующей (Сахасрара) и трансформирующей (Муладхара) активностей для нашей энергоинформационной структуры.

Итак, исходные установки: есть человеческое тело, как биологическая система. Этой системе необходимо в целях своего существования и развития, следить за собственной безопасностью. Как вы думаете, каким образом это может осуществляться? Правильно, путем концентрации внимания. Но концентрации внимания не «абы как». Это концентрация внимания на вполне определенных областях, о чем мы уже говорили. Эти области представляют собой

участки, наиболее уязвимые для внешних воздействий. Надеюсь, вы согласны с этим?

Теперь остается определиться с этими местами, и завеса над понятием чакр растворится.

Давайте рассмотрим тело человека сверху вниз с точки зрения уязвимости.

Головной мозг защищен черепной коробкой, но в верхней части головы расположены глаза, нос, угли. Как, по-вашему, какой орган для нас представляет наибольшую важность? Скорее всего, вы угадали, определили правильно, если подумали о глазах. Для нас, как существ, в основном ориентированных на внешний мир, глаза являются самым важным из перечисленных органов. Именно с помощью глаз мы привыкли ориентироваться в окружающем мире. Именно с помощью глаз мы получаем большую часть информации, основываясь на которой, принимаем решения. А теперь вспомните, что мы делаем, когда что-то летит в сторону нашей головы? Да! Мы прикрываем руками глаза. И как вы думаете, уважаемый читатель, если среди участков нашей головы имеется самый главный, важный для нас с точки зрения выживания, куда будет осознанно или, даже больше, подсознательно направляться наше внимание? Конечно, именно на область наших глаз. Но на каждом из них в отдельности постоянно удерживать внимание не очень получится, а вот на области обоих глаз – вполне возможно. И центр сосредоточения окажется в районе межбровья. Но постойте. Мы же говорили про внимание-энергию?! То есть, если мы осознанно или неосознанно где-то концентрируем свое внимание, там должна быть и концентрация энергии? Так и есть. В этой области и находится, судя по эзотерическим источникам, Аджна-чакра. А чакры еще характеризуются энергетическим сгустком, или областью с повышенным содержанием энергии. Что в результате концентрации внимания-энергии и происходит.

Давайте опускаться дальше.

Низ головы – рот, дальше шея, верхняя часть грудной клетки. Что самое уязвимое и в то же время главное для жизнедеятельности? Шея. Открыта гортань (нижняя часть), воздействие на которую довольно легко прекращает возможность дыхания и питания. Область низа шеи контролируется вниманием постоянно, поэтому в данной области находится энергетическая плотность, или сгусток. По литературе – Вишуддха-чакра. Характеристики психического состояния, соответствующего концентрации внимания на той или иной чакре, мы изучим чуть ниже.

Спускаемся ниже. Верх грудной клетки, верхушки легких защищены. Середина грудной клетки – сердце, легкие. Конечно же, сердце. Причем в самом уязвимом месте, в середине грудной клетки, в месте, где сердце вплотную прилегает к рукоятке грудины. Удар в эту область способен в большинстве случаев привести к смерти. Куда же будет направляться внимание сознания и подсознания? Да, именно в область центра грудной клетки. Именно там расположена Анахата-чакра. Обратите внимание, я вам указываю нахождение чакр, не упоминая никаких мистических положений.

Ниже находится печень, селезенка, почки, желудок, солнечное сплетение. Как вы думаете, что наиболее важно с точки зрения защиты и важности для выживания? Не угадали. Область солнечного сплетения. Именно через этот узел идут вверх, в кору головного мозга, все нервные сигналы от нижней части нашего тела. А если этой связи не будет?.. Да, приходится с этим считаться. И, соответственно, в эту область сознательно и неосознанно направляется наше внимание. Создается плотность энергии, или сгусток энергии. В области солнечного сплетения находится Манипура-чакра.

Заметьте, я везде упоминаю области сосредоточения внимания. Ведь это так. Например, ощутить нервный узел солнечного сплетения нереально. Но ощущения в этой области присутствуют в нас почти всегда. Ощущения в телесной проекции, то есть в эфирном теле.

Опускаемся ниже.

Низ живота чем он замечателен нашему вниманию? Правильно. Область гениталий. Одна из задач биологической системы под названием «человек» – воспроизведение себе подобных, продолжение рода. Значима для выживания эта область? Еще как. Вот на этой области телесной проекции внизу живота тоже концентрируется осознанно и неосознаваемо наше внимание. Эта область соответствует Свадхистхане-чакре.

Я пишу «неосознаваемо» с одной целью – донести до вас то, что внимание может направлять и наше подсознание, более древняя часть нашей психики, которая рулила нашими предками, еще когда сознания не было и в помине.

Самое интересное здесь то, что наше внимание само соскальзывает в эти области телесной проекции. Попробуйте сосредоточить свое внимание, например, на переносице. Это потребует всего вашего внимания в данный момент. И ваше внимание там будет находиться, только пока вы неимоверными усилиями будете его там удерживать. Но, стоит вам на долю секунды отвлечься, оно (внимание) моментально соскользнет на область межбровья или вниз на область шеи. Причем соскользнет легко и безо всякого напряжения. Сосредоточить внимание на областях телесной проекции, отличных от чакральных, можно, но это сопровождается реальными сознательными усилиями. В то время как на чакральных областях внимание удерживается само собой безо всякого напряжения.

Теперь давайте перейдем к психологическим особенностям состояний, которые возникают при сосредоточении на чакрах, осевых областях телесной проекции.

Управлять своими потоками, своей активностью мы уже научились. Понимание того, что от потоков зависит наше состояние, есть. Пришло время понять, каким образом активность наших чакр или, говоря по-другому, исходя из только что рассмотренных моментов, сосредоточение на той или иной области телесной проекции, меняет наше психическое состояние.

Для этого используем прием, известный каждому с детства. Помните, как в детстве вы или вам вдавливали монетку в лоб? А вы потом пытались эту монетку сбросить, гримасничая, как обезьяна в зоопарке. Вот нечто подобное мы и будем делать. Только нам не надо будет пытаться сбросить монетку, наша задача будет удержать ее, словно приклеенной к телу. Это вызвано тем, что кроме четкого сосредоточения внимания на определенной чакральной области, нам необходимо будет зафиксировать нюансы своего состояния. Конечно, это упражнение целесообразнее выполнять дома, где можно раздеться. Готовы? Начинаем.

Аджна-чакра

Прижмите десятикопеечную монетку себе между бровей, постарайтесь, чтобы она прилипла. А теперь прислушайтесь к своему состоянию. Куда направлено ваше внимание, взгляд? Здесь очень важно не заикливаться на монетке, она лишь вспомогательный инструмент.

Если провести аналогию с бытом, это состояние присутствует при каких наших действиях в жизни? Как правило, мы отвечаем, что это состояние целеустремленности, движения к цели. Если расположить напротив (или представить) человека, то на этом человеке наше внимание само без направления выделит верхнюю часть головы. В быту соответствует состоянию движения, подвижности, позыва к действию. И даже направленной агрессии на кого-либо. Состояние активной энергии, направленной наружу.

Вишуддха-чакра

Прижмите монетку к шее спереди, в нижней части. Старайтесь ее удерживать и в то же время отметьте, куда направлено ваше внимание, взгляд, в этом положении. Ваше внутреннее состояние в этот момент – каким вашим действиям в быту соответствует это состояние? Что выделит ваше внимание в человеке напротив вас, если он там окажется?

В большинстве случаев все, кто это делал, сходятся на том, что взгляд охватывает объем пространства, словно обнимает. Состояние аналогично тому, которое присутствует в момент общения, разговора. В человеке напротив внимание само выделяет низ головы, глею, верхнюю часть груди. Состояние звучания, желания донести до другого что-то словами. Даже смахивает на некое творческое состояние, желание спеть. Состояние энергии, тоже направленной наружу, как и в случае с Аджна-чакрой, но не настолько сильное и активное.

Анахата-чакра

Прижмите монетку ровно в середине своей грудной клетки. Старайтесь удерживать ее. Куда направлено ваше внимание, взгляд? В каких случаях в быту вы испытывали такое состояние? Если расположить напротив человека, что ваше внимание выделит в нем?

У большинства проделывающих это упражнение ощущения в описании примерно сходятся. Внимание направлено вроде бы и наружу, но на себя. Взгляд мягкий. Состояние, которое в быту возникает в моменты, когда прижимаешь к себе близкого человека, защищаешь его, успокаиваешь. Состояние любви без сексуальной окраски. В человеке напротив внимание выделяет все тело сразу. В энергетическом плане состояние равновесия, покоя, можно даже описать как самодостаточность.

Манипура-чакра

Прижмите монетку на три-четыре пальца ниже грудной клетки в середине тела. И, пытаясь удерживать ее в таком положении, фиксируйте, куда направлено ваше внимание вовне, направление вашего взгляда. Какое состояние вы испытываете сейчас? В каких бытовых, жизненных ситуациях вы испытывали подобное состояние? Если расположить человека напротив, что вниманием будет выделяться в его фигуре?

Как правило, это состояние озвучивания принятого решения, которое изменить невозможно, да и незачем, ведь оно уже принято. Это состояние начальника, принявшего окончательное решение и теперь доводящего его до сведения подчиненных, как приговор. Взгляд направлен сверху вниз. Внимание в этом состоянии выделяет в человеке напротив низ грудной клетки, верх и середину живота. В этом состоянии человек находится весь в себе. Активная энергетика наружу не транслируется. Больше выделение логической структуры, метафорически можно сказать – выделение линейки, которая всех равняет.

Свадхистхана-чакра

Прижмите монетку на уровне ширины четырех пальцев ниже пупка. Удерживая монетку в таком положении, продолжайте исследовать свое состояние. Куда направлен взгляд, внимание? Как можно охарактеризовать состояние? Чего хочется?

Если расположить человека напротив, на что в нем будет направлено ваше внимание?
Когда в жизни у вас присутствует такое состояние?

Все, проделывающие это упражнение, сходятся в одном: данное состояние довольно игривое. Взгляд, внимание не останавливаются в одном месте, они постоянно переходят с низа живота на голову и обратно. Точно так же и в другом человеке выделяются эти же области. Состояние дурачества, заигрывания. На энергетическом уровне идет поиск активности (вместе лучше, веселее). Но и в то же время мощное моделирование (структурирование) успешных отношений с противоположным полом.

Вот, собственно, мы с вами рассмотрели основные чакры (участки сосредоточения внимания на осевых областях телесной проекции).

Теперь вы вправе задать вопрос: что это дает? Ведь мы говорим о вопросах коммуникации между людьми.

И я с огромным удовольствием отвечу вам. Только сначала советую еще раз проделать эти упражнения и запомнить состояние своей энергетики, соответствующей активности каждой чакры. Я недаром обращал на это внимание при обсуждении состояний, соответствующих активности той или иной чакры.

Давайте еще раз пройдемся по результатам. Только упомяну об удивительной, потрясающей способности, стремлении любого живого организма к гомеостазу (восстановлению равновесия, постоянства), можно сказать, к гармонии.

Аджна-чакра излучает наружу трансформирующую активность, или ощущение восходящего потока, в то же время испытывает недостаток моделирующей активности, или нисходящего потока, и поэтому для восстановления равновесия активно поглощает из окружающего пространства нисходящий поток.

