

УДК 159.961

ББК 88.6

КТК 0018

П 32

Пивоварова И. А.

П32 Пси-фактор. Паранормальные способности человека / И. А. Пивоварова. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 253, [1] с.: ил. — (Х-файлы).

ISBN 5-222-08209-1

Каждый может развить скрытые способности мозга. В этом вам поможет наша книга. Основное внимание уделяется практике. Автор описал около 100 различных упражнений, которые позволят вам открыть в себе новые грани. Наша книга научит читать мысли на расстоянии, предугадывать будущее и корректировать его, автор описывает методики левитации, телекинеза, проникновения в параллельные миры и многое другое.

ISBN 5-222-08209-1

УДК 159.961

ББК 88.6

© Пивоварова И. А., 2006

© Оформление: изд-во «Феникс», 2006



■ ВВЕДЕНИЕ



В чем смысл человеческого существования? Каждый ответит на этот вопрос по-своему: кому-то ближе любовь, кого-то привлекают деньги или развлечения, а некоторые стремятся войти в вечность. Религиозные системы мира также отвечают на этот вопрос по-разному. Но единственное общее между христианством и буддизмом, религией Вуду и ацтекскими верованиями — стремление к совершенствованию. Каждый человек пытается достичь идеала, стремится к совершенству если не в этом мире, то в загробном. Люди с детства верят в чудеса, но с годами эта вера в сверхъестественное сходит на «нет», все чаще слышатся слова «Это невозможно» и «Такого быть не может». Но, отрицая веру в сверхъестественное, не слишком ли от многого чело-



век отказывается? Согласно многочисленным верованиям, отказ от развития способностей и талантов является одним из самых серьезных прегрешений человеческих. Эта книга призвана научить каждого желающего пользоваться скрытыми возможностями и способностями.

Основной проблемой человека является отсутствие веры в волшебство. Люди, взрослея, не понимают, как можно читать мысли, летать или излечиваться от серьезных заболеваний за считанные часы. На самом же деле, мы не знаем многих своих возможностей.

В последние годы возродился интерес к паранормальному, написано множество книг по эзотерике. Но большинство из них не переступает грани реального. Данное же издание призвано научить людей тому, чему они сами пожелают научиться. Все зависит только от человека. И еще один неоспоримый плюс книги заключается в следующем: приведенные здесь методики достаточно универсальны, призваны раскрыть наши дремлющие способности. Каждая из них расширяет границы окружающей нас реальности, позволяет восстановить энергетику, учит жить в союзе с природными силами и глобальными законами Вселенной.

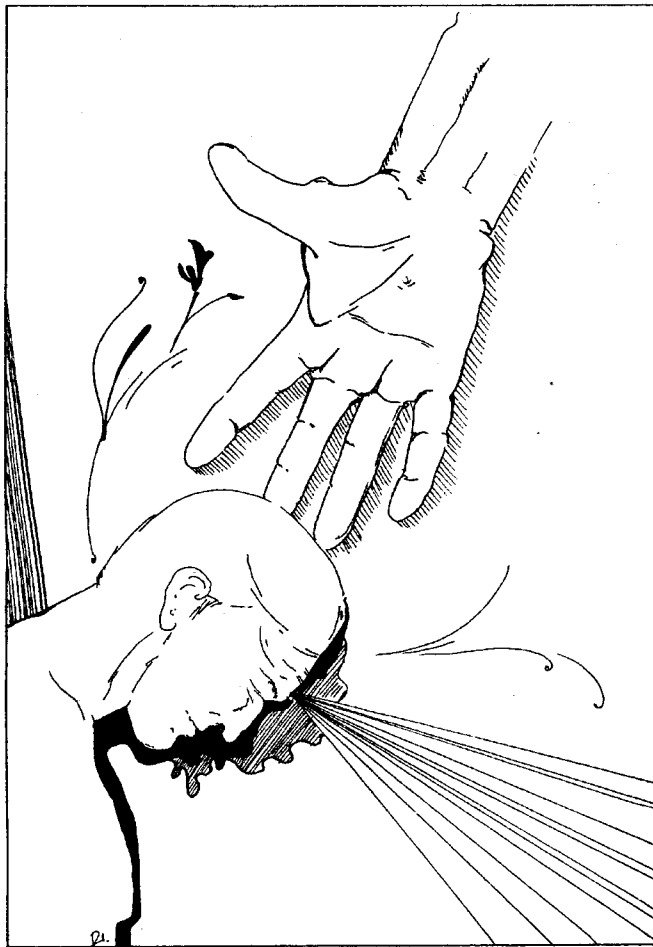
В основе этой книги лежит практический материал, отобранный на основании многочисленных эзотерических учений древности



и современности. Несмотря на то, что большинство методик принадлежат к различным учениям, их объединяет одно — эффективность, проверенная на опыте.

Объем книги невелик, поэтому в большинстве случаев мы обходимся без сложных и запутанных теоретических выкладок, подробно останавливаясь на практических вопросах и методах усвоения нового, непривычного знания.





■ ПАРАНОРМАЛЬНЫЕ
СПОСОБНОСТИ
КАК ОСОБОЕ
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА



ЧТО ТАКОЕ ПАРАНОРМАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ?

Ученые давно доказали, что человеческий мозг в повседневной жизни задействован только на 10%. Более оптимистичные выкладки касаются людей интеллектуального труда, приверженцев нетрадиционных методик оздоровления организма и развития умственных способностей. Их мозг работает на несколько процентов эффективнее. Некоторые ученые при этом считают, что остальная часть мозга задействована: под «оперативную» память; под воспоминания (от личных воспоминаний данного индивида — вплоть до «родовой памяти») и т. п. Версий много, и каждый вправе выбирать близкую ему точку зрения. Но здесь мы поговорим о другой теории развития мозга.



Раньше, на заре развития homo sapiens, умственных способностей недоставало для охвата всего этого непонятого мира. Человечество стояло перед альтернативой: выбрать ли магический или техногенный путь развития. Техника казалась значительно более перспективной, и большинство предпочло развивать средства производства, а не собственное сознание. Только отдельные личности, в веках известные как колдуны, волхвы, волшебники или чародеи, занялись развитием мозга, у остальных же вероятность иного пути отразилась в религиозных верованиях, где особо одаренные ходят по воде, излечивают руками и занимаются прочими таинственными и непостижимыми действиями.

Конечно, всегда были люди, стремившиеся шагнуть за грань привычной всем реальности. Эти люди лежали на ножах, перемещались в пространстве совершенно незаметно, читали чужие мысли и занимались всем тем, что обычный человек назовет ересью и чушью.

По сути, паранормальные способности можно определить как возможность управлять внутренними резервами собственного организма, окружающими людьми и чувствовать нить своей судьбы. Развитие паранормальных способностей позволит избежать частых жизненных ошибок, достичь внутренней гармонии.

Хотелось бы остановиться на одной проблеме, связанной с постижением паранормаль-



ного, с обучением необычным способностям. Не стоит афишировать ваши занятия, особенно в компании скептически настроенных людей. Скепсис убивает действие. Одно из важнейших условий успеха — уверенность в том, что у вас все получится. Конечно, сложно поверить в возможность летать или читать чужие мысли. Но благодаря нашим методикам вы постепенно проникнетесь уверенностью в своих силах. И вот тогда-то, в начале тренировок, общество скептиков особенно опасно. Вы настроите сознание на чудеса, но ваша уверенность еще не обретет достаточной силы, не перерастет в убежденность. И любое скептическое, исполненное иронии замечание, особенно от человека близкого, которому вы верите, сведет на «нет» все ваши достижения. Это вовсе не означает, что вы должны держать в тайне свои занятия, действовать исключительно в одиночестве. Во все нет. Но поначалу избегайте скептиков.

В большинстве эзотерических учений считается, что магия, то есть паранормальные способности, — это способность изменять вещи и явления в соответствии с волей и желанием мага. По сути, эта способность основана на понимании глубинного, сверхъестественного устройства природы. Настоящая магия состоит в понимании метафизических принципов и в умении правильно применять их для того, чтобы определенные желания осуществились. Как правило, магические



ритуалы требуют особого состояния сознания, а порой и специальных инструментов, призванных сконцентрировать силу мысли, наиболее ярко выразить желание.

Развитие паранормальных способностей человека неотделимо от понятия энергетики. В некоторых учениях энергетика называется магической силой, колдовскими задатками или склонностью к магии, но мы остановимся на наиболее общем термине. Энергетика — это та энергия, которая позволяет достичь поставленной цели. Энергетикой обладает все в мире, в том числе человек и неодушевленные, рукотворные предметы. Энергетическими нитями пронизана вся Вселенная, что позволяет воздействовать на вещи и людей независимо от расстояния.

В древних учениях говорится о том, что в человеческом теле существуют особые энергетические зоны. Этой энергией можно управлять, используя как магическую силу для целей волшебства. Восточные учения называют такие энергетические зоны чакрами и насчитывают семь чакр в человеческом теле. В виккианском учении энергетические зоны человека называются центрами магической силы, количество названо то же. Энергетические зоны человека необходимо знать, это поможет ощутить притоки и оттоки энергии, направить свою силу на достижение целей.

Энергетические зоны имеют следующее расположение.

На темени — особый центр, где встречаются между собой человеческое и космическое (божественное, вселенское) сознания. Этот центр — один из важнейших при поиске своего места силы.

Середина лба, чуть выше глаз — «третий глаз». В этом месте усиливаются и объединяются пять человеческих чувств, совокупно давая шестое чувство сверхчувственного восприятия.

В области горла — передает влияние звуков, тонов и вибраций на форму энергетического узора.

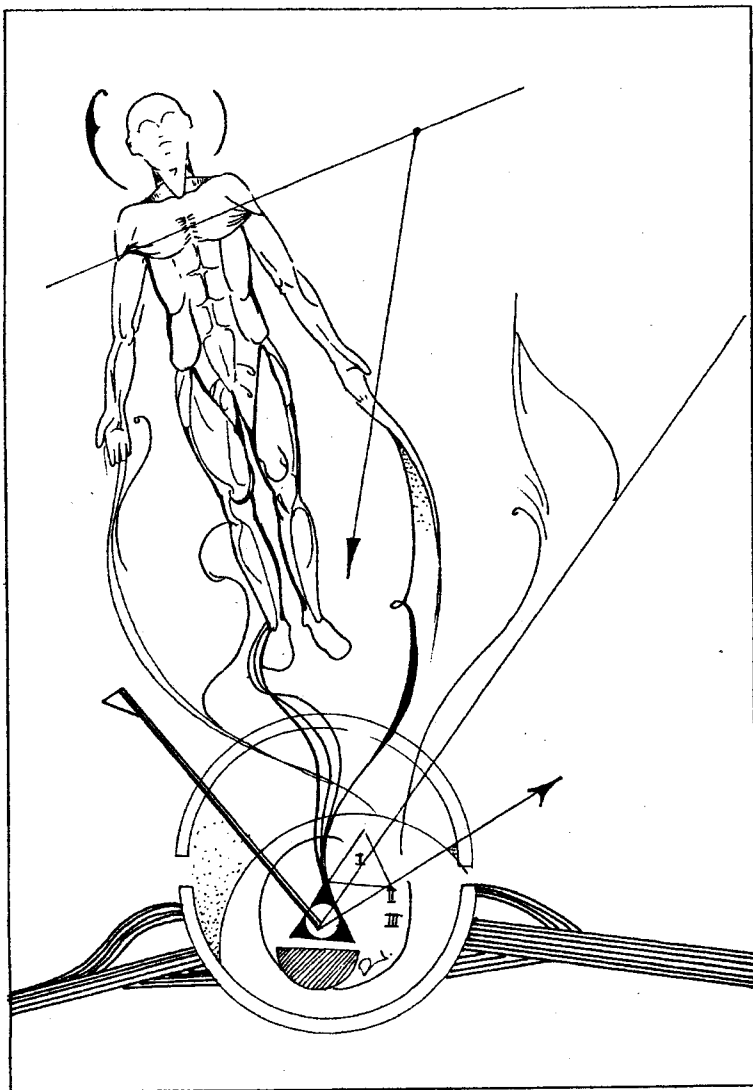
В области сердца — восприятие окружающих энергетических распределений, что в жизни часто воспринимается как чувства к другим людям и отношение к определенным местам и событиям.

В области солнечного сплетения — один из важнейших центров человека. Именно через него проходит основной поток вселенской энергии, пронизывающей материальный мир. Через область солнечного сплетения обычно происходит и откачка энергии негативно настроенными людьми, особенно так называемыми энергетическими вампирами.

Ниже пупка — центр личной энергии. В области половых органов. Энергия в чистом виде.

Также, помимо традиционных энергетических центров, признаваемых большинством магических и эзотерических учений, хотелось





бы выделить еще два. Это ладони — прием и отдача энергии; и ступни — чаще всего прием энергии земли, но возможна и отдача. Ладони и ступни — очень важные энергетические точки организма, поскольку именно через них происходит сознательный прием или отдача энергетики.

Сила излучений этих центров, а также степень существующей между ними гармонии создает вокруг человеческого тела энергетическое поле, называемое аурой. Аура — это энергетическое выражение того, кем является данный человек и что он из себя представляет.

Одной из важнейших предпосылок успешного эзотерического саморазвития является способность чувствовать и использовать энергетические зоны своего тела. Научиться этому сравнительно несложно. Просто следует делать несколько упражнений.

Упражнение 1

Ежедневно фиксируйте внимание на своих энергетических центрах. Старайтесь понять, что вы чувствуете определенными зонами тела: тепло или холод, комфорт или дискомфорт. Тепло чаще всего говорит о получении вселенской энергетики, так же как и комфорт. Экспериментируйте. Если вы попали в какое-то место, где ощущаете непонятный дискомфорт, страх или грусть, просканируйте (зафиксируйте внимание) свои энергетические центры.



Упражнение 2

Закройте глаза и протяните вперед руки ладонями вверх. Постарайтесь почувствовать давление воздуха. В ветреную погоду подставляйте раскрытые ладони ветру, ощущая его упругую силу, тепло или прохладу. Касайтесь руками различных поверхностей, закрыв глаза, и пытайтесь понять, что вы ощущаете при этом. Это упражнение, помимо развития чувствительности, поможет еще и понять негатив, заключенный в предметах, то есть определить традиционно называемую «предметную порчу». При постоянной тренировке вы научитесь ощущать вхождение энергии в свои ладони.

Заставьте ладони потеплеть, направив в них поток энергии. Заставьте их так же похолодеть.

Упражнение 3

Как можно чаще ходите босиком. Передвигайтесь босиком по различным поверхностям: ковру, песку, камням, асфальту. Старайтесь почувствовать ногами разницу в ощущениях.

Выйдите в лес или в поле, покрытое ровной зеленой травой. Снимите обувь, закройте глаза и сделайте несколько шагов. Остановитесь в месте, где испытываете более приятные тактильные ощущения, расслабьтесь и ощутите, как сквозь ступни в вас входит

энергия земли. Старайтесь не концентрироваться на ощущениях, не переводить их в мысли. Просто чувствуйте свои ступни, прикосновение к ним почвы и травы.

Следующая особенность магического мировосприятия, необходимая для обладания паранормальными способностями, — знание устройства Вселенной. Мистики всех времен примерно одинаково видели картину того, как устроена, живет и развивается Вселенная. Согласно их открытиям, Вселенная многомерна. Кроме материального мира, существует множество других миров, непохожих на этот. Они называются пространственными измерениями, пространствами или планами. Пространственные измерения различаются по степени своей «плотности». Так, есть более «плотные» миры, а есть более «тонкие». Миры существуют в пределах одного и того же объема и как бы вложены друг в друга. При этом различные планы обычно слабо взаимодействуют между собой. Материальное измерение — наиболее плотное, так называемое божественное измерение, или высший пространственный план, — наиболее тонкое. Каждое пространственное измерение наполнено так называемыми энергиями, принадлежащими данному плану мироздания. Энергии непрерывно движутся, взаимодействуют друг с другом и видоизменяются. Все, что происходит в многочисленных мирах, в том



числе в нашем, обусловлено движениями этих энергий. Сознание также является энергией особого рода. Высший, божественный, план заполнен бесконечным сознанием, которое называется Божественным Сознанием Вселенной, или вселенским сознанием. Вселенную можно сравнить с человеком, душа ее — высшее сознание, а тело — все существующие в ней миры. Жизнь Вселенной, как и жизнь человека, циклична. Сначала происходит сотворение миров (рождение), затем они живут и развиваются, после чего исчезают (смерть). Как видите, ассоциации достаточно четкие. Исчезает все, кроме вселенского сознания, и в какой-то период времени существует только оно. Затем следует новое сотворение миров; все повторяется, причем очередная Вселенная не похожа на предыдущие.