Вишуддха-чакра. Энергия активности направлена вовне. Излучает восходящий поток, но меньше, чем Аджна-чакра. И, поскольку нисходящего потока недостаточно вследствие увеличенного восходящего потока, поглощает нисходящий поток из окружающего пространства, но опять-таки меньше, чем Аджна-чакра.

Анахата-чакра. Характеризуется самодостаточностью. Нет преобладания какого-либо потока. Именно поэтому на Анахату-чакру воздействовать крайне сложно.

Манипура-чакра. Здесь преобладает нисходящий поток, ощущение моделирующей активности, энергия которого излучается этой областью, выделяя в пространство решения, идеи, которые необходимо претворить в жизнь. И, соответственно, испытывает нехватку восходящего потока, который и поглощает из окружающего пространства.

Свадхистхана-чакра. Огромный переизбыток нисходящего потока (прямая противоположность Аджна-чакре) излучается наружу, вынося идеи, структурирующие элементы, касаемые продолжения рода, жизнеобеспечения. И так же мощно, как излучается энергия нисходящего потока, поглощается энергия восходящего потока, с максимальной попыткой восстановить нехватку ощущения трансформирующей активности.

Здесь, наверно, стоит упомянуть вот о чем. Хотя ощущения потоков присутствуют внутри нашего эфирного тела, телесной проекции, эти ощущения не смешиваются. Они ощущаются по отдельности.

И только путем концентрации внимания в чакрах наше сознание получает смесь разных по своей сути ощущений – восходящего и нисходящего потоков одновременно.

А поскольку наше внимание, хотим мы того или нет, постоянно сосредоточено именно на этих участках осевых областей нашей телесной проекции, мы можем с большой долей вероятности заявить, что именно ощущения чакральных областей и дают нам энергию для

существования нашего СОЗНАНИЯ. Мы это отметим, это нам пригодится не раз.

Но сейчас гораздо важнее то, что мы с вами в ощущениях выделили. А именно, излучение и поглощение энергии потоков нашими чакрами. Это уже имеет непосредственное отношение к процессу коммуникации. И вот здесь-то как раз и кроется основа коммуникации. Трансляция ощущений активностей даже предваряет слова, произносимые человеком. А трансляция возможна именно благодаря нашим чакрам. Смотрите, как все взаимосвязано. И этим объясняется сразу очень многое. Благодаря излучению или поглощению ощущений трансформирующей или моделирующей активностей мы чувствуем состояния других людей. Конечно же, это не исключает того, что мы, к примеру, видя чью-то мимику, словно задаем себе вопрос: «А что бы я ощущал при таком выражении лица». На этом основано эффективное взаимодействие. Ощутить состояние человека и подойти к нему в таком же состоянии, предварительно вызвав его у самого себя. Возникает эффект резонанса, в нашем случае энергоинформационного. Если два человека ощущают одно и то же, то это общее ощущение дает возможность найти общий язык и прийти к взаимопониманию значительно быстрее и легче, нежели в ситуации, когда один хочет доказать свое мнение, а другой стремится рассказать о своих идеях.

В связи с этим вспомнился рассказ одного знакомого, который, так же как и я, занимается энергоинформационными техниками.

«Помнишь, мы разговаривали с тобой про подстройку по чакральной активности? У меня недавно представился случай убедиться в его действенности. Дело было так. Срочно понадобилась подпись шефа под одним документом. А он в этот момент готовился к выступлению перед начальниками отделов по новой стратегии фирмы на рынке. Я об этом знал, так как участвовал в подготовке его речи. Но на тот момент именно из-за подготовки к выступлению никто не решался его отвлечь. А подпись была нужна срочно. Вспомнив, что по восприятию частей тела человека можно определить его активную на данный момент чакру, я заглянул, как будто случайно, в кабинет. Так оно и было. Область нижней части головы и шея притягивали взгляд сразу же. Определив это, я действовал уже более уверенно. Активировал у себя Вишуддху-чакру, смело вошел в кабинет, стремясь донести до начальника новые веяния в технике выступления, которые позволят более эффективно изложить суть доклада. Я ему так и заявил сразу после входа в кабинет. Он как-то моментально понял, о чем я говорю, и принялся обсуждать со мной технику выступления. Когда контакт был подтвержден и укреплен, так как мы продолжали общаться и получали удовольствие от общения (а активная Вишуддха-чакра как раз и дает состояние, характерное для желания донести информацию до людей), я упомянул, что мы отправляем сотрудника в срочную командировку, для чего необходима подпись руководителя. Он, словно в продолжение разговора, без всяких отговорок подписал бумагу. Я получил подпись, шеф получил интересные сведения о техниках эффективного выступления, мы оба остались довольны друг другом. А я, кроме всего прочего, приобрел в фирме славу человека, который может подписать бумагу у шефа в любой момент».

Не правда ли, рассмотрение процессов общения между людьми для каких-то конкретных целей с такой точки зрения многое проясняет? Вам, уважаемый читатель, возможно, придут на ум случаи из собственного опыта, когда вы заводили разговор с человеком, даже не пытаясь понять, что он чувствует в момент вашего общения. И какой эффект можно получить всего лишь благодаря пониманию такого простого феномена, как чакральная активность! И, прошу заметить, безо всякого привлечения для этого каких-то мистических сил и страшно

таинственных объяснений. Если вы ощутили работу своих чакр, отследили разницу состояний при концентрации внимания на разных осевых областях вашей телесной проекции, то я от всей души хочу вас поздравить с очередным шагом и успехом в движении по пути изучения самого себя в энергоинформационной реальности.

Я надеюсь, вы уже не раз, читая эту книгу, обдумывали варианты применения нового опыта в отношениях с окружающими людьми. И вы совершенно правы. Ведь, изменяя свое состояние, мы можем войти в резонанс с состоянием собеседника, и тогда общение преобразуется в непротиворечивую целостную коммуникацию, то есть общение с достижением определенной цели!

Моя цель как раз и заключается в том, чтобы объяснить рассматриваемые феномены с точки зрения энергоинформационики не книжной, а опытной, практической. Все приемы, которые я описываю, неосознанно используемые веками отдельными людьми, позволяли им получать преимущества. Преимущества, с помощью которых эти люди, к сожалению, не стремились гармонично взаимодействовать с окружающим миром и распространять вокруг себя гармонию, помогая другим понимать себя и окружающий мир, они стремились только обогащаться. Стив Джобс, легендарный руководитель компании «Apple», однажды сформулировал очень правильную мысль: «Быть главным богачом на кладбище – совсем не то, что мне нужно... Ложиться вечером спать со словами "Мы сделали нечто прекрасное" – вот что важно для меня».

Практическое применение для умения ощущать свои чакры и определять активную чакру у другого человека заключается в следующем.

А сейчас стоп! Наверняка мог возникнуть вопрос: как же определять активную чакру у другого человека? Но вы ответили себе на этот вопрос, когда определяли, какую часть тела человека перед вами выделило ваше внимание. Когда вы, активировав у себя чакру, отслеживали свое собственное состояние.

Определив активную чакру у человека, с которым вы хотите установить контакт, вы с помощью полученного навыка прижимания монетки на теле входите в такую же чакральную активность и – вуаля! Вы ощущаете то же, что и другой человек. Более того, вы понимаете, чего он хочет в данный момент. На этой волне вы сможете прекрасно установить с ним контакт. О чем и рассказал мой знакомый, в приведенном примере выше. Как сказали бы в Одессе: «Ты что-то ощущаешь, и я что-то ощущаю. Нам есть о чем поговорить!»

Остается только потренироваться в определении активной чакры, и вперед, к успешной коммуникации!

А я, продолжая эту интересную тему, хочу акцентировать ваше внимание на одном моменте. На моменте излучения, выделения энергии нашей активности вовне. Ведь, согласно закону сохранения энергии, она не исчезает. Она поглощается чакрами других людей и... Совершенно правильно, оказывает влияние на других людей. Не надо этого пугаться. Ведь и вами, в свою очередь, поглощается чья-то энергия и оказывает влияние на вас. В этом энергоинформационном обмене чистеньким и пушистым оставаться невозможно. Это, кстати, весьма распространенная ошибка: люди, услышав о техниках влияния, в ужасе скидывают руки, заявляя, что они так никогда ни к кому применять ничего не будут, что это неэтично, что это аморально. Три раза ДА! Но, дорогие мои, а что вы делаете, когда просите кого-то что-то сделать? Не влияете? А когда вы, пользуясь своим положением, даете указания, высказываете свое мнение, зная, что к нему прислушаются (пусть только попробуют не прислушаться!!!)? Что вы делаете в этих случаях? Как здесь у вас с этикой и моралью?

Влияние друг на друга происходит независимо от желания людей в силу существования энергоинформационной реальности для каждого из людей. И совершенно неважно, осознает он

это или верит ли в это. Это просто есть.

Предлагаю вам просто рассмотреть данные моменты. А применять их или нет – личное дело каждого участника соревнований под названием «жизнь». Во всяком случае, я рассказываю всего лишь о своем практическом опыте изучения энергоинформационики. И, надеюсь, то, что излагаю, послужит многим полезным подспорьем.

Но давайте вернемся к чакральному взаимодействию.

Пожалуйста, вспомните еще раз ощущения направления энергии при отслеживании себя во время активности чакр. Аджна-чакра активно выделяет энергию восходящего потока и так же активно поглощает для поддержания равновесия нисходящий поток. Вишуддха-чакра задействована в этом меньше, но тоже выделяет энергию восходящего потока и пропорционально этому поглощает энергию нисходящего. Анахата-чакра уравновешенна и во внешних потоках не нуждается. Именно поэтому на нее невозможно воздействовать. Манипура-чакра излучает нисходящий поток, его в ней больше. И поглощает восходящий поток. Свадхистхана-чакра максимально активно выделяет нисходящий поток и так же максимально поглощает поток восходящий. Образуются энергетические петли невероятной сложности.

Эмоции человека (восходящий поток), выделяемые Аджна-чакрой и Вишуддха-чакрой, поглощаются другим человеком через Свадхистхана-чакру и Манипура-чакру, усиливая трансформирующую активность, эмоциональность человека. А мысли (нисходящий поток), излучаемые через Свадхистхана-чакру и Манипура-чакру, мысли, структурирующие, направляющие выделяемую энергию, поглощаются верхними чакрами – Аджна-чакрой и Вишуддха-чакрой. В результате этого поглощения у человека начинают трансформироваться собственные мысли в сторону преподносимой идеи.

Вам когда-нибудь случалось входить в помещение, где только что имел место жаркий спор, ругань? Вспомните свое состояние. Ведь вам даже говорить не надо было, вы этот накал страстей, присутствующий до вашего появления в помещении, сами чувствовали лучше любого барометра. Почему? Да потому что эта энергия никуда по закону сохранения энергии не исчезает. И если вы вспомните свое состояние в указанном эпизоде, то и усиление нервозности и эмоциональности в этом помещении не останутся для вас незамеченными. Именно так было в случае со свадьбой, описанном выше.

Эгрегоры, кто они?

Давайте рассмотрим, что происходит, когда большое количество людей испытывают одинаковые эмоции, да еще направляют их в одном направлении. Вы сами неоднократно бывали тому свидетелями, и читали об этом не раз. Наиболее ярко это демонстрируют описания различных восстаний, путчей. Сразу всплывают картины партийных съездов, забастовок, революционных сходок, соборщ времен гитлеровского путча в Германии... В воспоминаниях интеллигенции Германии времен «пивного путча» присутствуют описания того массового психоза, который охватил людей. При полном несогласии с проповедуемыми идеями они со всем воодушевлением орали: «Хайль Гитлер!», находясь в толпе. Да, так история и делалась.

Для рассмотрения вопроса коммуникации человека с обществом уже не ограничиться взаимодействием двух или трех человек. Здесь придется, конечно же, основываясь на предыдущих рассмотренных феноменах, коснуться такого все чаще упоминающегося понятия энергоинформационики, как **эгрегоры**.

Мы индивидуальны (об этом уже писалось), но при этом мы и подобны друг другу. Мы испытываем примерно одни и те же чувства, эмоции. Это довольно легко проверить. Если вы

взглянете на фотографию с лицом улыбающегося человека, то вам не составит большого труда сказать, что он испытывает радость, добрые чувства. Это происходит в результате нашего подобию. Словно мы задаем самим себе вопрос: «А что бы я чувствовал себя, если бы у меня было такое выражение лица». Происходит это подсознательно. Раз – и готово. Благодаря подобию мы так легко можем сопереживать. Да еще и в отношении одних и тех же предметов, явлений, которые наблюдаем одновременно. Если предметы проявлены в нашем мире (нашем субъективном пространстве), в другом, в третьем, то мы имеем возможность общаться, обмениваться своими мнениями о его значениях друг с другом, пользуясь образами наблюдаемых предметов, как общим интерфейсом. Значения, которые мы присвоили в свое время каким-то предметам, явлениям, у всех нас примерно одинаковы ввиду того, что воспитывались мы все в одном инкубаторе – человеческом обществе. Вся эволюция человеческого общества представляет собой эволюцию культуры. И культура нашего общества, по сути, является хранилищем того опыта, которое человечество накопило. Это еще называется коллективное бессознательное (КБ).

От своих прародителей мы отличаемся тем, что создали и поддерживаем механизм передачи последующим поколениям всех навыков, которыми владели наши предки, с помощью устных сказаний, письменности, а теперь еще с помощью видео– и аудио-носителей. Этому активно способствует телевидение, средства массовой информации.

И вот смотрите, что получается с точки зрения опыта, который вы приобрели, выполняя упражнения, изложенные выше. Один человек смотрит на что-то, испытывая определенные эмоции, другой человек тоже смотрит и тоже испытывает примерно те же эмоции. Испытывая эмоции, они выделяют, излучают энергию этих эмоций (восходящий поток, профильтрованный определенными мыслями) в окружающее пространство. Рядом находятся люди, которые, поглощая эту энергию, начинают испытывать все более похожие эмоции. Постепенно это излучение становится все более интенсивным, так как похожие ощущения способствуют возникновению резонанса, в результате которого ощущения усиливаются. А если они усиливаются, то с большей интенсивностью и излучаются. И так по нарастающей все больше и больше людей вовлекается в этот самоподдерживающийся энергообмен.

Возникновение этого энергообмена можно охарактеризовать, как создание энергоинформационного механизма, обслуживающего тот или иной узел социальной активности людей. Говоря по-простому, когда много людей думают об одном и том же с определенным эмоциональным зарядом, в пространстве образуется структура, которая является энергоинформационным аналогом, или эквивалентом, социальной группы людей. Почему энергоинформационным, надеюсь, понятно? Идея – информация, эмоции – энергия. Но вот дальше... Дальше эти структуры, созданные человечеством, начинают самостоятельное существование, единственный смысл которого заключается в том, чтобы привлечь как можно больше людей к сопереживанию этой идеи, то есть обдумыванию и выделению при этом эмоций. И не важно уже, что люди, начавшие это обдумывать первыми, давно заняты другими идеями или вовсе умерли. Сама идея кажется заманчивой или отталкивающей многим другим людям, и созданному энергоинформационному механизму этого достаточно.

Эгрегоры не обладают сознанием, хотя многие «знатоки» продолжают утверждать, что с эгрегорами можно договориться. Но договариваться можно только с тем, кто обладает сознанием. Эгрегоры же этого лишены и существуют только за счет энергии мыслей людей. Они – паразитирующие на сознаниях людей структуры. Паразитирующие, потому что, во-первых, их специально никто не создавал, они начинают развиваться сами в результате эмоционального мышления группы людей в одном направлении, во-вторых, их воздействие на людей носит несанкционированный характер, влияние происходит на подсознательном уровне,

воздействие эгрегоров люди не осознают. Они существуют на сознании людей, думающих про определенную идею, и, самое главное, в-третьих, энергообмен с эгрегориальными структурами всегда неравноценен. Человек во взаимодействии с эгрегором всегда больше отдает энергии, нежели получает и, притом, во много раз больше (ведь эгрегоры живут за счет этого неравноценного энергообмена). Это похоже на Всемирную сеть. Компьютеры, включенные в нее, эту сеть и образуют. Если выключить все компьютеры вообще, сети не будет. Как сам механизм образования этой сети можно раскрыть, описать? Он достаточно прост, но как раз его простота и обеспечивает его работу. Можно сказать со стопроцентной уверенностью, что эгрегоры – ровесники человеческого общества.

Попробую объяснить вам, что называется, «на пальцах». У людей как биологического вида имеется набор базовых потребностей, которые необходимо удовлетворять. И с самого начала люди спокойно удовлетворяли эти потребности совершенно примитивно. Но постепенно они начали для удовлетворения своих потребностей изобретать инструменты, обмениваться продуктами своей деятельности. Объединялись в города, государства. Возникало все больше общих интересов и на этой базе – групп людей.... Но в целом – есть желание людей удовлетворить свою потребность, есть желание удовлетворить потребность с помощью конкретного инструмента, способа, есть эмоциональное ожидание удовлетворения потребности. Вот простой эгрегориальный цикл, и он повторяется и повторяется. Но на базе цикла удовлетворения базовой потребности с развитием культуры образуются однотипные эгрегоры, которые обслуживают видоизмененные инструменты удовлетворения и образуют целый куст циклов.

К примеру, возьмем такую простую потребность, как потребность организма в воде, в утолении жажды. Сначала жажду утоляли только при помощи воды. Потом для этого начали применять различные соки. Все это для удовлетворения жажды. В наше время на сцене присутствуют различные бренды напитков, которые, если верить рекламе, утоляют жажду на уровне воды или даже лучше. Однако стоят эти напитки в разы дороже простой воды. Сама потребность не изменилась – удовлетворение жажды человека. Но желания людей удовлетворить жажду с помощью конкретных напитков уже создали эгрегоры этих брендов.

По мере эволюции культуры все больше и больше появляется новых способов удовлетворения потребностей. Мало того, новые потребности искусственно внедряются в культуру, модифицируются, и постепенно инструменты удовлетворения потребностей становятся все более универсальными. То есть они служат для удовлетворения не одной, а сразу нескольких потребностей. Вот, например, мобильный телефон. Изначально потребность человека в связи с другими на большом расстоянии удовлетворял простой телефон. Мобильный телефон стал удовлетворять потребность в разговоре в любом месте и в любое время (вот уже модификация и по сути насаждение новой потребности). Но и на этом развитие потребности не закончилось. Сейчас развернулась нешуточная борьба среди брендов за то, кто больше заложит в телефон различных функций, к самому телефону никаким боком не относящихся. И, соответственно, внедряется в коллективное сознание все удобства таких устройств. Насколько вам нужны те функции в мобильном телефоне, про которые вы, может, и не осведомлены полностью? А ведь это дополнительные деньги, эмоции. Кому они направляются? Каждый определяет пользу для себя сам. Я же лишь на примерах показываю вам энергоинформационную составляющую нашей сегодняшней реальности.

Мы рассмотрели механизм возникновения эгрегориальных структур. Пора переходить к изучению самого процесса воздействия эгрегоров на человеческую психику. Ведь, собственно, из-за этого и затевалось все рассмотрение процесса коммуникации человека и общества.

Настала пора определить значение всего, что мы наблюдаем с вами в окружающем

пространстве. Я уже упоминал, что все, наблюдаемое нами, уже имеет присвоенное нами же значение. Человек ориентируется не в окружающем мире, а во внутреннем мире своих эмоциональных значений, ярлыков. И присвоение этих значений напрямую связано с ассоциативной функцией нашего сознания. Если что-то новое, наблюдаемое нами, не связано ассоциативно со значениями чего-либо из нашего прошлого опыта, это новое для нас даже не фиксируется вниманием. То есть оно выпадает из нашего восприятия (как в примере с Колумбом и индейцами). Но вот тот массив значений, который мы имеем, присутствует в нашем ежеминутном восприятии мира, тот массив уже есть в нашей психике, и на него-то как раз и идет направленное воздействие эгрегориальных структур.

Здесь очень важно понимать, что воздействие это происходит незаметно для сознания, то есть на неосознаваемом уровне или на уровне подсознания, это первое. Второе – это то, что радикально наши значения не изменяются. Постепенно, шаг за шагом, меняются эмоциональные оттенки, соответствующие некоторым объектам, событиям. Например, так называемые модные женские вещи. Дорогие женщины, вы когда-нибудь обращали внимание на то, что вам не надо даже заглядывать в модные журналы, чтобы определить актуальность того или иного предмета женского туалета на других дамах? Или вот, яркий пример воздействия эгрегора моды. Уже на протяжении нескольких лет или даже дольше в моде джинсы с очень низким поясом. Это хорошо смотрится на длинноногих стройных супермоделях. Для таких фигур смещение в джинсах линии пояса ничего не испортит. А дальше... Оглянитесь вокруг. Сплошь и рядом идут молодые и не очень женщины, одетые в такие джинсы, но отнюдь не наделенные модельными пропорциями. Как влияет на восприятие фигур этих женщин низкая линия пояса? Так уж получилось в результате эволюции, что длинные ноги, признак женской красоты и привлекательности, являлись жизненным показателем в случаях бегства с ребенком от опасности. Так вот, для супермоделей, демонстрирующих такие джинсы, в силу особенностей фигуры и точек съемки, ноги не становятся короче. А молодые и не очень женщины попадают под действие этого эгрегора моды, покупают и носят такие джинсы, совершенно не задумываясь о том, как эти джинсы влияют на восприятие их фигур. Вот вам пример вовлечения человека в эгрегориальные игры во «благо человека».

И ведь таким неосознаваемым для нас образом эгрегориальные структуры влияют на человека практически во всех сферах жизни. И, еще раз повторяю, они меняют наши значения не сразу, а постепенно. Именно поэтому люди не замечают этого влияния, считая, что это их собственные взгляды и потребности.

Попробуйте не только понять, но и ощутить на собственном опыте, как это происходит.

Упражнение

Сядьте поудобнее и прикройте глаза. А сейчас вспомните образ мамы или кого-либо из близких людей. Зафиксируйте свои ощущения, когда вы наблюдаете на своем внутреннем экране этого человека, что вы чувствуете по отношению к нему, как он воспринимается, ваше собственное ощущение этого человека. Хорошо. А теперь сотрите этот образ. И вызовите на внутренний экран образ американской статуи Свободы, просто вызовите и понаблюдайте его в своем внутреннем пространстве. Уберите, сотрите его. Снова вызовите образ мамы или кого-то из близких людей, и оцените сейчас свое состояние, свое отношение к образу этого человека, и само ощущение этого человека.

Не правда ли, разница в восприятии мамы до статуи Свободы и после поразительна?! А ведь вы всего-то несколько мгновений повзаимодействовали с эгрегором США.

Я рекомендую после этого упражнения гармонизировать свои потоки через эталонное состояние.