Паранормальные способности заключаются, во-первых, в способности видеть или ощущать разнообразные энергии миров, а во-вторых, использовать их с помощью своего сознания.

Одним из способов постижения паранормального является состояние фантазирования. Не так давно ученые обнаружили, что фантазирование в расслабленном состоянии активизирует правое полушарие мозга. Это полушарие творчества, гениальных решений, преодоления ограничений времени и пространства, чудесного проявления «плодов воображения». Именно правое полушарие

развивается и работает при раскрытии паранормальных способностей человека.

Теперь перейдем к основным методам развития паранормальных способностей, рассмотрим их в общем плане.

Одним из основных методов развития сознания, подготовки его для «волшебства», является медитация, т. е. особое состояние сознания, при котором рассудок не действует, а внимание и восприятие максимально обострено — сознание бодрствует. Это означает, что процесс мышления остановлен, ум пуст, нет абсолютно никаких мыслей, а есть только восприятие и осознание. Во время медитации сознание осознает само себя. Так, предоставленное само себе, ничем не занятое и очищенное от обыденной деятельности, сознание входит в свое реальное бытие, обычно заслоненное мыслями, памятью, мечтами, эмоциями. Сознание приближается к состоянию вселенского сознания, из которого и вышло, тем самым достигая все более высоких состояний. Медитация — один из наиболее действенных методов достижения желаемого.

Существует множество различных форм медитации. В идеале вам необходимо овладеть различными формами медитации, но можете подобрать ту единственную, которая позволит раскрыть ваше собственное сознание.



Энергетические медитации

Позволяют вбирать энергию из окружающего вас пространства и накапливать ее, а впоследствии — перерабатывать в направлении достижения поставленных целей. Для овладения энергетической медитацией существует несколько основных техник. Из приведенных ниже вы можете выбрать наиболее близкий вам способ медитации. Ему необходимо следовать в течение десяти дней. Медитация практикуется в «месте силы», о чем мы поговорим далее, или просто в таком месте, где вы чувствуете себя совершенно комфортно и не ощущаете негативных влияний извне. Отработав медитацию в течение 10 дней, вы должны почувствовать себя сильнее. В этом случае медитируйте избранным способом 3 месяца, и медитация станет частью вас самих, как привычка чистить зубы по утрам. В иной ситуации попробуйте другой вариант медитации.

Существуют определенные правила, которых следует придерживаться, если вы практикуете одну из техник медитации:

1. Идеальное время для медитации — время восхода и захода солнца, полдень, полночь, полнолуние.
2. Начинать и заканчивать медитативные упражнения следует лицом на восток.
3. При групповых занятиях медитацией энергия проявляется сильнее.



Наиболее эффективные способы энергетической медитации мы приводим ниже.

1. Динамическая медитация

В течение 5 минут глубоко дышите через нос, сосредоточьтесь только на дыхании. Забудьте обо всем окружающем вас: существует только ваше дыхание. Через 5 минут вы должны ощутить легкость и желание двигаться. Дайте волю своему телу. Бегайте, прыгайте, визжите, танцуйте: делайте то, что вам хочется. Ощутите окружающую вас энергию и слейтесь с ней настолько это возможно. Спустя 5 минут остановитесь, замрите на месте в любой позе. Чувствуйте, как в вашем теле струится энергия. Попробуйте увидеть радужные потоки, пронизывающие вас и объединяющие вас с миром. Наслаждайтесь ощущением причастности к этому миру, током энергетики. Спустя несколько минут опуститесь на колени, ваши ягодицы должны касаться пяток. Расслабьтесь, ощутите свое тело. Позвольте телу слегка покачиваться.

2. Космическая медитация

Эта медитация позволяет вам достичь гармонии с внешней, космической, или вселенской энергетикой. Ваша энергия сливается с энергией Вселенной. Встаньте лицом на восток, напрягите все мышцы своего тела настолько, насколько сможете. Мысленно пройдитесь по всем мускулам, контролируя их напряжение. Расслабьтесь. Ваше тело нач-



нет вибрировать. Ощутите это как можно более полно, станьте сами этой дрожью. Ощутите поток энергии, струящийся снизу вверх. Закройте глаза, отдайтесь этому чувству. Медленно совершайте круговые движения низом живота и бедрами против часовой стрелки, увеличивая их амплитуду. Голова должна быть неподвижной.

Вращайте туловищем, при этом держите бедра неподвижными. Наслаждайтесь движением.

Сядьте на колени, обхватите ступни ладонями, наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться головой земли.

После нескольких упражнений вы должны ощутить тепло в районе крестца.

3. Экстрасенсорная медитация

Благодаря этой медитации вы сможете не только накопить энергию, но и направить ее к высшим психическим центрам, благодаря чему раскроете экстрасенсорные способности вашего сознания. Каждое действие этой медитации продолжается от 5 до 15 минут.

Бегайте на месте, закрыв глаза. Старайтесь коснуться пятками ягодиц. Старайтесь дышать ровно и глубоко. Эта стадия позволит вам вобрать земную энергетику.

Сядьте с закрытыми глазами, расслабьте мышцы лица. Рот должен быть полуоткрыт. Легко покачивайтесь. Ощущайте приток энергии к пупковому энергетическому центру.



Лягте на спину, откройте глаза. Вращайте глазами по часовой стрелке как можно быстрее. Лицо должно быть расслаблено. Так вы направляет энергию к «третьему глазу».

Закройте глаза. Мысленный взор сконцентрируйте в точке между бровями. Расслабьтесь, ощутите спокойствие. Вы должны увидеть волны света, пульсирующие в зоне «третьего глаза».

4. Вселенская медитация

Эта медитация является очень древней. Она позволяет уподобить сознание движениям небесных тел: Луны, звезд, Солнца, и слиться с вселенским разумом, ощутить поток энергии. Это один из наиболее эффективных способов сбора и накопления энергии.

Вскиньте руки вверх, ладони должны быть направлены к небу, и кружитесь на одном месте против часовой стрелки. Ощущайте, как потоки энергии неба входят в ваши раскрытые ладони. Постепенно опускайте руки. На уровне пояса обратите ладони вперед, собирая энергию с окружающего вас пространства. Опустив руки совсем, поверните ладони к земле и почувствуйте, как часть энергии входит в землю. Кружения не прекращайте. Постепенно наращивайте скорость кружения. В итоге ваше тело должно опуститься на землю, это произойдет само собой, без вашего сознательного участия. Лежите на животе, расслабившись. Ощутите погружение в землю, слияние с нею.



5. Дыхательная медитация

С помощью этой медитации вы научитесь собирать энергию из окружающего пространства, используя дыхательные техники и концентрацию.

Закройте глаза и сядьте. Глубоко вдохните через нос. Следите за дыханием: сначала воздухом наполняется живот, потом грудная клетка, потом слегка приподнимаются плечи. Максимально задержите дыхание, потом выдыхайте через рот, освобождая сначала грудную клетку, потом живот. И снова задержите дыхание, не вдыхайте. Повторяйте это упражнение в течение 10 минут.

Вернитесь к обычному дыханию, раскройте глаза и пристально смотрите на какой-либо мерцающий свет, находящийся на уровне ваших глаз на расстоянии полутора метров (свеча, светильник). Тело должно быть расслабленно, сознание спокойно.

Закройте глаза и встаньте. Ваше тело должно быть расслаблено, сознание сконцентрировано. Вы должны ощутить ток энергии в вашем теле. Вам захочется двигаться. Позвольте себе движения, но не старайтесь контролировать их. Тело само знает, чего хочет.

Лягте на спину и раскиньте руки в стороны. Лежите спокойно, ощущая в теле энергию. Вы должны ощутить парение, словно летите в воздухе. Наслаждайтесь этим чувством, слейтесь с воздушной стихией.

6. Небесная медитация

С помощью этой техники медитации вы научитесь впитывать небесную энергию с помощью «третьего глаза». Эту медитацию необходимо повторить три раза.

Сядьте спокойно, примите удобное положение, расслабьтесь. Отбросьте все мысли. Пусть ваше сознание пребывает в покое и расслабленности. Смотрите на голубой свет (идеально, если это будет созерцание неба). Скользите взглядом по небу, оставляя голову неподвижной. Наслаждайтесь ощущением покоя и расслабленности.

Закройте глаза, медленно раскачивайтесь из стороны в сторону, не прикладывая к этому сознательных усилий.

При успешном выполнении этого упражнения вы должны ощутить давление в точке «третьего глаза» или в темени.

7. Связующая медитация

Целью этой медитации является открытие канала между вселенской энергией и землей в границах вашего тела. Благодаря этой медитации вы научитесь вбирать энергию этого мира и впоследствии преобразовывать ее для достижения ваших желаний.

Расслабьтесь, думайте о величии и безграничности Вселенной. Постепенно переходите к осознанию масштабов Космоса. Представьте ползущего муравья: маленькое создание, перебирающее лапками. Представьте себя: рядом с муравьем вы смотрите огромным.



Расширьте внутреннее зрение: не выпуская из сознания образы муравья и вас самих, представьте свой город, затем — страну, весь земной шар. Идите дальше: Солнечная система, наша галактика и, наконец, Вселенная. И во всей этой громадности — есть вы, осколок вселенского разума. Представьте себе эту картину, и вы сможете постичь огромность, безграничность космоса. Поднимите лицо и раскрытые ладони к небу, ощутите поток энергии, проникающий в ваши руки. Ощутите дрожь от этой энергии, проходящей по вашим рукам. Ощувив себя наполненным этой энергией, склонитесь к земле, выдохните энергию в нее. Почувствуйте себя посредником между небом и землей. Ощутите слияние с землей. Слейтесь с этим ощущением, станьте единым: вы, небо, и земля. Вы находитесь между ними. Если необходимо, повторите медитацию еще несколько раз, но не более шести. Вы должны ощутить состояние эйфории.

8. Огненная медитация

Если предыдущая медитация покажется вам слишком сложной и не вызовет необходимого ощущения слияния, обратитесь к огненной медитации. Цель ее состоит в том же — в раскрытии канала между Землей и Вселенной внутри вас. Этот канал впоследствии вы будете использовать для осуществления своих желаний с помощью вселенской энергии.



Огонь считается принадлежностью как земного, так и небесного мира. С использованием огненной медитации достаточно несложно научиться объединять небо и землю в себе самом. Важно научиться сосредоточенному наблюдению, которое может установить материальную связь между вами и предметом наблюдения. Использование земного огня, что вполне естественно, связано с пламенем: от пламени свечи до костра. Небесный огонь ассоциируется с метеоритами. Падающий метеорит оставляет яркий огненный след за собой, который, по сути, является каналом. И этот канал может использоваться для связи со Вселенной, с Космосом.

Наблюдайте звездное небо. Ваше сознание должно быть чистым, не позволяйте себе ни единой мысли. Сосредоточьтесь на слиянии с вселенским разумом. Вы должны ощущать стремление слиться с космосом, пропустить его сквозь себя, сплавить с земной стихией. Увидев падение метеорита, следите за его траекторией не глазами, а сознанием: представьте метеоритом себя, представьте, что это вы летите по звездному небу, скользите пламенной стрелой, и именно вы сливаетесь с землей. Огонь небесный сливается с огнем земным, становясь одним целым.

В процессе медитации вы должны ощутить чувство общности и причастности ко всему, творящемуся во Вселенной.

Подобным же образом можно проводить медитацию с использованием вспышек мол-



ний или обыкновенного костра. Что касается костра, представляйте себя его искрами, взмывающими в небо.

Состояние объединения, описанное в этой медитации, позволит вам достигать исполнения ваших желаний. Научившись сливаться с небом и землей, наблюдайте за огнем так, как описано в медитации. Но при этом представляйте свое желание как можно более ярко, четко и детально. И при падении метеорита, исчезновении молнии или затухании костра мысленно выскажите свое желание. После чего постарайтесь забыть о нем.

9. Медитация смеха

Эта медитация на первый взгляд кажется несерьезной и малоэффективной. На самом же деле она позволяет очистить вашу энергетику от негативной энергии, успокоить сознание. Смех — сильнейшая энергия. Если вы научитесь искренне смеяться хотя бы несколько минут в день, то уже твердо встанете на путь самосовершенствования. Смех позволяет человеку избавиться от негативных эмоций, обрести душевное равновесие и позитивный настрой. Смех считается избытком энергии, и что самое важное, энергии светлой, позитивной. Человек, который умеет смеяться, обычно значительно легче переносит все проблемы и сложности нашей жизни.

Каждое утро, прежде чем открыть глаза и войти в ритм каждодневной жизни, потяни-



тесь, ощутите все мышцы вашего тела. После чего начните смеяться. Поначалу это потребует от вас усилий, но потом даже попытка смеяться вызовет искренний смех. Слейтесь со смехом, ощутите смехом самих себя.

Ощувив легкость во всем теле, хорошее настроение, можете просыпаться окончательно и приступить к обычным делам.

Другой важный метод развития сознания — это нахождение здесь и сейчас. Что бы вы ни делали, старайтесь не отвлекаться на не относящиеся к непосредственному занятию мысли, эмоции, мечты. Ощущайте себя именно в той обстановке, в которой находитесь. Сосредоточьтесь на исполняемом действии. Чувствуйте то, что происходит в вашем сознании, в вашем теле и рядом с вами.

Попробуем объяснить на примере. Например, вы читаете эту книгу, сидя на неудобном стуле. Сосредоточьтесь на строках книги, ощутите ее обложку на ощупь. Почувствуйте положение своего тела: может быть, у вас устала спина или шея, сводит пальцы и пр. Не старайтесь думать о соседской кошке, которая орет за стеной, или о проезжающей мимо дома машине — их для вас не существует, они не важны, и только ослабляют концентрацию. Такое состояние называют состоянием присутствия. Сконцентрироваться на поставленной задаче и овладеть различными методиками совершенствования сознания на первых порах вам помогут вспомога-



тельные средства. К ним относятся благовония. Так популярные в последние годы аромалампы и ароматические палочки могут принести ощутимую пользу в ваших начинаниях. В зависимости от методики подберите благовония из приведенного ниже списка и используйте на первых порах занятий.

□ *Расширение сознания и повышение чувствительности:* плющ, камфара, мускат, тополь, ладан.

□ *Астральное путешествие:* бензойный стиракс; дикий бадьян; жасмин; корица; сандаловое дерево; тополь.

□ *Гадание:* апельсин; анис; гибискус; гвоздика (пряность); камфара; таволга; фиалковый корень.

□ *Духовность:* гардения; гелиотроп; глициния; гуммиарабик; древовидное алоэ; жасмин; кассия; корица; ладан; лотос; мирра; сандаловое дерево; сосна; шалфей.

□ *Защита:* аир; анис; асафетида; лотос; мимоза; мирра; базилик; бальзам гилеада; бархатцы; валериана; вербена; вереск; ветиверия; герань розовая; гвоздика; гиацинт; гуммиарабик; древовидное алоэ; дягиль; жимолость; иссоп; кедр; кипарис; клевер; корица; лаванда; ладан; лайм; лапчатка; лен; можжевельник; мята болотная; мята лимонная; пачули; омела белая; папоротник; перечная мята; пион; полынь; померанец; роза; розовая герань; рута; сандаловое дерево; сирень; сосна; тмин; укроп; фенхель; фиалко-



вый корень; черный перец; чертополох; шалфей; эвкалипт.

□ *Лечение, здоровье:* аир; гардения; гвоздика (цветок); гелиотроп; дягиль; жимолость; ива; кедр; кориандр; корица; лавр; лайм; лимонный бальзам; маковое семя; перец кайенский; перечная мята; полынь; роза; розмарин; сандаловое дерево; сосна; тимьян; фенхель; фиалка; цитрон; шафран; эвкалипт.

□ *Любовь:* абрикос; апельсин; базилик; ваниль; вербена; ветиверия; гардения; гвоздика; герань; гибискус; душистый горошек; душица; жасмин; иланг-иланг; имбирь; кориандр; корица; кошачья мята; красный жасмин; лаванда; лайм; лимон; лимонный бальзам; лотос; мимоза; мирт; можжевельник; орхидея; перечная мята; розмарин; роза; ромашка; тимьян; тубероза; тысячелистник; укроп; фиалка; фиалковый корень; яблоневый цвет.

□ *Определение жизненного пути (судьба):* аир; анис; апельсин; вереск; ветиверия; ирландский мох; лесной орех; маковое семя; мускатный орех; папоротник; роза; фиалка; ямайский перец.

□ *Очищение:* аир; анис; бензойный стиракс; валериана; вербена; гуммиарабик; иссоп; камфара; кедр; корица; лаванда; лавр; лайм; лимон; мимоза; мирра; мускус; перечная мята; петрушка; розмарин; ромашка; сандаловое дерево; сосна; табак; тимьян; фенхель; эвкалипт.



□ *Подсознание*: акации клей; анис; апельсин; бархатцы; гардения; гвоздика; гелиотроп; жимолость; камфара; кассия; корица; лавр; лен; мускатный орех; мускатный «цвет»; перечная мята; полынь горькая; полынь обыкновенная; роза; сирень; тимьян; тубероза; тысячелистник; фиалковый корень; цитрон; шафран.

□ *Получение энергии, восстановление энергетического дисбаланса*: ваниль; гвоздика; имбирь; мандарин; ямайский перец.

□ *Прием космической энергии*: алоэ; плющ; семена рябины; бузина; камфара; древесина сандала; корни фиалки.

□ *Пророческие сновидения*: бархатцы; гелиотроп; жасмин; камфара; лапчатка; мимоза; роза.

□ *Успокаивающие*: арника; лаванда; мирра; пижма.

□ *Ясновидение*: алоэ; арника; плющ; мускатный орех; тополь; ладан.

Если занятия проходят на природе, использование вспомогательных средств излишне. Занимаясь же в домашних условиях, можете воспользоваться еще и различным освещением. Цвет, как известно, оказывает глубокое воздействие на подсознание. Можете использовать цветные лампы, выполняя упражнения. Особенности воздействия цветов мы приводим ниже.



□ *Зеленовато-голубой*: успокоение, расслабление.

□ *Зеленый*: прием космической энергии, расслабление, согласование колебаний физического тела, объединение тела и всей жизни на Земле.

□ *Пурпурно-красный*: прием космической энергии, расширение сознания, ясновидение, психокинез.

□ *Фиолетовый*: сосредоточение внимания, расширение сознания, пустота сознания, воображение, выход из своего физического тела, чтение мыслей, левитация, материализация, телепатическое воздействие.

Помимо освещенности и ароматов, вам в процессе овладения паранормальными способностями могут помочь фигурки различных животных. Они несут определенный энергетический заряд. Даже изображение того или иного животного может повысить эффективность ритуала.

Животные силы

Антилопа. Стремительность, острота зрения, грация, созерцательность. Прекрасный символ при магических опытах, направленных на исполнение желаний в будущем. Использование антилопы позволяет более четко просматривать неожиданные итоги ваших



поступков, стремительно реагировать на быструю смену ситуации.

Бабочка. Хранительница мест силы. Скопление бабочек в природе указывает на свободное от негативной энергетики место. Бабочка символизирует трансформацию, непрерывный процесс развития, совершенствования. Изображения бабочек можно использовать, если вы стремитесь заглянуть в будущее, свое или близких вам людей.

Баран. Ассоциируется с энергией солнца. Поможет вам восстановить ослабленную энергетику, обрести мужество и душевное спокойствие.

Барсук. Агрессия, стремительность, борьба. Если вы хотите с помощью взаимодействия с энергетикой Вселенной изменить что-либо в своей жизни, задействуйте в упражнении изображение барсука. Эта фигура учит бороться за свои желания, защищаться от негативных нападков.

Белка. Помогает передавать мысли на расстоянии. В скандинавской мифологии белка символизировала вестника.

Бобр. Помогает, если вы пытаетесь отыскать выход из сложной ситуации, найти решение проблемы. Позволяет найти несколько вариантов решения проблем. Способствует сосредоточению на конкретной задаче.

Бык. Символ божественности, вселенской мощи, стихийных природных сил. Символ быка помогает установить контакт с силами



природы, научиться использовать их во благо себе.

Волк. Один из наиболее многозначных и загадочных символов. Научившись использовать фигуру волка, вы откроете для себя необозримые возможности самосовершенствования. Волк ассоциируется с познанием, бесстрашием, умом. Может подарить способность видеть в темноте, менять облик, форму, провести в иные миры. Изображение волка помогает раскрыть внутренние резервы сознания, постичь доселе непостижимое, овладеть необычайными способностями. Оскаленный волк может защитить вас от опасности, энергетически негативных влияний. Эту фигурку важно держать рядом, если вы обратились к какому-либо темному ритуалу, к переработке негативной энергетики в позитивную. Также волк способствует уничтожению негатива, излечению заболеваний, если вы заняты бесконтактным врачеванием.

Ворон. Символизирует мудрость и предвидение. Также может служить проводником в иной мир, облегчает переход в иную реальность. Изображение ворона может олицетворять направленную на достижение какой-либо цели силу.

Голубь. Традиционно — символ мира и чистоты, светлой платонической любви, особенно белый голубь. Белый голубь используется в ритуалах, посвященных достижению гармонии с собой и миром. Обычные, серые, го-



луби обладают несколько иной символикой: это суетность материального мира, в котором мы живем, все его негативные черты. Изображение серого голубя поможет вам в достижении сугубо материальных целей.

Дельфин. Связан с силой морской стихии, стремительностью, общением и звуковой символикой этого мира. Поможет овладеть контролируемым сном, магией сна и астральных перемещений. Облегчит расшифровку провидческих снов.

Дракон. Символ первозданной, необузданной природы, победы. Помогает в работе с подсознанием, в самосовершенствовании и овладении паранормальными способностями. Помогает сосредоточиться и приложить все усилия для достижения поставленной цели. Символизирует также мудрость и овладение новым, сверхреальным знанием. Также дракон ассоциируется со стихией огня и помогает взять ее под контроль.

Единорог. Этот символ является одним из сильнейших и наиболее значимых. Единорог ассоциируется с самыми светлыми сторонами человеческой природы. Он связан с сознанием и гармонией между физическим и духовным миром индивида. Изображение единорога помогает в самосовершенствовании, овладении сокровенным знанием. Единорог помогает развить восприимчивость к тонким изменениям в энергетическом рисунке нашего мира.



Заяц. Символ ловкости, быстроты и магической силы. Символизирует мастерство иллюзии и маскировки. Фигурка зайца (или кролика) поможет вам в ускользании от негативных эмоций, в создании иллюзии «невидимости».

Змея. Символизирует вечность и самодостаточность, мудрость и познание, борьбу с предрассудками. Отвечает за интуицию и ясновидение. Фигурку змеи применяют в ритуалах, ставящих целью увидеть будущее и познать новое. Змея, кусающая собственный хвост, — символ вечности и самодостаточности, такое изображение змеи усиливает умственные способности и сосредоточенность, помогает отрешиться от земного, от ненужных мыслей, очистить сознание.

Кабан. Фигура кабана поможет в упражнениях, призванных избавить вас от негативных влияний извне. Кабан символизирует храбрость и агрессию.

Койот. Помогает избежать чересчур серьезного и мрачного отношения к окружающему нас физическому миру. Если вы склонны к пессимизму, держите рядом фигурку койота. Также койот символизирует способность к обучению, самокритике и самоиронии.

Кошка. Традиционно символизирует свободу и независимость, а также сообразительность, ясновидение, общение с иными мирами. Но кошка считается женской фигурой — это также символ домашнего очага, женской энер-



гии, чувственности и грации. Изображение кошки желательно использовать в упражнениях, посвященных дому, самосовершенствованию и стремлению прозреть будущее. Также кошка поможет вернуться из параллельного мира, если взять эту фигуру с собой. Не стоит использовать кошку в тренировках, посвященных установлению власти над кем-либо: кошка не приемлет несвободы и вряд ли вам поможет.

Крыса. Символ ловкости и хитрости, успеха и процветания, материального ума. Фигура крысы поможет в ритуалах, посвященных улучшению благосостояния, здоровья, в продвижении по службе.

Ласка. Поможет в развитии способностей улавливать скрытое, слышать мысли окружающих и общаться на расстоянии. Ласка также связана с интуицией: вы сможете ощущать правду и ложь в словах окружающих вас людей, научитесь разбираться в причинах поступков окружающих. Также ласка поможет вам в овладении собственной судьбой: используя фигурку этого животного, вы сумеете выяснить истинные причины ваших проблем и неудач.

Лебедь. Символ духовной эволюции. Эта фигурка поможет вам в стремлении к духовному росту, очищению и восполнению светлой энергии. Лебедь также ассоциируется со светлыми чувствами людей.



Лев. Символизирует солнечную энергию, отвечает за жизненную силу, мудрость и справедливость. Лев концентрирует в себе солнечную энергетику и помогает сосредоточиться на достижении желаемого, на решении проблем наиболее верным и справедливым образом. Лев способствует лучшему усвоению знания и постижению высшей мудрости.

Летучая мышь. Способность ориентироваться в темноте, трансформация себя и окружающего физического пространства. Также это проводник между мирами. Если вы желаете открыть переход в параллельный мир, фигурка летучей мыши позволит вам с большей легкостью отыскать переход, проникнуть в иное измерение. Этот символ поможет также при обучении трансформированию пространства, при воздействии на физическую реальность и создании предметов буквально из воздуха. Также летучая мышь помогает на пути к самосовершенствованию, к овладению новыми эзотерическими знаниями.

Лиса. Хитрость, способность к трансформации. Лиса поможет в стремлении избежать негативное влияние окружающих, обмануть врагов и воздать должное обидчикам.

Лошадь. Это животное символизирует жизненную силу и перемены, в частности, дороги. Используйте фигурку лошади в упражнении на исполнение желания, если вашим желанием являются путешествия.



Медведь. Сила и стремительность, отвага. Также это символ воскрешения. Фигура медведя поможет вам в решении проблем, позволит неожиданно быстро среагировать на резкое изменение ситуации.

Орел. Зоркость, способность видеть то, что скрыто от окружающих, в том числе тайные мотивы человеческих поступков. Также орел способствует развитию магического знания, постижению тайн Вселенной.

Рысь. Стремительность и внимательность. Используя эту фигуру, вы научитесь видеть подводные рифы различных жизненных ситуаций и ваших собственных желаний. Фигуру этого животного желательно использовать в упражнении на определение истинности-ложности желания.

Собака. Ассоциируется с преданностью. Собака может быть использована в упражнениях на обретение внутренней уверенности и безмятежности. Также эта фигурка применима в ритуалах борьбы с негативными влияниями извне: собака — лучший сторож и защитник не только в плане физического мира, но и в энергетическом.

Сова. Мудрость, постижение тайного знания. Сова также может быть использована в качестве проводника в тонкие миры.

Итак, выше мы указали значения силы животных. Вследствие этого может возникнуть закономерный вопрос: силы животных



немало, и значения их порой сходны, как же выбрать «свое» животное для определенного человека и упражнения? Прежде всего вам предстоит научиться доверять своей интуиции. Отправьтесь в магазин, изобилующий сувенирами животных. Но не пытайтесь вглядываться в каждую фигурку пристально: скользите взглядом по витринам. «Ваше» животное обязательно притянет ваш взор, обратит на себя ваше внимание. Не старайтесь выбрать животное сразу же, спешить в такой ситуации не следует. Ведь вы ищете не безделушку, а помощника, некий талисман.

И еще несколько рекомендаций по выполнению упражнений на развитие паранормальных способностей. Для повышения эффективности занятий стоит придерживаться следующих советов. За 2 часа до упражнения не следует принимать тяжелую пищу, лекарства, спиртные напитки, тем более наркотики, кофе также нежелательно. Желательно хорошо отдохнуть. Во время выполнения упражнения надо быть максимально расслабленным и спокойным. В случае, если упражнения связаны с работой воображения, постарайтесь внутренним взором представить яркую и четкую картинку и не позволяйте ей блекнуть или исчезать до окончания упражнения. Во время упражнений не допускайте посторонних мыслей, сознание должно оставаться совершенно пустым. Полностью сосредоточьте свое внимание на упраж-



нении. Упражнение должно полностью заполнить сознание, чтобы ни одна другая мысль не могла туда проникнуть. Должно исчезнуть восприятие окружающего мира и времени. Надо слиться с упражнением, должно казаться, что вы — это упражнение. Вы должны быть полностью уверены в успехе ваших занятий.

Упражнение 4

Это упражнение позволяет расслабиться, если вы нервничаете или устали, но хотите отработать одну из предлагаемых в книге методик. Лягте на диван или кровать, на спину, положите под голову подушку, руки вытяните вдоль тела, ладони поверните к телу. Полностью расслабьте все мышцы. Сделайте длинный, непрерывный, глубокий вдох. Затем, не задерживая дыхания, сразу сделайте такой же выдох. После этого дыханием можно не управлять, пусть оно протекает естественно. Сконцентрируйтесь на дыхании, при каждом вздохе мысленно произносите «вдохнул», при выдохе — «выдохнул». Это поможет отключить все лишние мысли, очистить сознание для работы над собой. Успокоившись, представьте, что слова «вдохнул» и «выдохнул» исчезают, оставляя пустоту. Остается только дыхание. После этого начните путешествие по телу. Погружая сознание на перечисляемую часть тела, мысленно произ-



носите: «Мои пальцы полностью расслаблены... кисти моих рук полностью расслаблены... мои руки и плечи полностью расслаблены... Пальцы моих ног полностью расслаблены... ступни полностью расслаблены...» и так далее. Особое внимание обратите на лицо: даже при мысленном разговоре мышцы лица нередко напрягаются, изображая мимику; это вам не нужно. В каждой перечисляемой части тела должно появляться тепло и тяжесть. Должно исчезнуть всякое ощущение тела. Перед выполнением большинства остальных упражнений научитесь погружаться в описанное состояние.

Упражнение 5

Это упражнение позволяет достичь состояния медитации. Расслабьтесь, как описано в предыдущем упражнении. Сядьте как можно более удобно. Вообразите, что не чувствуете своего тела. Ни о чем не думайте, сознание должно быть пустым.

Шепотом произносите мантру (слова, на которых производится сосредоточение для дополнительной очистки сознания). Вопреки общепринятому мнению, мантрой может быть любое слово. Ритмично и монотонно повторяйте мантру, экспериментируйте с ее звучанием, можете мягко покачиваться в ритме мантры. Добейтесь того, что мантра стала просто набором ничего не значащих



звучков. Шепчите ее все тише и тише, наконец повторяйте ее молча. Не управляйте мантрой, позвольте ей самостоятельно двигаться, перемещаться, скользить в сознании. Позвольте ей меняться, становиться тише или громче, исчезать и появляться, растягиваться или убыстряться. Прислушивайтесь к мантре. Теперь ваши мысли будут не в виде слов, а в виде сновидений.

Упражнение 6

Это упражнение направлено против стрессов, наполняющих нашу жизнь и мешающих наслаждаться окружающим нас миром.

Расслабьтесь, почувствуйте себя спокойно, представьте, что ваше тело исчезло. Вообразите обычную стрессовую ситуацию настолько ярко и четко, насколько это возможно. В отличие от будничной жизни в своем сознании вы можете действовать спокойно и осмысленно. Наслаждайтесь ощущением продуманного спокойствия и уверенности, которое вы при этом испытываете. Таким образом и в реальности вы сможете избегать стрессов.

Упражнение 7

Упражнение направлено на спокойное и осмысленное поведение в реальной жизни, на достижение одного из важнейших принципов самосовершенствования — существование здесь и сейчас.



Расслабьтесь, отключите рассудок. Мысленно произнесите или прослушайте заранее записанный монолог следующего (надо признать, довольно традиционного, но тем не менее действенного) содержания: «Я совершенно спокоен и расслаблен. Я с легкостью проникаю в свое подсознание... Я отпечатываю последующие слова в своем подсознании и сохраняю их навсегда... Мое подсознание начнет работать в соответствии с этими словами... Я совершенно спокоен, расслаблен и раскован... Все, что я делаю, я делаю стремительно и четко, сохраняя при этом покой и уравновешенность. Ничто не сможет лишить меня душевного равновесия... Я всегда совершенно спокоен... Я справлюсь с любой ситуацией, я решу любые проблемы... Это делает меня сильным, мужественным и уверенным... Я достигну всего желаемого, оставаясь при этом спокойным и уравновешенным...». Далее в своем монологе можете обратиться к решению проблем здоровья, дальнейшему утверждению вашей внутренней силы и уверенности в себе или любой другой проблеме, волнующей вас. Текст дальнейшего монолога вы можете составить сами, ориентируясь на приведенный выше.