Надеюсь, вы поняли, как совершенно незаметно наши эмоциональные значения подвергаются постороннему воздействию, когда мы вспоминаем их, думая о другом.

Теперь давайте подробнее рассмотрим наши различные ярлыки, значения.

В процессе нашей жизни происходят какие-то события, которые мы оцениваем как положительные или отрицательные. Но эти оценки сугубо субъективны, это наши личные выводы. Никакого отношения к окружающему миру они не имеют. Очень часто, когда мы разочаровываемся в людях, мы виноваты в этом сами! Общаясь с человеком, мы часто выдаем желаемое за действительное, наделяя его идеальными качествами. В результате, когда человек в чем-то не оправдал того, что мы от него ждали, мы разочаровываемся в нем. Это происходит тем сильнее, чем больше мы идеализировали его! А ведь идеальных людей не бывает, и этот человек нам не обещал быть таким, каким мы его себе нафантазировали. Это для вас хорошо или плохо в результате события. К миру эти оценки не относятся. Вы даже оцениваете все относительно своих эмоциональных ярлыков, которыми на протяжении жизни награждали то или иное событие. И надеюсь, что руководствовались только своим опытом. Иначе, к сожалению, вы проживали свою жизнь под чужую диктовку. И не известно, как бы сложилась те или иные события, если бы вы в свое время не оценили бы их как плохие и не приняли бы тогда своих решений. Были бы вы сейчас тем, кем вы стали?

Вся наша жизнь представляет собой всего-навсего шкалу значений, которые мы присвоили событиям, ее наполняющим. Жизнь – это и есть оценка событий. Вы запоминаете все только из-за присвоения событиям эмоциональных оценок.

В продолжение темы взаимоотношений в человеческом обществе хотелось бы вспомнить выражение бессмертного Шекспира: «Весь мир театр, а люди в нем актеры». Оно как никогда правдиво для сегодняшнего общества. Взаимоотношения людей далеки от искренности и жизнелюбия. Все отношения у большинства людей сводятся к определению ранга, кто выше или богаче. И в погоне за этим проходит самое ценное – время жизни.

Кто главный в вашем мире?

Это настолько важный вопрос, что я вынес его в название своей книги. Вы думаете, в своей жизни вы – главные?

Своей жизнью руководим не мы. Руководит та самая первобытная обезьяна, сидящая в нас, в угоду эмоциональным значениям, которые на протяжении жизни общество в нее впишнуло. Те значения, которые мы уже даже не осознаем. Эмоциональные крючки, за которые дергают все, кому не лень. И именно из-за них мы и совершаем те или иные действия, только потом уже сознательно оправдывая их.

Внешние значения, внедренные извне, и впоследствии воспринимаемые человеком как свои собственные, только усложняют нашу жизнь. Они словно выстраивают каменный забор, который отгораживает человека от окружающего мира, и, как следствие, сужает кругозор до совершенно крошечного мирка. И мы живем, в большей степени ориентируясь на то, как воспримут наши поступки другие, а не насколько эти действия принесут пользу лично нам. Человек есть общественное животное, и этим все сказано. Те значения, которые в процессе воспитания внедряются в нас в детстве, хоть и необходимы для нашего существования именно на том этапе, тем не менее, они являются теми элементами, теми крючками, пользуясь которыми, нами возможно управлять на протяжении всей дальнейшей жизни. И это при полном нашем убеждении, что мы сами принимаем решения! Вся мораль, эти обобществленные

понятия (причем, в зависимости от региона) «плохо» и «хорошо», «совесть» – все это предназначено лишь для того, к сожалению, чтобы управлять людьми. Самое истинное, на мой взгляд, определение совести было в древности: «Совесть – это бог внутри нас». А раз бог внутри нас, то при чем здесь внешние оценки? Те, на которые большинство людей так ориентируется! И это большинство всю жизнь носится за придуманными ими самими символами, показателями своей хорошестьи.

Посмотрите на людей: кто из них обращает внимание на окружающий мир? А ведь именно ему каждый из нас обязан своим существованием, не зря сложилось выражение «природа-матушка». Кто из них видит зелень деревьев, травы не как фон, а как произведение природы? Что, если просто посмотреть вокруг себя – на деревья, листочки, поднять глаза вверх и увидеть небо, его глубокую синеву, слегка окрашенную дымкой и легкими облаками. Нет, не для того, чтобы определить, хорошая погода или нет, а просто чтобы смотреть и получать удовольствие от наблюдения окружающего мира. Насколько часто мы с вами это делаем? Насколько вы, дорогой читатель, позволяете это себе? Или ни на что постороннее взгляд просто не подымается? Одна работа, одно зарабатывание денег... Не на что-то, а чтобы было. Мы не замечаем, что вокруг существует мир, не человеческий, а просто мир, природа. Тот мир, частицей которого является каждый человек! А ведь природа может дать человеку очень многое. То спокойствие, те силы, которых так подчас не хватает! Вспомните, сколько раз после вылазки на природу (кстати, как давно это у вас было?), вы чувствовали себя не только отдохнувшим, но и способным на подвиги? Вон сколько сил дает нам мать-природа!

Настало время повернуться к природе лицом, лицом к своей истинной сути. Ведь все упражнения, которые я предлагал вам сделать раньше, направлены лишь на то, чтобы начать пользоваться тем, что в нас заложено природой с рождения. Пользоваться для своего же блага, а не для блага чего-то выдуманного или счастливого будущего. Обещания того, что скоро все люди будут жить счастливо и богато, звучат прекрасно, они затрагивают самое сокровенное в каждом человеке и в силу только что рассмотренного не могут не привлечь людей эмоционально. Но дальше, для того чтобы это случилось, НАДО потерпеть, сделать сначала то-то и то-то, и... И люди ждут, надеются и верят, что настанут счастливые времена. И это ожидание тянется и тянется. Вот только те, кто обещают это, питаются не всем, что попало, а экологически чистыми продуктами, отдыхают не на опушке леса за городом, а в Швейцарии. Пока простые люди ждут и лелеют надежду на лучшие времена, что тоже смогут спокойно ездить в Швейцарию на уик-энд.

Но мы продолжаем свои размышления. И ответ на вопрос: «Кто главный в вашем мире?», наверное, уже не кажется вам однозначно ясным в свете рассмотренных моментов.

Давайте подведем краткий итог:

- на человека другой человек может воздействовать не только своей энергетикой, но и своими значениями в отношении каких-либо объектов окружающего мира, событий и т. п.;
- на человека воздействует практически постоянно колоссальное количество эгрегориальных структур, тем или иным образом связанных с желанием человека удовлетворить свои потребности.

Все это стало возможно в результате воспитания в едином культурном пространстве, способности сопереживать, подбоя друг другу, и как следствие, обладания одинаковыми потребностями.

Вдобавок ко всему этому нам необходимо рассмотреть такие немаловажные вещи для каждого человека, возникающие в результате коммуникации с себе подобными, как энергоинформационные поражения.

Вы, наверное, неоднократно слышали про порчи, сглазы, вампиров и т. п. Само собой,

ведь, открыв любую газету, в полосе объявлений фразы типа «Сниму порчу» встречаются довольно часто. В большинстве случаев люди, псевдоэзотерики, пользуясь энергоинформационной безграмотностью населения, делают деньги на доверчивости обычных людей. Знаменательна в этом смысле фраза одного из персонажей фильма «Девять неизвестных», где говорится, вот, мол, «сама ставит диагноз, и сама же его снимает». Именно это, в большинстве своем, и демонстрируют сегодняшние «ясновидящие», «яснослышащие», различные «колдуны» и «маги». И люди поддаются этому. А что еще остается делать, если рассудить? Все что-то обещают, да ничего не выполняют. Люди устали просто ждать. Им среди этих несбыточных обещаний хочется иногда просто какого-нибудь чуда, особенно если это чудо способно изменить, хотя бы ненадолго, их собственное состояние. Правда, в большинстве случаев именно ожидание чуда и позволяет этому чуду произойти.

Надеюсь, в то, что человек с помощью своих мыслей может изменять окружающий мир, вы верите. Изменяя свои ощущения, мы изменяем мир. Но это, как правило, занимает много времени и потому незаметно. Возможно, однажды человек станет делать это легко и элегантно.

Но в материальности мысли каждый из нас убеждался не раз, мы просто не обращаем на это внимание. Вспомните, сколько раз вы думали о чем-то негативном («Только бы этого не случилось», причем ярко обдумывая, как это произойдет) – и это претворялось в жизнь с удивительной легкостью! Данный механизм работает и в положительном направлении, да только мы почему-то с большей готовностью эмоционально обдумываем сложные и неприятные ситуации, а не радостные и счастливые. Вроде совсем недавно, хотя времени прошло достаточно, по телевизору выступал человек, воздействующий на воду с экранов телевизора. Как вы думаете, он действительно оказывал воздействие на воду или это делали вы своими ожиданиями волшебства?

Мы уже говорили про то, что люди воздействуют друг на друга. Так вот о том, что касается «дружеского» отношения людей друг к другу, мы сейчас и поговорим.

С точки зрения энергоинформационики все довольно просто. Опираясь на опыт, полученный при выполнении предыдущих упражнений, вы легко сможете понять и применять простейшие приемы оперативного контроля за своим состоянием и противодействия нежелательному воздействию извне. А дальше мы разберем ряд упражнений, позволяющих убирать энергоинформационные поражения, возможно, у вас присутствующие.

Каким же образом человек может осуществить оперативный контроль за состоянием своей энергетики? Вы удивитесь, насколько это просто, правда, только если вы выполняли все упражнения, приведенные выше, и можете управлять своими потоками.

Если вы сделаете несколько простых упражнений, то обогатите свой арсенал навыков умением прерывать отслеженное воздействие, как говорится, «не отходя от кассы». Итак, приступим.

Упражнение

Сядьте поудобнее, прикройте глаза. Усиливая свой восходящий поток, отследите его связь с дыхательными движениями. Как с каждым вдохом ощущение восходящего потока усиливается, а на выдохе ослабевает. Как только отследите эту связь с дыханием, на середине вдоха остановите, задержите дыхание, не продолжая усиливать восходящий поток, а просто констатируя, где начинает теряться его ощущение. И запомните не место, где теряются ощущения, а само ощущение потери восходящего потока.

Это и есть ощущение контрольной точки восходящего потока.

Как правило, ощущение потери потока локализуется, возникает в области между

верхней частью головы и серединой грудной клетки. Важно само ощущение потери, пропадания потока. И, если вы во время общения с кем-либо не задерживаете дыхание, а ощущение восходящего потока пропадает, исчезает, знайте: на ваш восходящий поток оказывается внешнее воздействие.

Обычно это воздействие сопровождается вполне конкретными ощущениями. Может возникнуть своеобразные завихрения в области затылка, где находится энергетический аккумулятор Аджна-чакры, своего рода потяжеление в затылке. Это свидетельствует о том, что у вашего собеседника, что называется, «дурной глаз». Или возникающее субъективное ощущение вытягивания нижней части лица вперед. Это, в свою очередь, свидетельствует о начальной фазе установки вампирической «присоски».

В обоих случаях идет воздействие на ваш восходящий поток. В первом случае вы получаете мощную дозу восходящего потока, пробивающего ваше эфирное тело. Во втором случае воздействие приводит к тому, что энергия вашего восходящего потока оттекает к определенному человеку. О характеристиках состояния при воздействии мы поговорим чуть позже.