Произнеся монолог, в течение 5–7 минут расслабляйтесь, выбросив его из сознания. Старайтесь ни о чем не думать. После чего продолжайте: «Я погружаюсь в озеро радости... Я ощущаю расслабленность, охватыва-

ющую мое тело теплом... Я чувствую спокойствие... Каждая клетка, каждый миллиметр моего тела наполняется энергией. Я чувствую себя сильным, свежим, здоровым... Я открываю глаза, полный силы и энергии... Я чувствую себя совершенно здоровым, свежим, полным сил... Мои руки и ноги легки... Мои мышцы упруги... Я полон энергии... Для меня возможно все...» После чего вы открываете глаза и возвращаетесь к обычной деятельности.

Упражнение 8

Упражнение направлено на развитие воображения и фантазии, что необходимо в дальнейшем совершенствовании. Для этого упражнения вам потребуется обычное зеркало. Можете прикрыть его темным стеклом, чтобы вашего отражения там практически не было — упражнение будет выполнять значительно проще.

Удобно сядьте, зеркало расположите на уровне глаз, на расстоянии в 30 см. Прямо смотрите на зеркало некоторое время, не отводя взгляд в сторону и не мигая. Расслабьтесь и выбросите из головы все мысли. Вообразите, что в зеркале видите раскаленный вращающийся диск. Диск должен быть ярко светящимся, от красновато-желтого до ярко-желтого цвета. Надо сосредоточиваться на диске до тех пор, пока не увидите его совершенно ясно и отчетливо.



Мысленно постепенно уменьшайте его размер и интенсивность свечения. Затем позвольте ему угаснуть совсем, так чтобы осталась только черная пустота. В сознании образуется вакуум, нет ни одной мысли. Старайтесь сохранить это состояние как можно дольше.

Через какое-то время в темноте снова появится свет, воображение вновь проникнет в сознание. Воссоздайте светящийся диск, увеличьте его и мысленно вращайте, пока он не станет ослепительно ярким. И снова погасите. С каждым разом увеличивайте продолжительность темной фазы, одновременно уменьшая длительность свечения диска.

Через несколько дней упражнение это начнет удаваться практически без труда, тогда переходите к занятиям без зеркала. Смотрите перед собой, вызывая образ диска из пустоты. Меняйте условия выполнения упражнения: занимайтесь в темной или ярко освещенной комнате, на природе, стоя, лежа, при ходьбе.

Упражнение 9

Упражнение ориентировано на развитие «энергетического зрения» и в дальнейшем позволит увидеть ауру людей и предметов. Как говорилось выше, все предметы излучают вселенскую энергию. Увидеть ее можно с помощью энергетических центров, в частности, основную роль в этом играет центр, расположенный в области сердца. Импуль-



сы передаются в зрительный центр мозга, и там возникает изображение предмета, «увиденного» сердечным энергетическим центром.

При выполнении этого упражнения вам потребуется помощь. Сядьте в удобное кресло за стол, завяжите глаза черной повязкой. Освободите сознание и представьте, что вашего тела не существует (см. предыдущие упражнения). Помощник должен положить на стол перед вами любой предмет. Помощник проводит вашей ладонью на расстоянии нескольких сантиметров над этим предметом. Сосредоточьтесь на необходимости увидеть этот предмет своим внутренним взором. Вы должны узнать, что это за предмет. Это упражнение удастся далеко не сразу.

Упражнение желательно выполнять ежедневно, в течение 15–25 минут.

Когда вы сможете определять предмет, усложните упражнение. Пусть помощник положит на стол неизвестный вам предмет, водите над столом рукой, стараясь определить, где он. Определив, попробуйте его увидеть. В конце упражнения возьмите предмет в руку независимо от того, сумели ли вы его определить.

Упражнение 10

Это упражнение позволяет раскрыть связи между сознанием и подсознанием. Акустическое воображение можно развить с по-



мощью музыки. Зрительные образы при этом из подсознания проникают в сознание.

Перед выполнением этого упражнения можете осветить комнату фиолетовой лампой. Поставьте запись с очень спокойной музыкой, можно воспользоваться специальной музыкой для медитации. Звук должен быть не слишком громким, но и не на грани слышимости. Расслабьте тело, очистите сознание, не думайте ни о чем и только слушайте музыку. Позвольте музыке окружить вас, проникнуть в вас, наполнить ваше сознание, вы сами становитесь музыкой. Должно пропасть ощущение времени. В сознании будут появляться зрительные образы. Не пытайтесь управлять воображением.

Упражнение 11

Это упражнение позволит развить интуицию и ясновидение в состоянии бодрости. Прежде чем приступить к выполнению упражнения, можете сжечь благовония: фимиам, сандал или лаванду. Примите удобное положение сидя или лежа. Мысленно изолируйтесь от внешнего мира, отбросьте любые помехи. Внушайте себе: «Я чувствую все... Я ощущаю прошлое, настоящее и будущее... Я проникаю вглубь веков и заглядываю за грань сегодняшнего дня... Мое сознание улавливает все колебания прошлого, настоящего и будущего...». Ни о чем не думайте, созна-



ние должно быть совершенно пустым. Постепенно соскальзывайте в такое состояние, когда ваш разум все более и более умолкает, становясь в то же время все более бодрым. Перед вашим внутренним зрением появятся приближающиеся облачные изображения. Они будут становиться все яснее и яснее. Вы «увидите» сокрытые от вас события. По отношению к увиденным образам сохраняйте полное равнодушие, старайтесь не позволить эмоциям взять контроль над сознанием.

Упражнение 12

Упражнение на концентрацию внимания позволит мгновенно привести себя в состояние работоспособности, подготовить к изучению методик самосовершенствования.

Очистите сознание, полностью расслабьтесь. Отбросьте все мысли. Выберите какую-либо точку в комнате и смотрите на нее, не отводя взгляд в сторону. Сосредоточьтесь на ней. Шепотом произносите монотонно любое слово, сознание должно наполниться этим словом. Когда упражнение начнет удаваться, произносите мантру мысленно. И последний этап — не смотрите на выбранную точку, просто воображайте ее в темноте или с закрытыми глазами.

Когда упражнение начнет получаться, сосредоточьтесь на воображаемой точке комнаты. Когда сознание наполнится этой точ-



кой, отключите воображение. Вы ощутите состояние высокой сосредоточенности. Постарайтесь запомнить это состояние и сохранить его как можно дольше.

Упражнение 13

Это упражнение поможет вам поверить в реальность ваших паранормальных способностей, пробудит силу воображения, подарит уверенность в себе. Это тест на способности к психокинезу. Психокинезом называется передвижение предметов с помощью силы воображения.

Возьмите стеклянное блюдце и налейте в него воды до половины. С помощью пинцета осторожно положите на воду большую иглу таким образом, чтобы она плавала на поверхности и не дотрагивалась до краев блюдца. Если иголка тонет, добавьте в воду несколько капель масла и положите иглу на масляный слой. Сядьте за стол, поставив перед собой блюдце с иглой. Расстояние от глаз до иглы должно быть около 30 см. Мысленно изолируйтесь от внешнего мира, сознанием отбрасывайте любые помехи. Приведите себя в состояние внутренней готовности с помощью самовнушения: в расслабленном состоянии сознания произнесите мысленно: «Я могу передвигать предметы без физического усилия... Мое воображение может все... Я чувствую силу своего воображения... Я чувствую

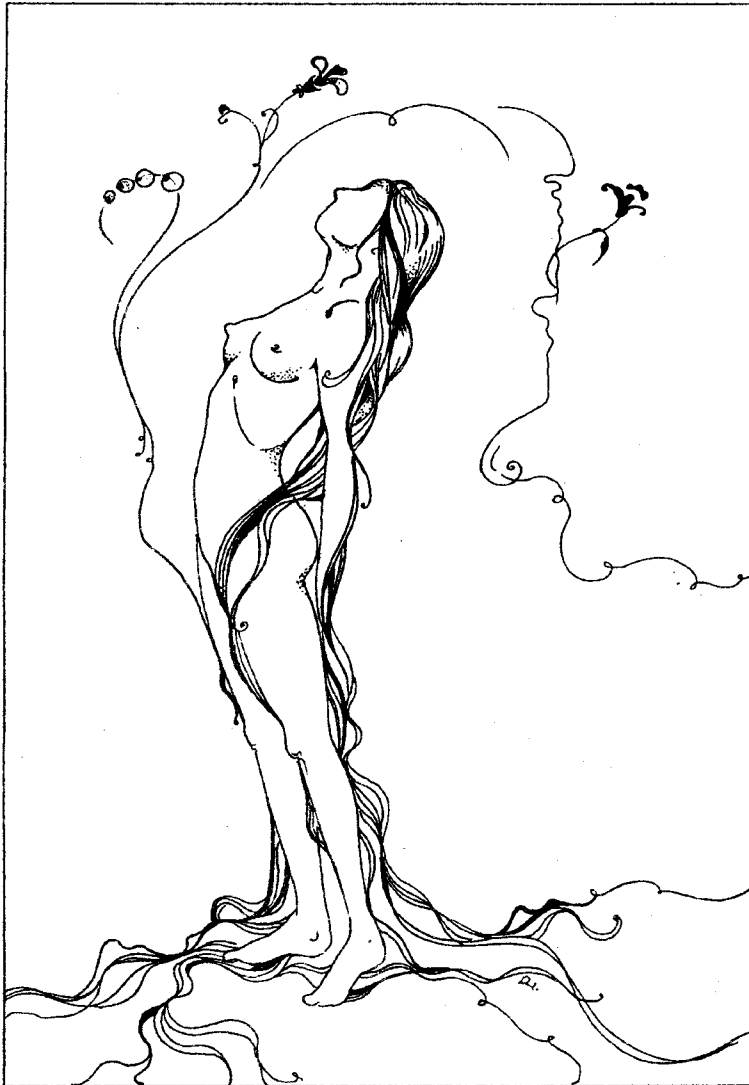
ток энергии, струящийся по моему телу...». Ни о чем не думайте, сознание должно быть совершенно пустым. Сосредоточьтесь на силе своего воображения. Оставайтесь в таком состоянии несколько минут. Смотрите на иглу, не отводя взгляд в сторону. Вообразите, что игла вращается. Игла начнет вращение. Возможно, это произойдет не при первом выполнении упражнения.

Когда вращение иглы в блюдце начнет вам удаваться, попробуйте вращать ее в различных направлениях, останавливать, экспериментировать с расстоянием.

Когда упражнение с иглой будет получаться практически всегда, в блюдце вместо иглы положите спичку. Настройтесь на упражнение, как и в случае с иглой. Руки держите на расстоянии 3–4 см от блюдца справа и слева. Производите руками круговые движения и представляйте, что спичка вращается от движений рук.

Упражнение можно выполнять 1–2 раза в день по 5–10 минут.





КАК РАСКРЫТЬ ВНУТРЕННИЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА

В предыдущей главе мы немало говорили о «дремлющих» в нас способностях, об основных упражнениях, ориентированных на пробуждение этих способностей. Здесь речь пойдет о нашей жизни вообще. Нередко человека преследуют неудачи, казалось бы, объективных причин этому нет, но изменить жизнь к лучшему не получается. В этой главе даются рекомендации по улучшению жизни. Предлагается изменить жизнь по вашему желанию.

Вселенная подобна человеку, она также обладает сознанием. И вселенский разум может помочь нам изменить свою жизнь к лучшему. Главное при этом — уметь подключиться к безграничным силам Вселенной с помощью собственного сознания.



Прежде чем приступить к основным упражнениям, освоите еще несколько методик расслабления, подготовки сознания и релаксации.

Упражнение 14

Упражнение на релаксацию позволит вам расслабиться, успокоиться и обрести положительный настрой, что обязательно поможет в жизни.

Сядьте удобно. Спокойно закройте глаза. Выполните несколько глубоких вдохов-выдохов. Снимайте напряжение в теле, постепенно расслабляясь с головы до пят. Считайте в обратном порядке от 20 до 1. Расслабляйте поочередно каждую мышцу от головы до пальцев ног. Ощущайте все большую и большую тяжесть в теле по мере выполнения техники. Используйте позитивно-программирующие утверждения — например: «С каждым разом я расслабляюсь все глубже и быстрее». Представляйте себе образы, которые вызывают у вас расслабление. Вспомните место, где вы бывали и которое оказывает на вас расслабляющее действие, представьте себя там.

Это метод релаксации, позволяющий обратиться за реальной помощью к вселенскому разуму.

Упражнение 15

Упражнение на управление воображением.

Войдите в состояние релаксации. Мысленно проанализируйте проблему, для решения которой вы обращаетесь за помощью к вселенскому разуму. Сжато изложите суть проблемы, упомянув о подробностях. Выделите основную потребность (допустим, деньги). Мысленно подтвердите свою уверенность в том, что вы получите ощутимые результаты от своих действий. После ряда сеансов выберите один, в котором вы действовали успешно от начала и до конца. Его и воспроизведите. Мысленно представьте себе красивые ворота. Представьте, что эти ворота отделяют физический мир от мира творческого, воображаемого мира вселенского разума. Чем более детальными получатся ворота в вашем воображении, тем эффективнее окажется упражнение. Ощутите любовь к этому входу и к миру, который открывается за ним. Осветите в своем воображении ворота ярким белым светом. Наблюдайте этот яркий белый свет и еще больше увеличьте его яркость. Идите ко входу в полной уверенности, что он распахнется, когда вы приблизитесь. Должно так и произойти. Если дверь остается закрытой, значит, вы чувствуете себя недостойным. Придется начинать с самого начала. На этот раз после релаксации простите самого себя. Представляйте, как за дверью открывается удивительная страна. Позвольте своему воображению работать на полную катушку, дайте простор фантазии. Чем более при-



чудливой и удивительной предстанет перед вами страна, тем более эффективным окажется упражнение. Отпечатайте изображение страны в памяти, сделайте его фоном. После чего приступайте непосредственно к реализации вашего желания. Подготовьте себя ментально. Избавьтесь от всяких мыслей о своих финансовых проблемах. Мысленно настройтесь «принять» безграничное богатство. Практикуйте релаксацию в соответствии с инструкциями, данными в предыдущем упражнении.

Дальше в этой главе мы даем рекомендации по достижению отдельных целей, по получению подарков от вселенского разума, исполнению желаний. В этом случае следует внимательно отнестись к своим желаниям. Прежде всего, ни в коем случае не желайте нечто, заведомо приносящее вред кому-либо. Причиненные боль и вред вернутся к вам же, это один из вселенских законов. Итак, прежде чем прибегнуть к «заказам» у вселенского разума, определитесь: истинно или ложно ваше желание, действительно ли вы хотите, чтобы случилось именно так. Дело в том, что наши желания, особенно глобальные, касающиеся социальных вопросов, места в этой жизни, могут идти вразрез с планом идеальной жизни.

Остановимся подробнее на последнем определении. Идеальной можно назвать жизнь,

в которой вы постоянно совершенствуетесь и приходите к цели, важной по вселенским масштабам. Допустим, вы очень неплохо рисуете, в детстве мечтали стать художником. Но по каким-либо причинам это не удалось, ваше мастерство угасло, оказалось «зарытым в землю», вы получили юридическое образование и старательно делаете карьеру на этом поприще. Мечтаете занять какую-либо почетную должность, в общем, вырасти по служебной лестнице. И решили пожелать именно этого. Такое желание вряд ли исполнится просто потому, что вы изначально пошли по неверному пути. Человек, занимающийся не своим делом, не будет счастлив, его, с большой долей вероятности, начнут преследовать неудачи.

Итак, прежде всего осмыслите свое желание, подумайте, действительно ли это вам нужно. После чего определите истинность желания.

Упражнение 16

Упражнение на истинность желания.

Прежде всего, определите то состояние, в котором вы были в полной гармонии с самим собой и окружающим миром. Вспомните (или вообразите) день, когда у вас все было замечательно, все удавалось. С ним вы сравните все остальные состояния.