Противодействовать в случае ощущения оттока энергии довольно легко, умея управлять своим восходящим потоком. Отследив воздействие через ощущение контрольной точки восходящего потока, вы внутренним усилием направляет стрелочку в голове вертикально вверх и усиливаете прокачкой свой восходящий поток. Возникает своеобразное внутреннее напряжение, но отток энергии прекращается, и течение энергии в вашей телесной проекции (эфирном теле) восстанавливается. Возьмите себе за правило, общаясь людьми, периодически заострять внимание на своем восходящем потоке.

Сейчас же необходимо еще познакомиться с ощущением контрольной точки нисходящего потока.

Упражнение

Сядьте поудобнее, прикройте глаза. Усиливая свой нисходящий поток, отследите его связь с дыхательными движениями. Как с каждым выдохом ощущение нисходящего потока усиливается, а на вдохе ослабевает. И, как только отследили эту связь, на середине выдоха задержите дыхание, констатируя, где ощущение потока теряется. Запомните это ощущение потери – оно и есть ощущение контрольной точки нисходящего потока.

Как правило, данное ощущение улавливается в области между нижней частью живота и солнечным сплетением. Конкретная точка локализации сугубо индивидуальна. Но главное – ощущение потери потока. И если вы во время общения с кем-то не задерживаете дыхание, а ощущение нисходящего потока вдруг пропадает, знайте, на ваш нисходящий поток оказывается воздействие. Это указывает на то, что вас пытаются запрограммировать. Не надо так уж отстраняться от этого слова. Мы, даже прося кого-то что-то сделать, по сути, программируем человека. Это выражается во вдруг возникшем состоянии тупости, мысли вдруг останавливаются, сбиваются.

Противодействие этому воздействию оказывается просто, учитывая ваш навык управления нисходящим потоком. Ощувив потерю нисходящего потока, стрелочку внизу живота поверните вертикально вниз и прокачайте свой нисходящий поток.

Примите мои поздравления! Вы только что приобрели очень важный инструмент, который, в сущности, дает вам возможность сохранять в целостности вашу энергетику при общении с себе подобными.

А насколько это важно для вас, уважаемый читатель, вы, наверное, для себя уже решили?

Ощущения контрольных точек центральных потоков – это инструмент, который будет вам служить в любых ситуациях при общении с другими людьми. И даже после установки (при вашем желании, естественно) психоэнергетической защиты себя любимого, поскольку воздействуют на человека не какие-то сверхъестественные силы, а самые обыкновенные братья по разуму, такие же люди. Кто сознательно, кто бессознательно. Но воздействие происходит. И для собственного спокойствия необходимо иметь в запасе инструменты, позволяющие от этих «подарков» избавляться. Тем более, что говорить о том, как действительно стать главным в своем мире, своей вселенной, можно, только убрав все возможные последствия негативного общения с себе подобными.

И вы уже готовы к тому, чтобы научиться это убирать.

Как убрать у себя поражения?

Данная классификация энергоинформационных поражений довольно условна, поскольку обобщена в категории. Но ее достаточно, чтобы научиться избавляться от нанесенного вреда.

Самая легкая категория поражений – **сглаз**. Это прямой энергопробой телесной проекции (эфирного тела), ее внешней границы, который поддерживается присутствующим дискомфортом в сенсорной картине психики. Происходит в результате мощного воздействия энергией восходящего потока. Да, мощный эмоционально насыщенный взгляд нередко является причиной сглаза. Но не только бабушки, сидящие возле подъезда, знающие все обо всех и едко критикующие любого, могут стать причиной. Знакомые, испытывающие по отношению к вам «самые добрые чувства» и глядящие на вас в упор и т. п. Рассмотрим самый простой случай постановки сглаза в обычной встрече двух знакомых.

Вы встретили приятеля. Разговор о ничего не значащих вещах как-то сам по себе скатился к теме, для вас важной. Той теме, в которой вы наметили развить новый бизнес, обещающий значительную прибыль. А поскольку тема важна для вас, вы испытываете наплыв эмоций, куда уж здесь до контроля своего состояния. Вам бы высказать свои мечты, надежды. И знакомый вроде бы кивает согласно. Но в глубине себя он сомневается в успехе вашего опыта, да еще и начинает вам завидовать (пренеприятнейшая эмоция). В момент вашего воодушевленного рассказа у вас со знакомым образуется через образ вашей мечты общее субъективное пространство. А ведь в вашем субъективном пространстве, в телесной проекции есть участок, связанный с вашей мечтой, это, так сказать, проекция вашей мечты в эфирном теле, ведь это энергия. И в момент вашей эмоциональной открытости на этот участок накладывается то самое негативное ощущение, возникшее в ощущениях знакомого. И все! После этой встречи вы уже почему-то не так страстно стремитесь к своей цели, она вам кажется уже не столь заманчивой. Цель сглазили. И вам совершенно невдомек, что причина в том, что вы, рассказывая о цели человеку, в общем-то, к ней отношения не имеющему, эмоционально (энергетически) открылись, и ваше значение цели, неосознаваемо для вас, получило негативный эмоциональный индекс. А поскольку проекция цели, существующая в телесной проекции, носит негативный отпечаток, то и возвращаться к этой цели хочется все меньше и меньше. Участок телесной проекции не поддерживается, внимание туда направляется все меньше и меньше, там же негатив... Граница эфирного тела нарушена. Нисходящий поток, в основном составляющий внешний слой телесной проекции, утекает через нарушенную границу. А проявляется это как оцепенение, вялость, уход в себя, касаясь определенного момента деятельности, ощущение взгляда в спину. Описанное воздействие затрагивает любой аспект жизни.

Когда шел разговор о человеческой ауре, я обещал, что после описания каждого

поражения буду пояснять, как это можно идентифицировать у другого человека, пользуясь навыками видения ауры и тактильными ощущениями. При сглазе образуется дырка в верхней части внешней границы телесной проекции, над головой чуть сзади. В фас это выглядит как рожок, в профиль как сачок. Тактильно там ощущается провал, рыхлость во внешнем слое эфирного тела. Почему вверху находится сглаз, думаю, понятно? Потому что думаем мы головой, и проекции наших мыслей присутствуют там же. Если определять с помощью тактильных ощущений в глазах, то возникает ощущение «удаляющегося пальца», когда вы взглядом обследуете эту часть границы телесной проекции.

Противодействие осуществить легко непосредственно в момент постановки сглаза. Отследите, кто буквально буравит вас взглядом и, повернув стрелочку в голове вперед, направьте луч своего восходящего потока прямо в лоб этому наблюдателю. Он, как правило, сразу поспешит уйти от вашего взгляда и вообще ретироваться с поля боя. Это простой способ. Если вы владеете навыками управления своими триггерными ощущениями активности, вы можете не просто прекратить воздействие, но еще и полностью восстановить границы своей телесной проекции. Это делается с помощью упражнения под названием «Образ пластиковой бутылки». Вам приходилось хотя бы раз сжимать пустую пластиковую бутылку? А потом в нее наливать под напором воду? Так вот, в ходе упражнения вы сперва гармонизируете свои энергетические потоки через эталонное состояние, а потом наполняете, накачиваете, свое эфирное тело сначала энергией восходящего потока, выравнивая внешнюю границу. А затем, усиливая ощущение нисходящего потока, прокачиваете все тело нисходящим потоком и фиксируете в ощущениях это состояние нерушимых границ своей телесной проекции.

Это помогает также при удалении вампирических «присосок», правда, с небольшим дополнением. Я опишу порядок его выполнения полностью, но после разбора феномена вампиризма.

Вампиризм, наверное, самая популярная тема, овеянная как трагическим романтизмом, так и самым махровым псевдомистицизмом. Хотя то, что описывается в романах, возможно, имело место когда-то в реальности. В нашем мире ничего нельзя утверждать однозначно. Но мы с вами рассмотрим этот феномен с точки зрения энергоинформационики, без вовлечения в это какой бы то ни было мистики.

Представьте: вы вышли с работы, места своей деятельности, идете или едете домой. И во время своего движения начинаете словно по новой переживать ситуацию, случившуюся на работе. Партнер по бизнесу, или начальник, или коллега, незаслуженно обвинил вас в том, что вы... пусть каждый читающий продолжит сам. Любой из вас, уважаемый читатель, имел в своей жизни похожий случай. И вот вы идете домой, переживая этот случай, высказывая своему оппоненту все, что о нем думаете, о его заявлении. О том, что вообще с ним больше никаких дел иметь не будете, и уйдете из бизнеса, и... Вы приходите домой, готовите ужин, продолжая мысленно спорить и испытывать самые неприятные эмоции. Приготовили ужин, усаживаете домашних за стол, а им кусок в рот не лезет. Не хочется им есть то, что вы приготовили. Хотя раньше это блюдо им особенно нравилось в вашем исполнении.

Приводя этот пример, я преследую две цели. Первая – показать вам, что приготовление какого угодно блюда, даже самого прекрасного, в случае присутствующего в вашем состоянии негатива отрицательно влияет не только на вкусовые качества пищи, но и вообще на желание эту пищу употреблять.

Вторая цель – непосредственно касающаяся нашей темы вампиризма.

Про начальные симптомы и оперативные методы контроля своего состояния мы уже с

вами говорили и упражнения делали. Но что же происходит дальше? А дальше, после «крепкого» разговора, образ оппонента продолжает оставаться в вашей психике. Вы продолжаете спорить не со всем миром, а с конкретным человеком, имея его образ в своем субъективном пространстве и споря, продолжая направлять ему свои эмоции (читайте энергию). А энергия передается, независимо от расстояний, тому, кому предназначена. Мало того, что вы теряете свою энергию, вы еще и сами себе мешаете наслаждаться жизнью.

Это сплошь и рядом происходит вокруг нас. Но бывают и другие случаи. Встретились вы с другом или подругой. И он начинает вам тоскливо жаловаться на невзгоды, на трудности жизни, на все подряд. Вы пытаетесь его приободрить, подсказать способы решения его проблем. Через некоторое время расстаетесь с ним. И, о чудо! Ваш знакомый чуть ли не вприпрыжку побежал, полный сил и энергии. Хотя до этого вроде бы еле ноги передвигал. А вот вы, что случилось с вашим состоянием? И настроение ухудшилось, и энергии поубавилось. И вы вдруг, вместо обдумывания своих вопросов, принялись выстраивать модели решения проблем ушедшего знакомого! А это связано с присутствием его образа в вашей картине психики. Припоминаете такие случаи из своей жизни? По большей части того рода вампиризм происходит неосознанно. Что все равно не умаляет самого факта. Или встретили вы знакомого, поговорили с ним две минуты, он побежал дальше, а у вас вдруг упадок сил, как будто вы всю ночь вагоны разгружали. Именно это состояние и присутствует при наличии вампирической присоски.

Вампиризм – это воздействие на восходящий поток и отток его энергии к другому человеку, который (отток) поддерживается присутствием образа этого человека в сенсорной картине психики человека. Не стремитесь винить всех подряд. Этот феномен зависит и от нас самих. Я уже упоминал про наше подобие, в результате которого мы склонны сопереживать друг другу. Да еще и наша привычка расставлять эмоциональные оценки происходящему, хотя это жизнью и называется, присвоение тех или иных значений событиям.

Вот, к слову, еще один пример, как мы сами создаем себе проблемы.

Когда мы переживаем что-либо, чьи-то слова, какое-то происшествие – что мы испытываем? И ведь это мы испытываем, не человек, который нам сделал что-то, а мы. В своем мире именно мы определяем эмоциональные ярлыки своих значений. Мир-то ничего нам не делает. Мы подозреваем, что он что-то затевает и делает, а на самом деле это мы сами все додумываем, накручивая себя. А в мире просто что-то произошло и, в большинстве случаев, независимо от людей вообще.