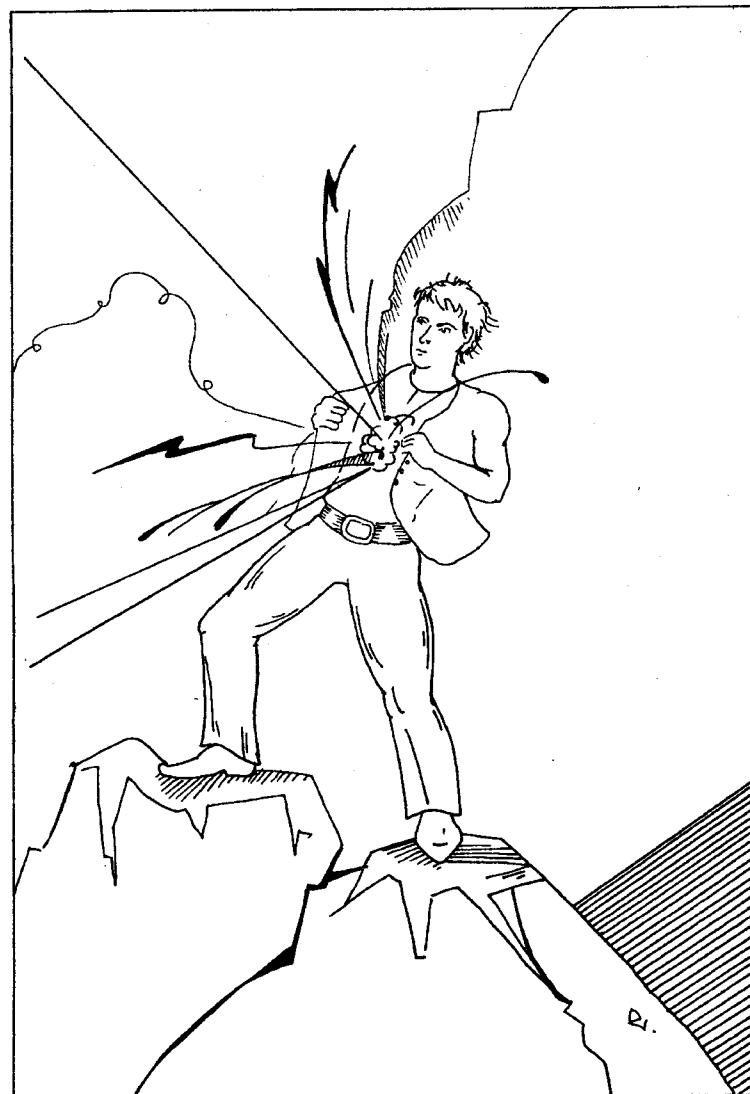
Вспомнив день, выберите момент, до и после которого у вас не было никаких неприят-



ных ощущений. Представьте себе какой-либо ландшафт, привлекательный для вас. Вы стоите где-то, вдыхаете воздух полной грудью, полностью расслаблены, испытываете спокойствие и уверенность. Запомните это состояние. В него вы войдете, когда вам потребуется сформировать желание.

И основная часть упражнения — это проверка желания. Войдите в состояние спокойствия и уверенности и представьте, что ваше желание исполнилось. В остальном жизнь не изменилась, но мечта сбылась. Если вы чувствуете ту же гармонию с окружающим миром, то же спокойствие и уверенность, желание признается истинным. Если же вы ощутите любой дискомфорт, тревогу — желание ложное и не стоит пытаться его достичь.

Следующая сложность при исполнении желания — его максимально четкая формулировка. Вселенский разум, достигни его ваше желание, вряд ли будет додумывать его за вас. Вы получите то, что заказывали. Представьте себе заказ откидного календаря по телефону. Вы сказали: «Хочу откидной, цветной и с собачками», на самом деле мечтая о шикарном издании с изображениями, скажем, пудельков или далматинов. Заказ доставлен, и что же: с каждой страницы на вас преданно смотрят симпатичные дворняги, календарь, к тому же, прошлогодний. Так и с желаниями. Если вы скажете, допустим:



«Хочу учиться!», имея в виду определенную академию или курсы повышения квалификации, ваше желание исполнится. Вы получите такую возможность: в институте, училище или еще где-либо. Естественно, вы испытаете разочарование в методике: «Как же так, я знал, что хочу обучаться в академии!» Вы действительно знали, но исполняющему желания вы этого не сообщили. Так что формулируйте образ своего желания именно такой, какой нужен. Формулировка должна быть как можно более четкой и полной. Необходимо отказаться от всевозможных отрицательных частиц: например, вместо «не должно быть» употребите слова «должно отсутствовать». Частица «не» вызывает подсознательное отрицание, негативное окрашивание и заостряет внимание на себе, а не на последующем смысле фразы. Идеально, если ваше желание укладывается в детальный образ. Например, если вы хотите получить деньги, можете сказать: «Хочу много иностранных денег». Но представив эти самые купюры в большом количестве, вы добьетесь значительно большего успеха.

Обязательно отметьте, что исполнение вашего желания никому не принесет вреда. Например, если вы хотите получить должность, занятую кем-то другим, не стоит представлять, что вашего предшественника увольняют. Такое желание принесет вред исключительно вам. Или, допустим, желание «хочу



свою квартиру». Без уточнения безвредности его вы можете получить квартиру — от умершего близкого человека, например. Но стоит ли квартира такой потери? Так что к формулировке своих желаний относитесь максимально внимательно.

Обратите внимание: результат может прийти совершенно иным путем, нежели представленный вами. И наконец, еще один важный момент. Не стоит идеализировать цель, которую вы хотите достигнуть. Исполняются только те желания, без осуществления которых вы сможете спокойно существовать. Например, если вам нужны деньги — так, что вы ни о чем, кроме них, и думать не хотите — вряд ли вы их получите. Здесь вступает в действие еще один закон Вселенной: не стоит фиксировать свои стремления на чем-то одном, иначе они перерастают в страсть и одержимость. Одержимость же значительно сужает мышление, не способствует внутреннему совершенствованию. Собственно, некоторые эзотерические учения объясняют этот факт несколько иначе. Остановимся на этом более подробно: возможно, некоторая доля теории поможет вам отказаться от всеобъемлющих желаний и пересмотреть свою жизнь в ином ключе.

Обратимся к понятиям «рая» и «ада». В христианской мифологии все предельно просто: рай — место счастья и изобилия, ад — пекло, черти со сковородками и котлами. Но в



некоторых учениях раем считается путь самосовершенствования до полного слияния с вселенским разумом. Самосовершенствование невозможно или значительно замедляется, когда существуют сильные привязки к физическому миру. И пылкие желания людей являются такими привязками. Как следствие, ад — это место, где вы не сможете осуществить свои желания. Объясним подробнее. Большинство учений сходится на том, что наша физическая оболочка временна, и истинное «я» каждого человека заключено в более тонкой энергетической субстанции. После физической смерти энергосубстанция человека переносится на иной уровень бытия, где понятия, подобные деньгам, сексу, власти и прочим «привязкам» к физической жизни, совершенно несущественны, не имеют значения. Каково будет человеку, всю свою жизнь посвятившему добыче денег, женщин или власти, оказаться в подобном месте? Смысл его существования исчез, испарился. Представьте наркомана на пустынном коралловом рифе, без наркотиков... Это и есть личный ад, возможный для большинства из нас.

Формирование, или визуализация, событий — наиболее ответственная задача. Вам необходимо создать картину, в которой показано ваше осуществившееся желание, а затем мысленно переместиться в этот образ. Все это должно произойти без напряжения, легко и естественно. Например, если вы хо-

тите получить много денег, представьте себя пересчитывающим купюры. Можете ограничиться представлением радости, спокойствия и уверенности при наблюдении картины исполнившегося желания.

В некоторых случаях, особенно если визуализация вашего желания затруднена, вы сами не знаете толком, в чем именно состоит проблема, от которой хотите избавиться, лучше попросить вселенский разум разрешить вашу проблему лучшим образом, чтобы никто не пострадал, а результат был наиболее эффективным. Мы далеко не все можем учесть, представляем себе исходы далеко не всех событий, и такая просьба окажется более действенной.

Упражнение 17

Это упражнение направлено на получение денег, которые вам необходимы. С некоторыми корректировками вы можете использовать его и для выполнения других своих желаний.

Настройте воображение. Мысленно откройте дверь и войдите. Четко заявите, что вам нужно больше денег. Просите о помощи. Положите на колени купюру достоинством в один доллар (десять рублей) или выше. Оставаясь по-прежнему с закрытыми глазами, визуализируйте шар света примерно в тридцати сантиметрах над вашей головой. Увеличьте



яркость света. Разрешите этому светящемуся шару медленно погрузиться в вашу голову, постепенно спускаясь вдоль тела вниз, пока он не достигнет уровня солнечного сплетения (над пупком). Теперь осветите лучом света, выходящим из вашего пупка, денежную купюру. Наблюдайте, как деньги начинают пылать, заряжаясь энергией. Погасите луч. Представляйте, как деньги уходят и пропадают из виду. Подождите мгновение. Теперь наблюдайте возвращение потока денег. Смотрите, как пространство вокруг вас заполняется бесчисленными денежными купюрами. Медленно поднимайте светящийся шар вдоль тела вверх, возвращая в исходную точку над вашей головой. Приглушите свет шара. Представьте, что вы выходите обратно за дверь и возвращаетесь к своему стулу; оставьте дверь распахнутой. Откройте глаза. Потратьте купюру или разменяйте ее в течение двадцати четырех часов.

Упражнение 18

Это упражнение направлено на развитие ваших паранормальных способностей и приумножение энергии.

Присядьте на стул. Подумайте: вы сидите в одиночестве, ваше тело обособлено. Голова ваша — также замкнутое пространство, в котором находится разум, — следовательно, ваше сознание также обособлено. Вспом-

ните, что ваше тело состоит из атомов, и каждый атом тела, по законам физики, — это энергия. Поэтому ваше сознание всеобъемлюще.

Подготовив таким образом свое сознание, приступайте к упражнению. Выполните одну из техник расслабления. Настройте воображение. Мысленно распахните дверь в таинственный мир, но не входите. Представьте вокруг себя шар света. Вы купаетесь в его сиянии. Это энергия вашего сознания. Представьте, как этот светящийся шар расширяется во всех направлениях. Он охватывает город, в котором вы живете, страну, весь земной шар. Он также проходит за дверь и освещает незримый мир. Посылайте свет, чтобы он со всех сторон обнимал Солнечную систему. Когда он сливается со светом нашего Солнца, он сливается с мировым сознанием. Посылайте ваш свет сознания, чтобы он охватил другие солнца в нашей галактике, а потом и другие галактики. Ощутите единство с мировым сознанием. Теперь возвращайте свое сознание в нашу галактику, Солнечную систему, на эту планету, в свой город, к себе. Мысленно произнесите: «Мое сознание едино с мировым сознанием. По мере моего продвижения вперед во мне бурлит мощный поток мировой жизненной энергии». Покиньте шар света вокруг вас, оставляя дверь по-прежнему открытой и залитой его светом. Закончите сеанс, открыв глаза.



Мы живем в обществе, человек — существо социальное. Это, конечно, положительный фактор, ведь постоянное одиночество — тяжкий груз. Но общество обладает и множеством негативных особенностей. Это борьба: за власть, деньги, за что угодно. Здесь существуют такие чувства, как зависть, злоба, агрессия, ярость, обида и прочие деструктивные ощущения. Эти чувства мешают внутреннему совершенствованию (вероятно, вы помните, что все упражнения рекомендуется выполнять в спокойном и уверенном состоянии духа). Негативные влияния окружения следует пресекать, а организм — очищать от них, примерно так же, как тело периодически требует очистки от шлаков.

Упражнение 19

Упражнение на очищение энергетики организма от отрицательных влияний, на стирание стереотипного мышления.

Сядьте бок о бок с партнером, обе руки рывком вытяните прямо перед собой, широко раскройте глаза и еще шире рот. Наклоняясь слегка вперед за напряженными руками, высуньте язык как можно дальше и постарайтесь коснуться кончиком языка подбородка. Теперь повернитесь и взгляните друг на друга. Цель упражнения — сломать характерный мимический рисунок лицевых мышц, приобретенный в ходе повторения одних и тех же стандартных выражений лица.



Кроме того, увеличивается приток крови к раскрепощенным мышцам, придавая лицу молодость.

Упражнение 20

Это упражнение также способствует очищению духа от негативных влияний окружающих, от энергетического дисбаланса.

Встав со стула, отойдите от него на несколько шагов и трижды встряхните правой ногой, осознавая, что освобождаетесь от ненужных энергий. Теперь то же самое проделайте левой ногой. Теперь можете вернуться на свое место. Можете изобразить удары руками — раскрытыми ладонями выбрасывайте грязь, скопившуюся в организме, очищайте энергетику.

Это упражнение лучше всего выполнять над проточной водой: над ручьем, рекой или даже обычным краном с водой.

Упражнение 21

Упражнение ориентировано на взаимное очищение энергетических полей. Его необходимо проводить с партнером.

Чтобы очистить энергетическое поле, вы подносите обе руки ладонями вниз на расстояние нескольких дюймов от тела партнера. Начав с головы, «проглаживайте» руками пространство вдоль туловища, спускаясь вниз к полу. Пока ваш партнер медленно поворачи-



чивается, продолжайте это «проглаживание», всякий раз стряхивая ладони у пола. Когда ваш партнер полностью повернется вокруг своей оси, закончите упражнение. Несколько раз стряхните руки, сбрасывая всю энергетическую пакость. Таким же образом очищают и вас.

Это упражнение незаменимо для тех, кто хочет научиться бесконтактному исцелению. Работая над чистой энергополем партнера, обращайтесь внимание на ощущения, возникающие в ваших ладонях. Если при подведении ладоней к какому-то участку тела партнера вы ощутите легкое жжение, жар или покалывание в пальцах, вероятно, в этой точке у человека идет воспалительный процесс, расположен нездоровый орган и пр. Не старайтесь снять боль при чистке энергетического поля, этим вы нанесете вред самому себе.

Упражнение 22

Упражнение направлено на достижение спокойствия, душевного равновесия и мира с самим собой, на ломку стереотипов. На первый взгляд оно достаточно примитивно и может вызвать недоуменное пожатие плечами. Но в действительности упражнение это очень эффективно, в нем работают не только поверхностные энергетические поля, но и внутренние силы организма.

Поднимите руки над головой и стремительно бросьте их вниз, издавая при этом как



можно более громкий вопль. Единственный совет: не стоит выполнять это упражнение в домашних условиях, вряд ли соседей впечатлит ваше занятие. Лучше найти место, где вы будете в гордом одиночестве.

С криком из организма выбрасывается весь скопившийся там негатив. Трижды повторите эту процедуру, в третий раз на миг замрите в позе с вытянутыми вниз руками, затем поднимите руки вверх, издавая «восходящий» звук, который показывает, что все негативное заместилось исключительно позитивным. Руки ваши должны взлететь к потолку с ликующим криком.

Помимо перечисленных выше средств очищения организма от негативной энергетики, существуют еще такие методы, которые вряд ли можно назвать упражнением. Как в популярном плакате: «Чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят». Не засоряйте свою энергетику негативными эмоциями. Избавляйтесь от них, и ваша энергетика станет значительно чище. Конечно, сложно следовать совету: возлюби врага своего. Но по крайней мере, не думайте о людях, к которым относитесь негативно. Выбросьте их из своего сознания. В конце концов, вы же не обдумываете судьбу белых мишек на Северном Полюсе или участь нильских крокодилов. Пусть ваши недоброжелатели относятся именно к этой категории живых существ. Их для





вас просто не существует: они не вызывают у вас ни ненависти, ни любви.

Конечно, высшим уровнем самосовершенствования будет всепрощение. Но, к сожалению, в нашей жизни совершенно не реагировать на внешние агрессии значит оказаться на самом дне. Вряд ли кто-то по доброй воле согласится на такое. А согласившиеся с большей вероятностью отправятся в скит в горах, дабы быть подальше от этого несовершенного мира. Так что о всепрощении мы говорить не будем.

Но порой прощать необходимо. Не ради обидевшего вас человека, а ради вас же самих. Ведь такие чувства, как обида, гнев, грусть, засоряют энергетику человека. А избавиться от них совсем непросто, даже если вы не удержались и отомстили: ответили обидой на обиду.

Разумеется, порой сложно представить себе взаимное прощение в реальности. Например: у вас на улице отобрали кошелек, а вдобавок еще и поставили пару синяков. Естественно, вы кипите возмущением, обидой и расстраиваетесь по поводу своей невезучести. Но сложно представить, что вы отыщете на улицах города своего обидчика, попросите прощения у него, а он — у вас. Да этого и не стоит делать. Прощение может быть дано и получено на субъективном уровне. Вызывая в воображении образ обидчика и представляя, как вы прощаете его, а он прощает вас, вы



переносите это в реальность. Субъективное прощение имеет больше преимуществ, чем простое избегание встреч. Оно проникает в самые глубины души человека, которого вы прощаете. Еще одно преимущество состоит в том, что, когда вы прощаете всю свою семью, вы сберегаете время, видя в лице одного родственника всю остальную свою родню. Это означает, что менее чем за пять минут вы можете простить и получить прощение не только от своей семьи, но также и от своих соседей, сотрудников и друзей. Представляете, какой груз вы снимете с клеток, тканей и органов своего тела? Осознаете, какой это скачок к очищению сознания, которое при этом произойдет? Ваш разум демонстрирует поразительные способности. Головной мозг — это удивительный орган, состоящий из более чем тридцати миллиардов клеток и вмещающий триллионы атомов, каждый из которых работает на ваш интеллект. Разум — это еще более удивительная штука. Он не состоит из клеток или атомов, но взаимодействует с мозгом и другими разумами. Похоже, что наше сознание и сознания других людей взаимодействуют как части одного и того же макросознания.

Упражнение 23

Это упражнение направлено на ощущение энергии вашего сознания.



Поднимите левую руку на уровень груди, открытой ладонью вправо. Поднимите правую руку на такую же высоту, но так, чтобы пальцы, направленные в сторону левой ладони, находились от нее на расстоянии не менее 30 см. Теперь, сохраняя неизменным направление пальцев правой руки, начните медленно двигать ими вверх и вниз. Двигайте ими медленно, иначе вы будете создавать потоки воздуха. Прислушайтесь к ощущениям в левой ладони, пока двигаете пальцами правой руки вверх и вниз. В ладони ощущается что-то вроде покалывания. Это энергия вашего сознания, или психотронная энергия. Куда движется ваше сознание, туда же движется эта энергия.

Для успешного освоения необычных возможностей вам необходимо избавиться от «тормоза»: психологических блоков, в основном навязанных человеку со стороны окружения. Вспомните свое детство. Вам, наверное, не раз говорили, что делать можно, а чего — нельзя. Частично эта информация остается с человеком на протяжении всей его жизни, частично — успешно перебарывается или замещается на новые психологические блоки, ваши собственные комплексы. Существует несколько основных препятствий на пути к удаче и успеху. Ниже мы расскажем, что они из себя представляют и каким образом устраниаются.



Основные психологические блоки мешают свободному выходу психотронной энергии, или энергии вашего сознания, направленной на творчество, и не подпускают к вам вселенскую энергетику. Вот эти блоки.

Пессимизм. Вы питаете мало надежд на успех, поэтому любая неудача лишний раз доказывает вашу правоту. У вас мало надежд на светлое будущее, и мир старается под вас подстроиться. Даже если вы были везунчиком, склонным к пессимизму, после сотого повторения фразы «У меня не получится» или «Мне не повезет» вам обязательно не повезет. Потому что вы сами строите свою жизнь.

Заниженная самооценка. У вас не очень высокое мнение о себе, поэтому жизнь много вас «лишает». Вы недополучаете от жизни. Ваше представление о самом себе обросло комплексами и предрассудками, и это ограничивает ваши успехи. Вы считаете себя непривлекательным внешне — и окружающие это подтверждают своим поведением. Вы уверены в собственной глупости, невезучести, и сами поддерживаете в себе заниженную самооценку, не позволяя себе расти.

Ненависть к самому себе. Порой заниженная самооценка перерастает в самую настоящую ненависть к самому себе. Вас переполняют чувство собственной вины, презрение к себе и угрызения совести. Все эти чувства негативны и вызывают засорение энергетики.



Страх. Он заслоняет свет и любовь. Страх заразен. Вы передаете свой страх другим людям. Даже звери его ощущают — вспомните рекомендацию о том, что нельзя бояться бродячих собак. Окружающие чувствуют ваш страх, вашу слабость, и используют его даже на бессознательном уровне. Всегда случается то, чего вы боитесь. И причина этого понятна. Боясь, вы представляете себе ситуации, вызывающие чувство страха. Вы их сами же моделируете, и неудивительно, что все случается по вашим моделям. Снова повторимся: вы сами творец своего мира и своей жизни.

Ниже приводятся упражнения на избавление от комплексов, страхов и прочих психологических блоков, «тормозов» нашего духовного роста.

Упражнение 24

Это упражнение направлено на избавление от психологических блоков.

Проведите сеанс релаксации. Углубите степень релаксации, считая в обратном порядке от десяти до одного. Представьте, что вы выходите на берег спокойной реки и видите легкую лодку. Вы решаете совершить прогулку по реке, спускаете лодку на воду и забираетесь в нее. Берете весло и начинаете грести. Чувствуется, что лодка тяжелая, и вам трудно продвигаться вперед. Вы видите почему. На носу свалены огромные мешки с



балластом. Вы идете на нос и поднимаете первый мешок. На нем надпись «тревога». Вы сбрасываете его за борт. Он с брызгами и шумом плюхается в воду и тонет. Вы снова гребете. Грести немного легче, но еще далеко не так легко, как хотелось бы. Вы поднимаете следующий мешок с балластом. На нем надпись «страх». И он тоже летит в воду. Вернувшись на место и продолжая плыть, вы все равно отдаете себе отчет, что продвижение вперед затруднено. Подхватываете следующий мешок с надписью «пессимизм» и выкидываете за борт. Сейчас плыть на лодке намного приятнее, но если бы она была не такой тяжелой, то вы получили бы гораздо больше удовольствия. Вы поднимаете следующий мешок с балластом. На нем надпись «ненависть к себе». Он летит за борт. Теперь вы двигаетесь быстрее. Дует лишь легкий ветерок, но лодка как будто плывет при встречном ветре. Должно быть, это последний мешок. Вы его поднимаете. На нем надпись «заниженная самооценка». И он летит в воду. Теперь вы по-настоящему наслаждаетесь прогулкой на лодке. Вы легко скользите по поверхности воды. Стоит прекрасный день. Откройте глаза со словами: «Я пробудился!»

Путешествие на лодке — это символическое путешествие по жизни. Сейчас ваша жизнь становится полноценной, так как вы освободились от загрязнений: страха, тревоги, пессимизма, ненависти к себе и занижен-



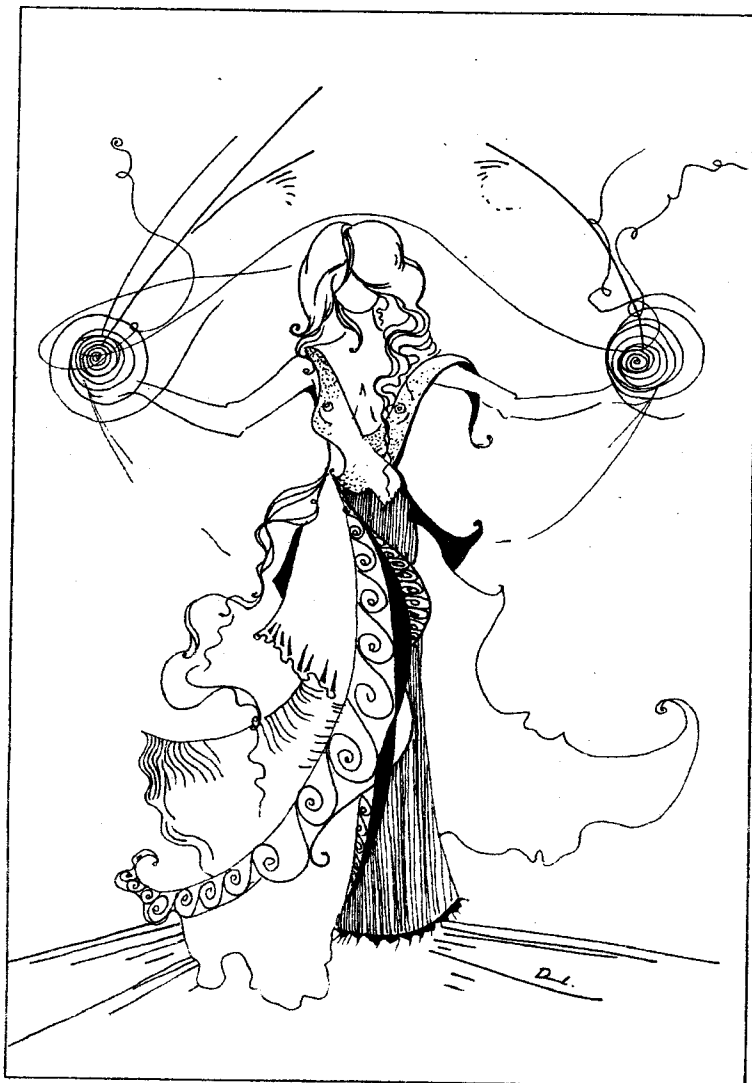
ной самооценки. Это не значит, что вы освободились навсегда. Если в будущем вы снова позволите налипнуть этой грязи, простите себя и отправьтесь в очередное плавание на лодке.





МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СОЗНАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НЕОБЫЧНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Способности нашего сознания можно сравнить с умением полугодовалого ребенка выражать свои мысли словами. Пожалуй, ребенок в этом плане даже более успешен: по крайней мере, он может добиться желаемого, показав на предмет или выразив эмоции звуками. Взрослые же люди умеют значительно меньше. По сути, у каждого человека в жизни есть масса неосуществленных планов, нереализованных желаний — всего того, из чего складывается фраза «Жизнь не удалась». Мы не умеем не то что добиваться желаемого, но даже желать. Кроме «Хочу, хочу-у», вселенский разум от нас ничего не слышит. Мы хотим быть красивыми, здоровыми, хотим развить в себе хоть простенькую способ-



ность двигать предметы руками — пусть соседи дивятся. Но до действий, как ни странно, дело не доходит. В лучшем случае, стопорится на паре прочитанных страниц соответствующей литературы. Но в данной книге вы встретите действующие методики по развитию паранормальных способностей, по подготовке сознания к этому интересному и увлекательному занятию.

В основе этой главы — многочисленные упражнения по подготовке нашего сознания к тому необычному, чему посвящена данная книга.

Упражнение 25

Упражнение ориентировано на отдачу космической энергии. Оно позволит развить способности чтения и передачи мыслей на расстоянии, бесконтактного исцеления. По большому счету, это упражнение — одно из основных в науке самосовершенствования.

Космическая энергия — это особенный невидимый свет. Можете осветить комнату зеленой лампой. Можете сжечь благовоние: камфару. Сядьте за стол, поставьте перед собой блюдо с холодной водой. Расслабьтесь, сознание ваше должно быть пустым, мыслей нет. Представьте себе как можно ярче и сильнее, как из середины груди исходит энергия, которая образовалась из впитанной свободной космической энергии. И она постепенно



наполняет все ваше тело, кроме головы. Через некоторое время все сильнее станут ощущаться потоки энергии. Вы почувствуете в теле сильную, ритмичную пульсацию энергии. Вообразите, что эта энергия постепенно скапливается в кистях рук. Кисти рук должны очень сильно потеплеть. Подержите руку над блюдцем с водой. Сильно растопырьте пальцы. Ярko и сильно воображайте, что накопленная энергия переходит в воду. При этом вы не теряете энергию, она вновь восстанавливается. У вас должно появиться ощущение, что энергия опять собирается в кистях рук и опять уходит в воду. Через 5 минут встаньте, широко расставьте ноги, горизонтально вытяните руки. Внушайте себе, что в вас возвращается космическая энергия в двойном объеме от затраченной на упражнение.

Упражнение 26

Упражнение на концентрацию поможет подготовить ваше воображение для вызывания мыслеобразов, визуализации и прочих методик практической магии. Расслабьтесь, выбросите все мысли из головы, выполните одно из упражнений на релаксацию. Закройте глаза. Вообразите как можно ярче любой предмет на темном фоне. Сохраняйте зрительный образ несколько минут. Он не должен ни исчезать, ни затуманиваться. Запоминай-



те все его детали. Позвольте образу постепенно поблекнуть. Восстановите образ в обратных цветах. Ниже приведена таблица, по которой вы сможете увидеть соответствие между начальными и обратными цветами.



Начальный цвет	Обратный цвет
Желтый	Синевато-фиолетовый
Желто-оранжевый	Ультрамариновый
Оранжевый	Васильково-синий
Красно-оранжевый	Зеленовато-голубой
Красный	Сине-зеленый
Пурпурно-красный	Зеленый
Пурпурно-фиолетовый	Желтовато-зеленый
Фиолетовый	Зеленовато-желтый

Обратный образ должен быть виден также ярко и отчетливо, как и начальный, несколько минут.

Упражнение 27

Это упражнение на психокинез (воздействие на предметы силой мысли). Оно поможет подготовить сознание к упражнениям на сотворение предметов из ничего и пр.

Сложите ладони вместе. Проложите между ними лист бумаги (стекла, картона или деревянной доски толщиной 5 мм). Мысленно изолируйте себя от внешнего мира, сознанием отбрасывайте любые помехи. Делайте

глубокие вдохи и выдохи. Воображайте, как расслабляетесь с каждым последующим выдохом. Представляйте, что полностью заряжаетесь энергией. Приведите себя в состояние готовности. Внушите себе уверенность в успехе упражнения. Сосредоточьтесь на силе собственного воображения. Оставайтесь в таком состоянии несколько минут. Проведите свое дыхание в левую руку. Дышите глубоко. Воображайте, что рука сильно теплеет. Вы должны быть полностью в этом уверены. Когда левая рука действительно потеплеет, вообразите, что это тепло переходит в правую руку. Согрейте таким образом обе руки. Вообразите, что это тепло переходит в лист бумаги. Передохните.

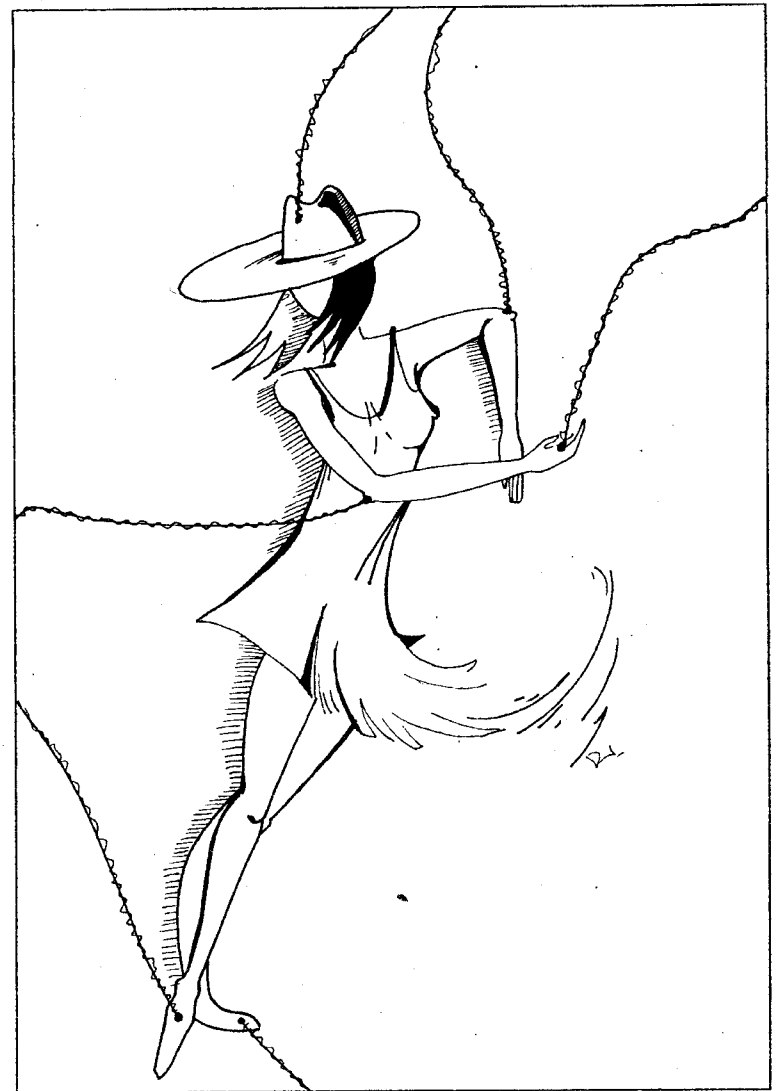
Воображайте, как нагревается лист бумаги, как движутся его молекулы, как тепло излучается назад. Надо отчетливо осознавать, что тепло переводится из рук в лист бумаги.