Каким образом можно диагностировать наличие вампирической «присоски»? В месте «присоски» тактильно ощущается во внутреннем слое рыхлость, разряженность, в наружном, в районе выхода энергии из телесной проекции, ощущается плотность и теплота. Визуально это жгут энергии, тянущийся наружу из района солнечного сплетения (если спереди) или из района поясницы (если сзади). Он выходит из внутреннего слоя телесной проекции, которая в основном состоит из элементов восходящего потока. По тактильным ощущениям в глазах – в месте выхода «присоски» во внутреннем слое возникает ощущение «удаляющегося пальца», в районе выхода «присоски» на границе телесной проекции – ощущение «приближающегося пальца».

И, продолжая рассуждать про феномен вампиризма, нельзя обойти вниманием способы, ему препятствующие. Ощувив вампирическую «присоску», вы можете, превратив свою эфирную руку в лазерный резак, электропилу или что-то еще более мощное, отрезать жгут «присоски» от себя, и эфирной рукой (ведь мы можем ее увеличивать, как нам хочется) поместить этот конец «присоски» в реально существующее место, где есть слой опавшей хвои. В результате этого вампиру не очень хорошее самочувствие гарантировано. Или поместить этот

конец «присоски» прямо вампиру на голову, замкнуть его на самого себя.

Как описала этот случай моя знакомая Е., работавшая на рынке и однажды почувствовавшая, как соседка по торговому ряду начала пристраивать к ней «присоску». «Это повторялось от раза к разу. Я всегда удивлялась, как она лихо это делала. Растравит кого-то на эмоции и потом прямо здоревает на глазах рядом с человеком, который не может успокоиться. Я, превратив эфирную руку в бензопилу, отрезала „присоску“ и поместила ее прямо на лоб этой продащице. Через минут 10–15 ей стало плохо настолько, что пришлось вызывать „скорую“».

Но, понимая, что человек это может делать совершенно неосознанно, можно восстановить границы телесной проекции, проделав упражнение «Образ пластиковой бутылки» с дополнительным укреплением границ эфирного тела в районе солнечного сплетения и поясницы.

Давайте это упражнение и выполним, уважаемый читатель.

Упражнение «Образ пластиковой бутылки»

Текст упражнения (для возможной аудиозаписи).

Сядьте поудобнее. Спина ровная, руки свободно опущены, кисти на коленях, стопы полностью касаются пола, ноги и руки не перекрещиваем, прикрываем глаза.

И сейчас вы полностью сосредотачиваетесь на своих внутренних ощущениях.

Почувствуйте свои мысли, и откажитесь от них, сотрите их, и они постепенно тают, исчезают, растворяются.

Ощутите свои эмоции, которые остались после мыслей, и откажитесь от них, сотрите, растворите их...

Ощутите образы, которые остались после мыслей и эмоций, и сотрите их, как влажной тряпкой с доски...

И сейчас все свое внимание вы направляете на внутренние ощущения своего тела, стараетесь ощутить свое тело. И все внимание уходит внутрь, вы ощущаете свое тело изнутри.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя.

И сейчас вы начинаете погружаться в свое эталонное состояние. И сначала появляются картинки, образы того, где это было, а вы постепенно все глубже и глубже погружаетесь в свое эталонное состояние, полностью контролируя себя, ощущая себя, и образы, картинка становятся все ярче, все естественней, все четче... И постепенно может вспомниться запах, который с каждым мгновением становится все более насыщенным, образы становятся еще более четкими, красочными, и вы еще глубже погружаетесь в свое эталонное состояние... Может вспомниться звук, который был слышен тогда, в тот момент, и образы становятся еще более реальными, запах более насыщенным, звук становится отчетливым... Вы еще глубже погружаетесь в воспоминание... И постепенно приходят ощущения тела, которые были тогда, постепенно приходит эмоциональное самочувствие, которое было тогда... И вы оказываетесь полностью там, в эталонном состоянии.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя там.

И несколько мгновений просто наслаждаетесь спокойствием, позволяете каждой клеточке своего тела полностью ощутить комфорт.

И сейчас, находясь там, в эталонном состоянии, вы обращаете внимание на свои триггерные ощущения активностей, и восходящий поток, теплый, сильный, поднимается откуда-то снизу живота перед позвоночником, эта волна упругости

поднимается выше, через область солнечного сплетения, диафрагмы, вы ощущаете поток энергии в груди перед позвоночником, поток теплый, сильный, в шее перед позвоночником, в голове с легким изгибом вперед этот поток энергии уходит куда-то вверх. Вы ощущаете его на всем протяжении, и вместе с тем обращаете внимание на нисходящий поток, ясный, чистый, прозрачный, он идет откуда-то сверху, из теменной области, через основание черепа, в шее вдоль позвоночника, волна ясного, субъективно прохладного движения, в грудной клетке вдоль позвоночника, через области диафрагмы, солнечного сплетения, в животе вдоль позвоночника, этот поток энергии уходит куда-то вниз. И сейчас вы ощущаете оба потока одновременно. И восходящий, теплый, сильный, и нисходящий, ясный, чистый, прозрачный. И вы сливаетесь с восприятием триггерных ощущений, словно становитесь ими. И постепенно накладываете эти ощущения на состояние «здесь и сейчас». Как будто откуда-то снизу из эталонного состояния вы, ощущая эталонные потоки энергии, приближаетесь к «здесь и сейчас». И, приблизившись, накладываете ощущение потоков на состояние «здесь и сейчас». Вы полностью трансформируете свое состояние «здесь и сейчас». Вы ощущаете себя «здесь и сейчас», усиливая свои триггерные ощущения, и восходящий поток, и нисходящий поток.

Вы полностью переключаетесь только на ощущение восходящего потока, начинаете его усиливать с каждым мгновением, с каждым дыхательным движением. Поток мощный, горячий, он наполняет силой, эмоциями и с каждым дыхательным движением усиливается все больше. И его становится так много, что он начинает заполнять все ваше эфирное тело и силой, и теплом, и светом, с каждым мгновением восстанавливая границы эфирного тела. Еще сильнее восходящий поток, и последние неровности границ эфирного тела растворены, убраны. И вы ощущаете свое буквально светящееся эфирное тело, наполненное и силой, и эмоциями, с совершенными границами.

И, удерживая это состояние, вы усиливаете свой нисходящий поток. Ясный, чистый, прозрачный, наполняющий вас ясностью и осознанием. Вы усиливаете нисходящий поток, с каждым мгновением, с каждым дыхательным упражнением он усиливается все больше и больше, наполняя все тело ясностью и осознанием, структурируя все на своем пути. И этой ясности и прозрачности становится так много, что они буквально кристаллизуют эфирное тело, жестко фиксируя его границы. И сейчас обратите внимание на возможные ощущения оттока энергии в районе солнечного сплетения или поясницы. И если ощущения оттока присутствуют или даже если их нет, начинайте еще больше усиливать нисходящий поток и направлять его в район возможной утечки спереди и сзади. Энергия нисходящего потока начинает структурировать все жестче границы эфирного тела в районе напротив солнечного сплетения и поясницы. И вы формируете из энергии нисходящего потока мощные кристаллические щиты спереди и сзади. И постепенно ощущение мощных кристаллических щитов в районе солнечного сплетения и поясницы становится совершенным и законченным.

Вы ощущаете свое совершенное, словно светящееся, эфирное тело с жесткими границами, лишенное сглазов и вампирических «присосок».

Отбросьте сосредоточенность и откройте глаза.

Я вас поздравляю.

Следующий вид энергопоражения – это такой феномен, как «программирование». Программирование, или зомбирование, показанное в фантастических фильмах, конечно же, не имеет ничего общего с тем, о чем мы будем говорить. Хотя... Программирование – это не вызывающее дискомфорта нарушение сенсорной картины психики в виде комплекса, не

проистекающее из личного опыта человека, существующего за счет направления психической деятельности человека в определенное русло. Или, с учетом того, чему вы научились, кусок внешнего слоя эфирного тела, заполненный чужими желаниями и размещенный во внутреннем слое человека.

Давайте рассмотрим это на таком простом примере, как сетевой маркетинг. Задача сетевого – продать. Каким же образом он решает эту задачу? Это ощущение вам уже знакомо по контрольной точке нисходящего потока. Представитель сетевого бизнеса соловьем заливаётся, расхваливая свой товар (а как же иначе «втюхать» человеку то, что ему никоим образом не надо), он буквально излучает и приязнь, и благодущие, и еще массу различных оттенков положительных эмоций, про себя обдумывая только одно: «Очень хорошая вещь, нужна, купить надо!!!». Человек находится буквально под душем из восходящего потока, и этой энергии так много, что человек испытывает огромную нехватку потока нисходящего. В этот момент, активно поглощая нисходящий поток из окружающего пространства, он, естественно, начинает поглощать нисходящий поток, смодулированный мыслями сетевого, который, естественно выделяет вовне то, что думает в этот момент. А в этот момент он думает только одно: «Очень хорошая вещь, нужна, купить надо!!!». И если представитель сетевого маркетинга ушел, не продав еще вам ничего, вы то и дело возвращаетесь снова и снова к мысли, что надо купить, что вещь хорошая. И уже ищете встречи с этим представителем. И покупаете то, что он продает. А ведь про полезность этой вещи для вас вы знаете только со слов продавца, в вашем опыте этого не было и нет. Вы чужой опыт приняли как свой собственный, и на основе его совершили покупку. Программа выполнена. А вы потом, через некоторое время, будете смотреть на эту вещь и усиленно пытаться понять, зачем ее купили, ведь она вам, в сущности, не нужна. Еще это можно назвать индукцией. Когда человек вам что-то рассказывает так увлеченно, что вы сами сопереживаете ему с такой силой, будто сами это делали. И потом вы пребываете в полной уверенности, что так оно и есть.

Знакомая ситуация? Подозреваю, что да. Этому всему, даже не понимая, как это действует, манере поведения, обучают специалисты-психологи сетевых компаний.

Для человека, которого запрограммировали таким образом, характерно поведение, ему не свойственное, он действует как будто по указке.

Каким образом можно продиагностировать это поражение, кроме как по изменению поведения? Визуально это воспринимается как сгусток во внутреннем слое телесной проекции возле головы на груди или между лопаток со спины. Руками сгусток ощущается как нечто легкое. Тактильные ощущения в глазах – «удаляющийся палец». Для человека, несведущего в энергоинформационике, программа действует, как правило, до тех пор, пока не будет выполнена. Для знакомого с энергоинформационикой, а вас я отношу уже к этой группе, чтобы освободиться от программирования, если вы с помощью ощущения контрольной точки нисходящего потока вовремя не воспрепятствовали этому, прием один.

Необходимо гармонизировать свои потоки через эталонное состояние и не менее пяти минут прокачивать их в «здесь и сейчас». Это упражнение позволяет полностью избавиться от посторонних программ, которые вам внедрили окружающие. Описывать его я не буду. Там все довольно просто, и вы без труда его выполните. Навыки для этого у вас уже есть, если вы делали предыдущие упражнения.

Хочется еще раз предупредить, что такое распространенное мнение, будто «если знаешь, значит умеешь», в данном случае может оказать вам медвежью услугу. В таком направлении, как энергоинформационика, все должно быть обязательно пропущено через призму собственного опыта. То есть через свои ощущения. Другого не дано.