Когда упражнение с бумагой начнет получаться, можете перейти к металлическим предметам. Положите перед собой вилку на стеклянную подставку. Мысленно изолируйте себя от внешнего мира, сознанием отбрасывайте любые помехи. Делайте глубокие вдохи и выдохи. Воображайте, как расслабляетесь с каждым последующим выдохом. Представляйте, что полностью заряжаетесь энергией. Сосредоточьтесь на силе воображения. Оставайтесь в таком состоянии не-



сколько минут. Дотроньтесь указательным пальцем правой руки до вилки. Проведите свое дыхание в руку. Дышите глубоко. Воображайте, что правая рука сильно теплеет. Вообразите, что тепло вашего пальца изменяет молекулярную структуру вилки, что вилка сгибается. Вы должны быть в этом полностью уверены, не допускайте ни малейшего сомнения в том, что вилка обязательно согнется.

Положите перед собой ложку на стеклянную подставку. Подготовку сознания проведите таким же образом, как и в предыдущих случаях. Сосредоточьте все свои мысли на ложке. Запомните, как она выглядит. Закройте глаза. Вообразите эту ложку как можно точнее. Проведите свое дыхание в правую руку. Дышите глубоко. Воображайте, что рука сильно теплеет. Вообразите, что ложка меняет свою молекулярную структуру. Металл становится тягучим и мягким, как глина или пластилин. Дотроньтесь и несильно нажмите указательным пальцем правой руки на ложку. Вообразите, что тепло вашего пальца изменяет молекулярную структуру ложки, что ложка сгибается. Если при выполнении этого упражнения у вас появится дискомфорт, заболит голова, повысится давление, прервите упражнение. Оно поначалу требует больших энергетических затрат.



Упражнение 28

Это упражнение направлено на впитывание космической энергии во время дыхания. Отработав это упражнение до автоматизма, вы сможете не заниматься специальным поглощением энергии Вселенной.

Упражнение надо выполнять при открытом окне. Ложитесь на спину. Расслабьтесь и вообразите, что во время вдоха и выдоха в вас проникает космическая энергия. Космическая энергия входит в ваше тело через лобную энергетическую зону. Сделайте глубокий выдох. 4 секунды делайте глубокий вдох: сначала нижней частью живота, затем нижней частью ребер, затем верхними ребрами. Задержите дыхание на 10–15 секунд. При этом представляйте, что космическая энергия входит в вас. В течение 8 секунд глубоко выдохните. И снова задержите дыхание. Повторяйте цикл дыхания.

Упражняйтесь сначала по 5 минут ежедневно. Постепенно увеличивайте продолжительность упражнения.

Упражнение 29

Упражнение направлено на достижение гармонии между вами и вселенским разумом. Оно позволит постичь ясновидение, достичь исполнения желаний.

Можно сжечь благовония: плющ и тополь, или ладан и сандал. Подготовьте сознание:



очистите его от всех мыслей, расслабьтесь, представьте, что вашего тела не существует. Первые несколько дней можно зрительно вообразить во время упражнения, как сливаетесь с космосом. Потом только вызывать ощущения слияния с космосом. Тихо, но как можно убежденнее говорите шепотом мантру: «Единение с космосом... Единение с космосом...». Повторяйте мантру ритмично и монотонно, наслаждайтесь, произнося ее. Шепчите мантру все тише и тише. Не управляйте мантрой, позвольте ей «кружиться» в сознании, меняться — становиться громче или тише, исчезать и опять появляться, растягиваться или становиться быстрее. Прислушайтесь к мантре. Мантра должна заполнить все сознание. И вы перестанете воспринимать окружающий мир и свое тело. Упражняйтесь по 25 минут ежедневно.

Упражнение 30

Упражнение на углубление способности к восприятию. Вам понадобится темная свеча. Поставьте ее перед собой, на высоте глаз, на расстоянии 2 метров от себя. Зажгите ее. Добейтесь в помещении полной темноты. Смотрите на пламя, полностью погрузитесь в него. Взгляд от пламени не отводите и не мигайте. Глаза должны быть совершенно спокойными и неподвижными. Через некоторое время вы почувствуете, что в сознании что-то меняется: исчезают препятствия и внут-



рение блокады, вы становитесь внутренне свободнее и раскованнее. Оставайтесь в таком состоянии, пока совсем не удалитесь от своего «я», пока не перестанете осознавать себя. Тогда вы заметите, что ваши восприятия стали иными, осознаете, что духовный рост ваш безграничен. Оставайтесь в таком состоянии, пока не начнете ощущать свое тело и окружающий мир. В конце упражнения закройте глаза, несколько раз глубоко вздохните, позвольте струе воздуха пройти по всему вашему организму, снова откройте глаза.

Упражнение 31

Упражнение это направлено на левитацию части тела. Левитацией называется способность летать с помощью внутренних сил организма, силы воображения. Это упражнение подготавливает ваше сознание к полетам.

Включите магнитофон, поставьте кассету с очень спокойной музыкой. Освещение должно быть неярким. Сядьте за стол. Положите перед собой на стол правую руку. Мысленно изолируйтесь от внешнего мира, сознанием отбрасывайте любые помехи. Делайте глубокие вдохи и выдохи. Воображайте, как расслабляетесь с каждым последующим выдохом. Сосредоточьтесь на силе своего воображения. Оставайтесь в таком состоянии несколько минут. Вообразите тепло, которое проходит по вашей руке. Вооб-



ражайте, что рука становится совсем тяжелой и теплой. Сосредоточьтесь на том, как вы чувствуете руку. Мысленно путешествуйте по всей руке, до плеча. Сосредоточьтесь на ощущении кожи, мышц, сухожилий, крови, почувствуйте, как кровь течет по сосудам. Воображайте, что рука становится все легче и легче, пока не перестанете ее чувствовать. Вообразите, что рука медленно парит вверх. Следите за своими ощущениями. В случае дискомфорта упражнение следует прервать.

Упражнение 32

Это упражнение на визуализацию тела. Оно позволит подготовиться как к перемещениям по параллельным мирам, так и к остальным упражнениям. Включите очень спокойную музыку. Расслабьтесь, мысленно изолируйтесь от внешнего мира. Дышите глубоко и равномерно, представляйте себе, как расслабляетесь с каждым вдохом. Внушите себе готовность к занятиям. Сосредоточьтесь на силе своего воображения. Оставайтесь в таком состоянии несколько минут. Вообразите, что в солнечном сплетении у вас находится маленький, золотой, сияющий шар. Представляйте по очереди каждую часть своего тела, и как этот шар движется по ним. Воображайте, что шар заряжает энергией каждую часть тела. Вы должны испытать приятные ощущения и пульсацию энергии в



теле. Вообразите свое лежащее тело полностью. Выйдите из своего тела. Посмотрите на свое тело со стороны. Вернитесь обратно.

Упражнение 33

Это упражнение позволит приблизиться к вселенскому разуму, согласовать колебания вашего сознания с колебаниями Вселенной.

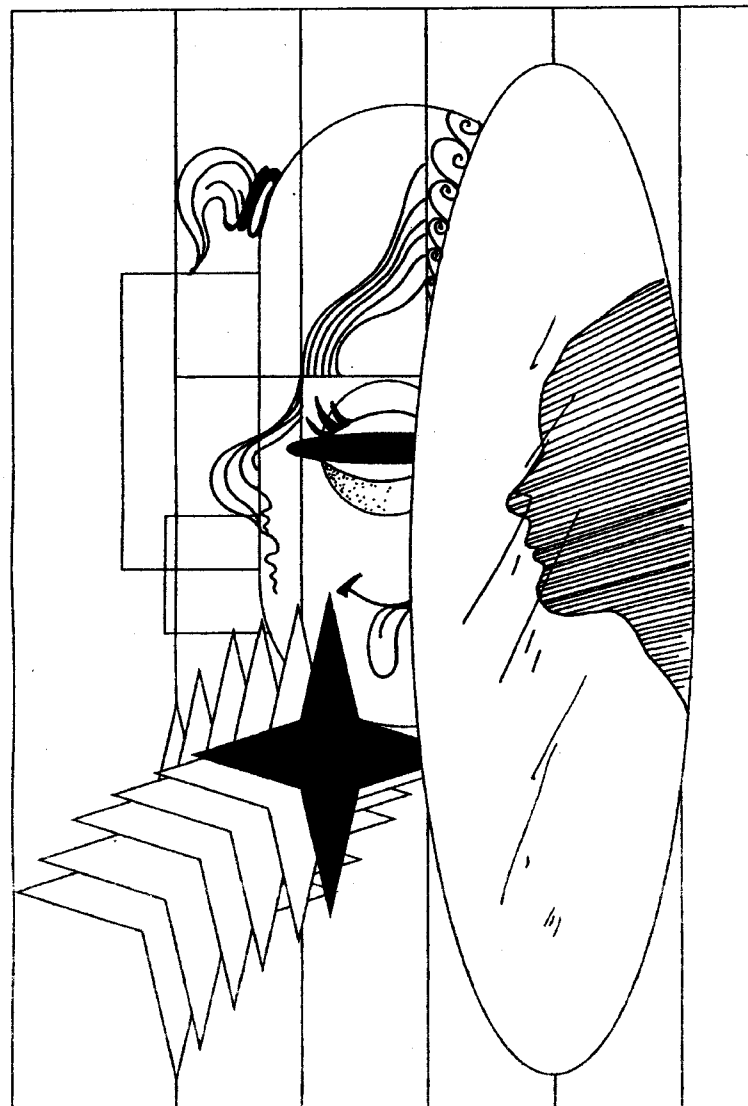
Недалеко от кровати поставьте механические часы, вы должны слышать их негромкое тиканье. Подготовьте свое сознание: выполните медитацию, избавьтесь от лишних мыслей, от ощущения собственного тела. Полностью сосредоточьтесь на тиканье часов. Вообразите, что движетесь с ритмом часов, что вы сами — тиканье. Вокруг себя, в своем организме и во всем космосе вы воспринимаете только тиканье. Думайте, что ритм часов и вы — едины. Думайте, что космос и Земля — это ритм, такт, гармония. Ощущение времени должно пропасть.

Упражняйтесь ежедневно, по 30 минут.

Упражнение 34

Упражнение на воображение реальности позволяет натренировать сознание для выполнения более сложных методик, подготовить мозг к овладению ясновидением и телепатией.

Поначалу при выполнении этого упражнения можете использовать вспомогательные



средства для концентрации внимания и игры фантазии. Например, воображение берега моря значительно облегчится, если вы освежите комнату дезодорантом с «морским» ароматом.

Подготовьте сознание, как и в предыдущих упражнениях. Несколько раз мысленно скажите: «Я лежу на берегу океана, на пляже, с закрытыми глазами». Не стоит воображать вид пляжа или его звуки. Вообразите только запахи: солоновато-свежий океанский воздух; водоросли. Когда вы остро почувствуете морские ароматы, переходите к тактильным ощущениям. Воображайте, что чувствуете: телом — мягкий, теплый песок; кожей — тепло лучей южного солнца, приятный прохладный ветер с моря. Объедините в воображении обонятельные и тактильные ощущения. Когда это получится хорошо, добавьте звуки. Воображайте, что слышите шум прибоя; шелест ветра; щебетание птиц. Когда и это упражнение хорошо получится, добавьте чувство вкуса. Воображайте, что на языке чувствуете вкус солоноватого океанского воздуха. Отработав эту часть упражнения, добавьте зрительные образы. Вообразите, что открываете глаза и видите: сверкающий голубой океан; коралловый риф; над тобой кокосовые пальмы; мягкий белый песок. Вообразите, как берете в руку горсть песка, и он медленно просыпается между пальцами.



Упражнение 35

Упражнение направлено на улучшение вашей жизни. Оно достаточно несложно, но эффективно.

Обдумайте следующие вопросы: какие ценности, цели и желания до сих пор определяли вашу жизнь? Запишите ответ. Подумайте: каким вы хотите быть. Запишите ответ. Подумайте: когда, где и насколько вы отклонились от своего «идеала»? Вообразите, что вам недолго осталось жить. Подумайте: какой жизнью вы могли бы быть довольны. Запишите ответ. Подумайте: почему вы не похожи на идеал своего «я»? Под какими влияниями вы придумали «идеал» самого себя? Запишите. Многие создавали свое идеальное «я» под влиянием окружения. Обдумайте это. Спросите у себя: кто управлял вашей прошедшей жизнью, вы сами, случайно, другой человек? Запишите. Подумайте: что вы планируете сделать в ближайшее время, чтобы в конце своей жизни вы считали, что жили не зря? Запишите.

Это упражнение необходимо проделывать 1 раз в месяц. Каждый раз перечитывайте свои предыдущие записи и сравнивайте с последующими.

Упражнение 36

Упражнение на защиту от негативных влияний со стороны окружающих вас людей. Это



упражнение поможет отразить порчу, сглаз или проклятие.

Выполните релаксацию. Настройте воображение, представляя, что вы надежно защищены от возможных врагов. Представьте, что вокруг вас образовалась прозрачная защитная оболочка, в которую бьются ядовитые стрелы или дротики недоброжелателей. Наблюдайте, как летящие в вас ядовитые стрелы ударяются о пластик и отскакивают обратно к тому, кто их послал. Завершите сеанс, зная, что сквозь вашу защитную оболочку к вам будет проникать только хорошее. Ощувив, что негативные атаки прекратились, снимите с себя защитную оболочку.

Упражнение 37

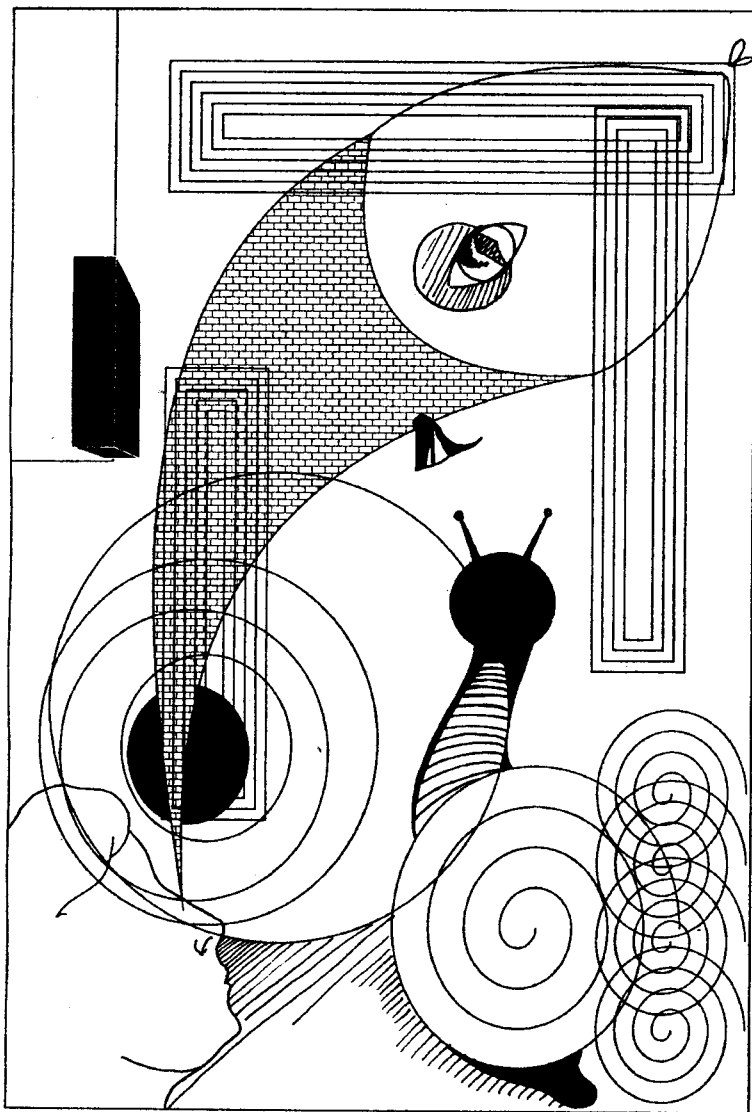
Это упражнение поможет вам защититься от нефизических существ. Отработайте его до автоматизма, если решили пообщаться с пришельцами из иных, более тонких миров или отправиться в мир параллельный. Да и при исключительно физическом существовании это упражнение поможет вам.

Выполните релаксацию. Настройте воображение, представляя, что вы надежно защищены от возможных врагов. Представьте, что вы видите эфирное тело, которое окружает ваше физическое тело. Это энергетическое поле. Скажите себе трижды: «Я визуализирую мое эфирное тело. Я укрепляю



его защитные свойства. Сейчас оно похоже на защитную оболочку. Ни одна сущность не сможет мной овладеть. Я полностью защищен моим укрепленным эфирным телом».