Если вы заметили, я обсуждаю с вами ваши собственные ощущения лишь после того, как

приведу упражнения (и после того, надеюсь, как вы их выполнили), чтобы не было индукции. И если я привожу примеры, то оговариваюсь на базе своего опыта, как обычно люди ощущают, выполняя то или иное упражнение.

Следующая категория поражений качественно отличается от предыдущих. Это порча. В отличие от предыдущих рассмотренных феноменов, это энергообразование, несущее конкретную деструктивную программу. Ощущения человека с порчей не вызывают зависти. Это постоянная тревожность, навязчивые мысли, чувство безысходности.

Что же такое порча? **Порча** – энергетическая конструкция, комплекс, не связанный с личным опытом человека и направляющий его мышление в определенное русло, который поддерживается дискомфортом, присутствующим в телесной проекции. Порча состоит из ядра, представляющего собой сгусток нисходящего потока и содержащего конкретную программу разрушения, и энергетической оболочки, состоящей из восходящего потока, обеспечивающей программу ядра энергией для действия и играющей роль соединительного звена для крепления во внутреннем слое телесной проекции.

Самое важное, что надо знать о порче, – то, что ее может поставить только профессионал на уровне эзотерики, именно из-за специфичности этой конструкции.

Как можно диагностировать порчу у человека? Визуально – энергетический сгусток на плече возле головы, справа или слева. Опять-таки, почему возле головы, понятно, я надеюсь? Порча больше всего влияет на мышление, а мыслим мы, как правило, головой.

Если, глядя на человека с порчей, обратить внимание на тактильные ощущения в глазах, то при осмотре плеча, на котором угнездилась порча, вы почувствуете ощущение «приближающегося пальца».

Каким же образом можно избавиться от порчи самостоятельно? Методом отторжения. Порча крепится к внутреннему слою телесной проекции, и если она закрепилась, просто так оторвать ее невозможно. Но вы можете в области расположения порчи, сосредоточившись на границе внутреннего слоя эфирного тела, создать разрыхление под самой порчей, и тем самым постепенно уменьшите сцепление порчи с эфирным телом. А затем, воспользовавшись слабой связью оболочки порчи с эфирным телом, оторвать, оторгнуть порчу вместе с куском своего эфирного тела напрочь. Здесь опасаться стоит только одного: заказчик (а порчи просто так не ставят, только по заказу), увидит изменения в вашем состоянии и может навестить того «специалиста», который ее сотворил, и выразить претензии. После чего, соответственно, постановку повторяют, ведь деньги уплачены. Каким образом обезопаситься от порчи, мы обсудим позже.

А пока нам следует разобрать, что же такое проклятие, и как от него можно избавиться. **Проклятие** – это подключение человека к независимой энергоинформационной сущности или, более научно, дискомфорту внедрение в телесную проекцию, которое определяет способ взаимодействия человека с шаблонной социальной идеей. Между человеком и определенной деструктивной структурой создается энергетическая связь, меняющая его отношение к какому-либо распространенному в социуме процессу, что в конечном итоге приводит к краху его собственной жизни. Человек буквально тает на глазах, через эту связь из него выкачивается энергия, необходимая ему для жизни. Заканчивается это, если не предпринять ничего, гибелью человека. Психологически человек с проклятием внутренне сломлен. Это, наверное, самое емкое определение. Диагностировать такого человека визуально достаточно легко, потому что восприятие этого человека настолько отличается от восприятия других людей, что не заметить такого просто невозможно. Это происходит из-за того, что само проклятие визуально проявляется как туманный отток куда-то вверх. Но вдобавок к этому от человека возникает постоянно сменяющееся ощущение «приближающегося и удаляющегося

пальца» в глазах, что оставляет пренеприятнейшее ощущение рези (и это вполне объясняется именно сменой ощущений, по глазам как будто барабанят).

Проклятие в наше практически не встречается у окружающих. Да и не мудрено. Чтобы проклясть человека, недостаточно сказать: «Я проклинаяю тебя». Это целый ритуал, который требует не только значительного времени (процедура длинная), но и не менее трех участников (ритуал групповой), которые по своей энергетике должны обладать невероятной мощью. А теперь подумайте, не присутствует ли у вас гордыня, если вы думаете, что для вас собирали по разным городам таких энергетически сильных людей, которые к тому же согласились бы участвовать в этом не очень благородном деле?..

Чтобы избавиться от проклятия, единственно возможное действие – стать под защиту очень мощного «доброего» эгрегора, например, эгрегора православия. У церкви богатый опыт борьбы с такими случаями. В некоторых случаях может быть достаточно поста, исповеди, причастия, ведь во время этих процедур вы уже подключаетесь к эгрегору церкви. В особо тяжелых случаях проводится целый обряд изгнания дьявола. Проводится инициация со сменой идентификации, в результате которого происходит смена вибраций человека, изменение под влиянием эгрегора его энергетических характеристик.

Среди тех, кто занимается энергоинформационикой не теоретически, а практически, и действительно двигается по пути своего энергоинформационного развития, применяется очень действенное упражнение, которое называется «энергоинформационная перетяжка». С помощью этого упражнения порча и проклятие убираются легко.

Только для неподготовленного человека оно очень сложно в выполнении. Это упражнение требует от человека, его выполняющего, строгой дисциплины ума, навыка работы со своими центральными потоками и ощущениями своей телесной проекции. Суть этого упражнения состоит в том, что человек вызывает у себя ощущение перетяжки на уровне лобка и далее программирует это ощущение на углубление в эфирное тело и поднятие вверх. В результате к определенному времени перетяжка, словно скребком, соскребает целый пласт энергетики эфирного тела, вместе с энергоинформационными поражениями и смыкается над головой. Затем перетяжка отделяется от человека и растворяется в энергоинформационном поле, не причиняя вреда никому другому, поскольку отношение имели эти поражения только к определенному человеку.

Вот в принципе и все, что хотелось бы сказать про энергоинформационные поражения. Эти упражнения позволяют убрать, возможно, существующие у вас поражения. А это чистая энергетика, не замутненная чужими желаниями и эмоциями, и адекватное поведение.

Как стать главным в своем мире?

Фрагментарно, убрав на какой-то момент энергоинформационные поражения и почувствовав свои триггерные ощущения (потоки), вопрос главенства в своем собственном мире не решить. Это требует действительно радикальной перестройки своей энергетики. Для решения этого вопроса, если вы решили все-таки в этом вопросе идти до конца, вам необходимо создать психоэнергетическую защиту, основываясь на уже освоенных навыках. Такая защита позволяет спокойно переложить заботу о своей энергетике на неосознаваемом уровне на подсознание, замкнув ощущения своих центральных потоков, создав обратную положительную связь своих триггерных ощущений. В энергоинформационике это называется «установка защитной оболочки».

Решать, безусловно, вам, надо свою энергетiku защитить на неосознаваемом уровне или нет. Установка обратной положительной связи триггерных ощущений делает невозможным

воздействие на вашу энергетику на подсознательном уровне. Иными словами, как вы думали про свои какие-то вопросы, проходя мимо, так вы и будете продолжать думать о своем. Чужие, пусть даже сильные, эмоции и эгрегоры вас не коснутся.

Здесь важно понимать, что обратная связь триггерных ощущений защищает только от подсознательного влияния на человека. По своему желанию человек может взаимодействовать в любом направлении, но СОЗНАТЕЛЬНО! На бессознательном же уровне воздействие будет прекращено навсегда. Кроме того, и защита себя от посторонних негативных воздействий (энергоинформационных поражений) в результате установки оболочки будет обеспечена.

Защитная оболочка – система обратной связи триггерных ощущений, блокирующая нежелательные для субъекта проективные внедрения и поддерживаемая условным рефлексом.

Когда мы с вами рассматривали систему чакр (которые участвуют в процессе коммуникации с себе подобными) и процесс энергоинформационного взаимодействия посредством чакр, я подробно остановился на энергетическом состоянии каждой чакры. Поскольку именно благодаря различиям в энергетических состояниях соответствующих чакр стала возможна процедура установки психоэнергетической защиты для отдельно взятого человека.

То, что человек в состоянии защититься от любого психотропного воздействия и каким образом, мы рассматривали, когда выполняли упражнения по ощущению контрольных точек своих энергетических потоков (восходящего и нисходящего). Но величайшее неудобство состоит в том, что, даже умея определять контрольные точки триггерных ощущений, мы не в состоянии все время контролировать вниманием состояние своей энергетики. Если мы будем это делать постоянно, то на все остальное у нас просто не останется ни времени, ни внимания. Таким образом, мы вместо свободного поведения и независимости в своих решениях, будем постоянно «тормозить» и вести себя не только замедленно, но и неадекватно по сравнению с окружающими людьми. Можете представить себя, постоянно погруженного в отслеживание своей энергетики? Да прибавьте к этому еще своеобразную фобию, которая будет выражаться в подозрении всех окружающих в попытках воздействовать на вас. Картинка веселенькая получается, не правда ли?

Я делюсь с вами практическими результатами не для того, чтобы вы боялись общаться, нет. Только лишь для того, чтобы вы, общаясь с кем угодно, могли сохранять себя, свою психику, как надо вам, а не окружающим вас людям. А то, что в процессе общения идет энергоинформационное взаимодействие, надеюсь, вы уже поняли. И, имея в своем багаже навыки не только управления своей энергетикой, но и ощущения сенсорных проекций (телесной, тактильной и визуальной), вы обогащаете себя новыми ощущениями, новым взглядом на окружающий мир. Жизнь перед вами может раскрыться с абсолютно разных сторон. И это для каждого из нас открывает новые горизонты развития, новые возможности для движения в тот самый мир своей мечты, который, возможно, все еще для вас актуален.

Несмотря на, казалось бы, сложную формулировку, установка психоэнергетической защиты (защитной оболочки) представляет из себя не очень сложное по сравнению с предыдущими упражнениями действие.

Давайте же рассмотрим, каким образом можно замкнуть свои триггерные ощущения на самих себя. Чтобы создать психоэнергетическую защиту, используйте свойства ваших чакральных областей по поглощению и излучению энергии центральных потоков (триггерных ощущений). Мы этого касались, когда изучали свойства наших чакр.

Сама техника установки защитной оболочки проста.

Упражнение

Контролируя излучение триггерного ощущения трансформирующей активности, которое максимально излучается вовне Аджна-чакрой, направьте его дугой в чакру, которая максимально поглощает восходящий поток в окружающем пространстве – в Свадхистхана-чакру. В результате этого мгновенно образуется петля обратной связи восходящего потока, которая при внешней попытке изменить течение энергии будет самостоятельно усиливаться для восстановления статус-кво. Об этой особенности живых организмов мы уже говорили раньше.

Далее, максимально усилив нисходящий поток, направьте его излучение из Свадхистхана-чакры по уже существующей дуге в Аджна-чакру, которая максимально поглощает извне энергию нисходящего потока. Как только вы это сделаете, сразу же образуется еще одна петля обратной связи с теми же свойствами, то есть самоподдерживающаяся при возможном внешнем воздействии. Но и это еще не все. Эта дуга двойной энергии, как полоса измененного пространства, ощущается тактильно руками достаточно хорошо. И, держа ее двумя руками за края, ни минуты не тратя на рассуждения и логические построения, постоянно продолжая усиливать свои потоки, раздвиньте ее в обе стороны, как занавеску в душе, добываясь того, чтобы это измененное пространство, как занавеска, окутало вас со всех сторон. Полностью сомкнуть руки не получится, здесь на помощь придет навык управления эфирными руками. Края оболочки где-то на расстоянии 15–20 сантиметров начнут сами устремляться навстречу друг другу, кое-где соединяться, все больше и больше смыкаясь. Постепенно все не сращенные фрагменты образуют нечто вроде шва, зону повышенной чувствительности, который затем растворится. И вас будет окружать единое пространство циркулирующей энергии. Энергии вашей и только вашей.

Внимание!

После этого строго рекомендуется сразу же выйти в очень людное место и совершить какое-либо действие, способное привлечь к вам внимание как можно большего количества людей (чем больше, тем лучше). Например, выкрикнуть что-то совершенно непонятное, но слышное всем вокруг. Это действие сделать необходимо, чтобы сразу же зафиксировать устойчивость к чужим воздействиям установленной оболочки на рефлекс.

Все дело в том, что когда вы привлечете внимание к себе, а это должно быть сделано реально, повторяю, на вас сразу хлынут потоки чужой энергии, пойдет воздействие. Поскольку вы создавали оболочку сугубо из своей энергии, а это для вас и вашего подсознания единственно подходящая энергия, любое воздействие чужой энергии в данном случае будет распознаваться, как дискомфортное. И в результате этого подсознание сразу же возьмет на вооружение то, что не надо энергии извне, довольно и, созданной только что, петли энергии своих собственных триггерных ощущений.

Только после этого вы можете себя поздравить с успешно проделанной работой. Если даже вы делали все именно так, как описано выше, то все равно процедуру установки оболочки я рекомендую вам проделать несколько раз, с некоторыми перерывами. Чем больше людей вы заставите своей неординарной выходкой обратить на вас внимание, тем лучше. Скажу больше. Чем более негативные взгляды вы спровоцируете, тем более четко зафиксируется оболочка. Данное действие обязательно для того, чтобы работа подсознания по поддержанию постоянного баланса ваших триггерных ощущений установилась на рефлекторном уровне.

И вот теперь вас, уважаемый читатель, можно приветствовать прямо-таки оглушительными овациями!

Поздравляю!

И дальше в путь!

То, что вы сделали, невозможно придумать, вообразить, не делая практически. Это возможно только благодаря тому, что, проделывая упражнения, вы приобрели свой личный опыт, который, кто бы что ни говорил, не заменить ничем.

На этом можно было бы поставить точку, лишь напоследок упомянув, что оболочка защищает только от влияния на вас на подсознательном уровне. А на уровне сознания взаимодействовать вы можете с кем угодно. То есть оболочка не защищает вас от собственных мыслей, от кирпича (шутка), от злостной индукции по поводу состояния человека (шарлатаны-целители), разглагольствований морализаторов, знающих, как надо всем поступать и поучающих всех и каждого. Ведь то, что я хотел до вас донести, уважаемый читатель, не ограничивается установкой психоэнергетической защиты.

Н. делится впечатлениями после установки защитной оболочки: «Ты знаешь, после установки защитной оболочки все изменилось. Мыслить стал яснее, меньше отвлекаться по пустяками, занимаясь делом. И дополнительно обнаружил интересную особенность. Несколько раз беседовал с товарищем, который любит рассказывать о том, что он знает во всех областях. Так вот, разговаривая с ним, я постоянно ловил себя на том, что мне хочется поддакивать и даже сопереживать ему. После разговора с ним часто продолжал думать о его словах. Но, когда я это осознал, я сам себе задал вопрос: „А мне это надо?“» Сразу после этого вопроса возникло ощущение, будто оболочка напряглась. Затем я ощутил полнейшее спокойствие. Но интереснее было дальше, при нашей следующей встрече. Товарищ болтал, как всегда, обо всем. Но на меня это не производило никакого впечатления. Я слушал его и не слышал, хотя поддакивал в такт его разговорам. И с тех пор так и происходило. Он болтает в свое удовольствие, я думаю о своем в свое удовольствие. Как будто подсознание помогает мне отгораживаться от ненужных разговоров».

На самом деле установку защитной оболочки можно назвать всего лишь первым, хотя и самым важным, шагом в вашем собственном энергоинформационном развитии. Конечно, без упражнений по ощущениям эфирного тела, тактильных ощущения, видения ауры и центральных потоков со всеми техниками управления ими, установка оболочки просто не получилась бы. На страницах этой книги кто-то из вас впервые познакомился с понятием энергоинформационники, кто-то, может быть, нашел ответы на те смутно возникающие вопросы, которые его волновали. А кто-то, читая книгу и выполняя упражнения, приобрел навыки, позволяющие ему расширить восприятие окружающего мира, ощутить мир энергоинформационный. И это может только радовать. Ведь с каждым годом увеличивается количество людей, начавших осваивать новое для них энергоинформационное пространство, но от этого оно не становится скучным и надоедливым, а наоборот, с каждым новым открытием обростает все большей привлекательностью и новизной. А это значит, что все больше людей берут в руки бразды правления своей жизнью, не ограничиваясь ролью баранов, повинующихся жестам и командам пастуха.

Но вот о дальнейшем энергоинформационном развитии тех людей, кто после установки психоэнергетической защиты в состоянии двигаться дальше в развитии себя, как энергоинформационного существа, я хочу написать непременно.

Эта информация ни к чему не обязывает тех, кто движется по пути дальнейшего энергоинформационного развития, но необходимо разъяснить ряд вопросов, недопонимание

которых может кому-то навредить.

Как правило, после установки защитной оболочки люди начинают погружаться в это состояние эйфории, комфорта. Да, состояние хорошее, комфортное. Но при всем при этом почему-то у большинства четко прослеживается одна мысль: «Я защищен от всего, и отстаньте вы от меня». Вот об этом я и хотел вас предупредить.

Смысл этого предупреждения заключается в одном: ни в коем случае не останавливайтесь в своем развитии.

Встав на путь энергоинформационного развития, создав себе защитную оболочку, вы получаете всего лишь свободу. А как этой свободой пользоваться, какими инструментами помогать себе двигаться дальше по жизни? Ведь про это ни слова еще не было сказано. Пришла пора.

После установки оболочки возникает состояние, как я уже писал, некой эйфории, комфорта. И это состояние затягивается. Ситуация напоминает следующую картину. Лежит человек дома на диване, или сидит в кресле, или еще как-либо проводит досуг. И появляются мысли в голове: «Надо бы сделать ремонт в доме. Надо бы навести порядок в кладовке. Надо бы...», но в конце всех этих размышлений последней приходит мысль «А-а-а, и так кайфово!». На чем все рассуждения про то, что надо что-то сделать, заканчиваются.

В результате чего же это происходит? Казалось бы, свобода в мыслях должна наконец-то обеспечить долгожданное движение в направлении своей мечты, к своим целям. Но что это? Почему-то двигаться никуда не хочется, да и целей, казалось, много, а на самом деле – нет ни одной, которой хотелось бы достигнуть.

Давайте попробуем разобраться, почему так происходит, хотя бы для того, чтобы знать, что подстерегает человека на первых порах движения по пути энергоинформационного развития.

Рассмотрим следующую ситуацию. Вы свободны. Можете двигаться куда угодно. Но, в отличие от ситуации, которая существовала до прочтения вами книги и работы над собой, вы изменились, что повлекло за собой изменения в вашей мотивации. Если до установки защитной оболочки вы действовали, в основном, по мотивам, подсказанным эгрегорическими структурами (ничего в этом обидного нет, большинство людей на Земле живут так всю жизнь), то сейчас, обретя свободу, вы эгрегорической мотивации лишились. Ведь до оболочки вы все свои действия совершали под воздействием внешних факторов, условий, обстоятельств, назовите как хотите. Теперь же канал поступления внешней мотивации оказался прерван защитной оболочкой. Вспомните, ведь все свои действия вы совершали, когда:

- вам что-то рассказали, подсказали;
- вам что-то посоветовали;
- внешние обстоятельства сложились нужным образом.

И ведь все это приходило извне.

Теперь же вы остались наедине с собой. А сами для себя определять направления и цели вы еще не научились. Дело в том, что сегодняшнее коллективное сознание, с которым большинство людей себя идентифицирует, сформировано средствами массовой информации, и когда у человека происходит переход от общественного сознания к сознанию индивидуальному, то индивидуальное сознание оказывается в шоке. Оно не в состоянии справиться с задачами, проблемами: коллектив не помогает, а индивидуум слишком далек от этого, он не приучен к решению таких вопросов! Ведь кроме свободы выбора необходимо еще и знать критерии выбора. Если вы будете выбирать, как все, то, скорее всего, скатитесь в то же состояние (быть как все), из которого только что выбрались. А навыков начать самостоятельное движение в свободно выбранном направлении вы еще не приобрели. Да и как определить, что

выбирать? По каким критериям?

Критерий один: насколько это ваше. Насколько это соответствует вашим внутренним потребностям, вашей душе. Не научившись определять это для себя и не научившись выстраивать свою жизнь в соответствии со своей внутренней сущностью, вы можете потихоньку опять оказаться под влиянием эгрегориальных структур, наивно полагая, что после оболочки-то уж точно на вас влиять невозможно. Ой ли? Ведь жизнь продолжается, надо что-то есть, средства нужны. И это, хотим мы того или нет, окрашено эмоциональными значениями. Соответственно, вы, наивно полагая, что оболочка защищает от всего, и сознательного взаимодействия с эгрегорами в том числе, (распространенная, к сожалению, ошибка) опять наденете на себя хомут эгрегориального рабства уже сознательно. Блажен кто верует.

К счастью, есть техники, позволяющие и определять цели, которые соответствовали бы вашему внутреннему состоянию, и определять свои, подходящие именно для вас пути движения к ним, но, самое главное, помогающие мотивировать себя на достижение целей (этакий волшебный пинок самому себе, который заставит вас мчаться к цели). Кроме того, существуют техники, способствующие решению таких вопросов, как повторяющиеся неприятные события, которые буквально могут сводить с ума – кармических событиях. Решение вопросов здоровья позволяет увеличить свой энергопотенциал и направлять энергию на достижение своих целей. И многое-многое другое становится доступно людям, ступившим на путь своего дальнейшего энергоинформационного развития. Это и более глубокое общение с другими людьми, и увеличение своей энергетики в десятки раз, и многое другое, что связано с воздействием на окружающий мир силой мысли и т. п. Но об этом рассказать в двух словах невозможно. Для этого надо написать новые книги. И надеюсь, они у меня получатся.

Не останавливайтесь на достигнутом! Впереди по-прежнему целая энергоинформационная вселенная ждет ваших открытий в вас самих. Надо только идти вперед.

Если вас заинтересовала моя книга, если вам захотелось открывать новое в себе и использовать это для своего благополучия, если в вас живет желание двигаться в мир своей мечты – В ПУТЬ, ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

И если у вас в чем-то возникают затруднения, что-то непонятно, разобраться в этом вам всегда помогут люди, которые идут по пути ДЭИР. Во многих городах России, государствах СНГ, Европы, Канады теперь открыты представительства ЗАО «Возможности человека», в которых под руководством опытных тренеров вы всегда сможете овладеть всеми техниками на очных занятиях и получить квалифицированные ответы на возникающие вопросы.

Решение за вами. Трудно не сделать, а начать делать!

Дорога в тысячу ли начинается с первого шага!

Удачи вам, дорогой читатель на вашем пути!

*С пожеланиями дальнейшего развития,
Александр Ковтун*