■ РАСКРЫТИЕ
ПАРАНОРМАЛЬНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ



СМОТРИМ В БУДУЩЕЕ

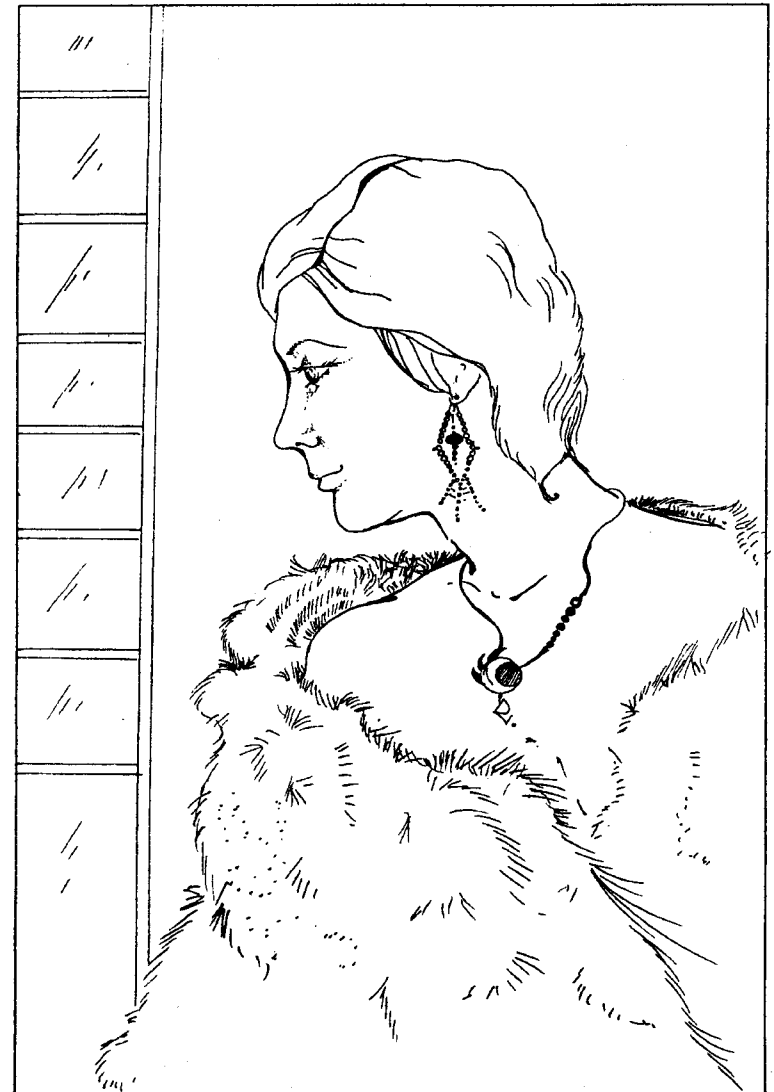
Нашу жизнь в физическом мире от рождения и до смерти можно представить в виде дерева, по которому неторопливо ползет букашка-человек. На одних ветвях — пища, на других — опасность или гибель, все ветви приводят к различным финалам, порой они пересекаются. Наиболее правильный путь в масштабах Вселенной — к вершине дерева, по центральному стволу. Только вот маленькая букашка не понимает, где центральный ствол, а где ветви. Так и человек: никто не знает, к чему приведет тот или иной поступок, неосторожно брошенное слово и даже мысль. Мы своими действиями сами губим свою судьбу, живем чужой жизнью, не испытывая счастья, не ведая удачи. Мы порой не обращаем внимания даже на самые яркие знаки-предостережения, устраивая себе массу дополнительных проблем. Вероятно, с каж-



дым случалась следующая ситуация. Необходимо успеть куда-либо (на собеседование, экзамен или куда бы то ни было еще), к этому событию готовишься с вечера: заводишь десяток будильников, просишь кого-то тебя разбудить. Но проснувшись, понимаешь, что будильники не сработали либо не были услышаны, родные и друзья позабыли о твоей просьбе. В общем, времени осталось совсем мало. Это первый «звоночек», но мало кто к нему прислушивается. Выйдя из дома, сталкиваешься с ситуацией, когда нужный транспорт не ходит, а поймав частника, попадаешь в мертвую пробку. Второй сигнал, но и он чаще всего вызывает только раздражение. В финале же обычно получается, что достигнув поставленной цели, мы испытываем разочарование. Новая работа, заполучить которую мы так мечтали, оказывается с низкой оплатой; экзамен вообще был отменен. Бывают и более трагичные истории. Человек опаздывает на рейсовый автобус. Мчится, летит, но жизнь словно нарочно ставит ему подножки: то сумку с ключами дома забыл, то с транспортом проблемы. Но человек переупрямял судьбу. Автобус терпит аварию, и хорошо если без жертв...

А чего стоит прислушаться к подсказкам судьбы? Достаточно всего лишь научиться их видеть, ощущать, и тогда жизнь сложится иначе.

Разумеется, существуют специальные методики по развитию интуиции, предвидения,



ясновидения и прочего. Некоторые из них были представлены в предыдущих главах, о некоторых мы поговорим здесь. Но по большому счету, необходимо просто прислушиваться к попыткам вселенского разума вмешаться и не допустить ошибки в нашей жизни. Как в приведенных выше примерах, чаще всего, неверность какого-либо начинания сама за себя говорит. Вы сталкиваетесь с многочисленными препятствиями, мелкими пакостями и неожиданными конфликтами. Достаточно обратить на них внимание, и проблема исчезнет как таковая.

Самое меньшее предостережение от того или иного поступка — дискомфорт. У всех он проявляется по-разному. Чаще всего это непонятная тяжесть в области солнечного сплетения, спонтанно возникшее нежелание что-либо делать. Но здесь необходимо проявить осторожность: возможно, это не судьба вам предвещает нечто плохое, а ваш собственный страх, неуверенность в себе. Более яркие проявления — ощущение холода. Если вы мерзнете по совершенно непонятным причинам, или без видимых причин на пути куда-то у вас начинают холодеть ладони, кончики пальцев, подумайте: действительно ли вам так нужно туда идти? И наконец, самые яркие проявления негативного отношения судьбы к вашим планам — в окружающей действительности. Если вы, спеша куда-то, забыли дома важные бумаги; по дороге сломался каб-



лук, а проезжавшая машина обрызгала невесть откуда взявшейся грязью; транспорт отчаянно не хочет появляться, хотя раньше ходил как часы... Во всех этих случаях прислушайтесь к себе, попытайтесь понять, насколько событие важно для вас. Возможно, лучше будет вернуться обратно.

Если вы хотите сделать свою жизнь счастливой, научитесь прислушиваться к себе и окружающему миру. Позвольте своим нервным окончаниям ощутить меняющуюся обстановку, откликайтесь на положительные или отрицательные эмоции, диктуемые вашим сознанием.

Нервная система человека — это сложная биологическая материя, подразделяющаяся на два отдела: центральную и вегетативную нервную систему. Через центральную нервную систему человек может передавать свои волевые усилия. Вегетативная нервная система иннервирует (пронизывает) внутренние органы, регулирует питание тканей и обмен веществ. Наша эмоциональная жизнь зависит от состояния вегетативного отдела нервной системы, на который, на первый взгляд, невозможно воздействовать волевым усилием. Попробуйте потребовать у сердца, чтобы оно медленнее билось. Вряд ли результат вас порадует. Но если использовать эмоционально насыщенное сравнение, вы сможете регулировать деятельность своего организма. Используя фразу «Мне тепло и комфортно»



и сосредоточившись на сердечной деятельности, вы нормализуете работу сердца.

Упражнение 38

Аутогенная тренировка позволит вам нормализовать свое здоровье и улучшить самочувствие, поднять настроение и усилить приток энергии. Аутогенная тренировка призвана воздействовать на ваше подсознание не только конкретными утверждениями, но и мыслеобразами, ассоциациями, что, безусловно, значительно повышает ее эффективность.

Представьте, что вы погрузили руку в теплую воду. Вспомните ощущение, возникающее в ваших конечностях при соприкосновении с теплой водой. Постепенно вы почувствуете, как успокаиваетесь, мозг начинает функционировать в более спокойном режиме. Расслабьте остальные мышцы, зафиксировав внимание на мимических, мышцах спины и шеи. Следующая фаза — фаза сюжетного воображения. На экране мысленного взора в красках, ярко и образно представляйте картины природы. Это тоже успокаивает. Наступает дремотное состояние. Погрузившись в дремотное состояние, можете начать самопрограммирование. Для этого достаточно несколько раз коротко повторять фразы, направленные на достижение определенной вами цели. Например, при желании добить-



ся хорошего настроения повторяйте: «я с каждым днем становлюсь спокойнее, крепче, выносливее, сильнее», «я всегда спокоен, ничто не может меня потревожить».

При желании избавления от алкогольной зависимости на фоне глубокой дремоты нужно повторять: «мне противен запах алкоголя в любом виде», «мне противен вкус алкоголя», «при выпивании возникает тошнота, слюноотделение», «мне противно пить спиртное».

Завершить упражнение следует коротким повторением фазы расслабления мышц и расширения сосудов.

Описанное выше упражнение, конечно же, слабо соотносится с развитием паранормальных способностей. Но это лишь на первый взгляд. С помощью этого упражнения вы научитесь владеть собой, погружаться в состояние покоя, убеждать себя в различных вещах. Все это позволит вам лучше освоить «эзотерический» материал книги.

Занимаясь аутогенными тренировками, помните основное правило: каждая проговариваемая фраза должна стать вашим ощущением. Необходимо также знать, что все ощущения, которые вы вызываете (тяжесть, тепло в руках), на самом деле происходят. С помощью аутогенных тренировок можно регулировать артериальное давление, деятельность желудочно-кишечного тракта и т. д.



Метод аутогенной тренировки особенно удобен тем, что проводить его можно в любых условиях, сидя или лежа. Много времени тренировка не занимает. К тому же, с помощью одного приведенного выше упражнения, заменяя фразы внушения, вы сможете добиться различных целей: избавиться от проблем со здоровьем, депрессий, в общем, очистить свое тело и сознание от излишков негативной энергии и эмоций.

Желательно проводить аутогенный тренинг под спокойную, неназойливую и негромкую музыку.

При занятиях необходимо помнить следующее:

1. Все фразы произносите в сознании медленно и четко, повторяя несколько раз. Когда вас отвлекают посторонние мысли, сознание неготово к выполнению упражнения, можете проговаривать слова шепотом.
2. Сохраняйте последовательность аутогенной тренировки, структуру сеанса, приводимую ниже.

1 фаза — расслабление мышц и расширение сосудов (руки, ноги, лицо, голова, солнечное сплетение).

2 фаза — сюжетное воображение.

3 фаза — само программирование.

4 фаза — закрепляющая (краткое повторение 1-й фазы).



3. Между фразами делайте небольшие паузы, в течение которых прислушайтесь к собственным ощущениям. Занятия проводятся лежа или сидя. Положение вашего тела должно быть максимально удобным.

Медленно произносится текст аутогенной тренировки:

Я очищаю свое сознание, отбрасываю все посторонние мысли

Мои руки тяжелеют

Мышцы рук расслабляются

Мои руки неподвижны

Мои руки медленно тяжелеют

Мои руки тяжелые

Я спокоен

Я совершенно спокоен

Тяжесть в руках все усиливается

Все мое тело спокойно

Я чувствую, как тяжелое расслабление разливается по всему моему телу

Мышцы рук расслабляются

Глаза закрыты

Дыхание спокойное и ровное

Мое сознание чисто и пусто

Каждая произнесенная фраза становится ощущением

По моим рукам все больше разливается тяжесть

Тяжесть усиливается и нарастает

Мои руки тяжелые

Я успокаиваюсь

Я чувствую вибрацию в кончиках моих пальцев

Я чувствую, как расширяются кровеносные сосуды на моих руках

В ладонях ощущается тепло

Ощущение вибрации усиливается



Я вслушиваюсь в это чувство
Мои ладони теплеют
Мои ладони теплые
Я ощущаю покой

Тот же текст произносится по отношению к ногам. При этом сохраняйте ощущение тепла в руках.

Расслабьте таким способом все мышцы вашего тела, наполните их теплом и покоем.

Я спокоен
Я совершенно спокоен и расслаблен
Каждая клеточка моего тела наполнена покоем
Я думаю только об отдыхе
Мне хорошо
Я отдыхаю
Это упражнение успокаивает меня
С каждым днем я становлюсь спокойнее и сильнее
Я чувствую хорошее настроение
Покой сохраняется во мне постоянно
Я глубоко вдыхаю
Я глубоко выдыхаю
Сжимаю руки в кулаки
Чувствую легкость в каждой мышце
Меня наполняют волны энергии
У меня прекрасное настроение
Я чудесно отдохнул
Я разжимаю ладони
Открываю глаза

Занятие окончено. Текст этого упражнения при определенной практике вы сможете составлять сами. В принципе, возможно употребление практически любых фраз, корот-



ких и легких для восприятия. Главное условие: в процессе упражнения вы должны расслабить все мышцы вашего тела, успокоиться и насладиться ощущением отдыха.

Это упражнение наполнит вас свежестью и энергией. При небольшой практике оно может вам заменить полноценный сон, и вы обретете гораздо большее время для своих нужд. Это упражнение направлено на отдых и попутное восстановление всего организма и каждой его функции.

Упражнение 39

Это упражнение ориентировано на управление сновидениями. На управлении сновидениями основаны многочисленные техники реализации желаний. Во сне контакт с все-ленским разумом может быть более ярким и четким. Помимо этого, сны позволяют проникнуть в будущее. Научившись управлять сновидениями и запоминать их, вы сможете моделировать реальность. Откройте окно. В комнате должно быть не очень тепло. Включите спокойную расслабляющую музыку, она должна звучать негромко и создавать фон, не мешая и не отвлекая. Сядьте на стул. Расслабьтесь и успокойтесь. Мысленно изолируйте себя от внешнего мира, сознанием отбрасывайте любые помехи. Равномерно и спокойно делайте глубокие вдохи и выдохи. Воображайте, как расслабляетесь с каждым последующим выдохом. Представляйте, что



полностью заряжаетесь энергией. Сосредоточивайте свое внимание на каждой части своего тела по очереди, расслабляя их. Подготовьтесь к упражнению, сказав себе: «Я готов управлять своими сновидениями». Включите музыку и ложитесь в кровать. Сделайте глубокий вдох — выдох. Мысленно скажите себе: «Сегодня, во время сна, я буду управлять своими сновидениями». Сознательно наблюдайте за своим засыпанием. Когда почти заснули, вообразите место, в котором будет происходить ваше действие вашего сна. Во сне вы должны увидеть это место.

Упражнение 40

Упражнение на астральные перемещения. Астральными называются перемещения энергетической субстанции нашего тела. С их помощью вы можете проходить сквозь стены, проникать в закрытые помещения, мгновенно перемещаться на тысячи километров. Подробно об астральных перемещениях вы можете прочесть в романах Всеслава Соловья «Астральное тело». Это упражнение позволит вам научиться астральному перемещению.

Включите нейтральную музыку, очень спокойную. Лягте и расслабьтесь, ощутите спокойствие. Изолируйтесь мысленно от окружающего мира, отбросьте любые помехи. Равномерно и глубоко дышите, расслабляя все мышцы. Приготовьтесь к упражнению.

Скажите себе, что именно сейчас вы готовы силой своего сознания отделиться от физического тела и путешествовать. Сделайте глубокий вдох — выдох. Представьте место, куда вы хотели бы попасть. Одновременно мысленно скажите себе несколько раз: «Мое тело тяжелеет... Мне тепло... Я слышу свое дыхание... Только дыхание... Существует только дыхание... Я сам — дыхание... Мое дыхание спокойно... ритмично... легко... Мое сознание чистое... ясное... Я совершу астральное перемещение... Я знаю, где окажется мое астральное тело... Мое сознание чистое и ясное...». Представьте, что ваше тело тяжелеет и теплеет в солнечном сплетении, лоб холодный. Дышите ритмично. Ни о чем не думайте. Мысленно скажите себе: «Я владею своим телом... Я управляю своим телом... Я вижу свое тело лежащим внизу... Мое тело спит... Я парю у потолка комнаты... Я приближаюсь к своему телу... Я могу видеть его... Я опускаюсь на пол... Я вижу свое лежащее тело... Я помню его... Я могу вернуться в него в любой момент... Если я захочу, то покину это помещение... Я могу оказаться там, где захочу... Стоит мне пожелать, как я окажусь в своем теле...». Вы должны ощутить, как отделиться от физического тела. Вы можете видеть и слышать все происходящее. Вы парите. Акцентируйте внимание на том, что между вами и физическим телом тонкий канал. Он совершенно не мешается, вы можете



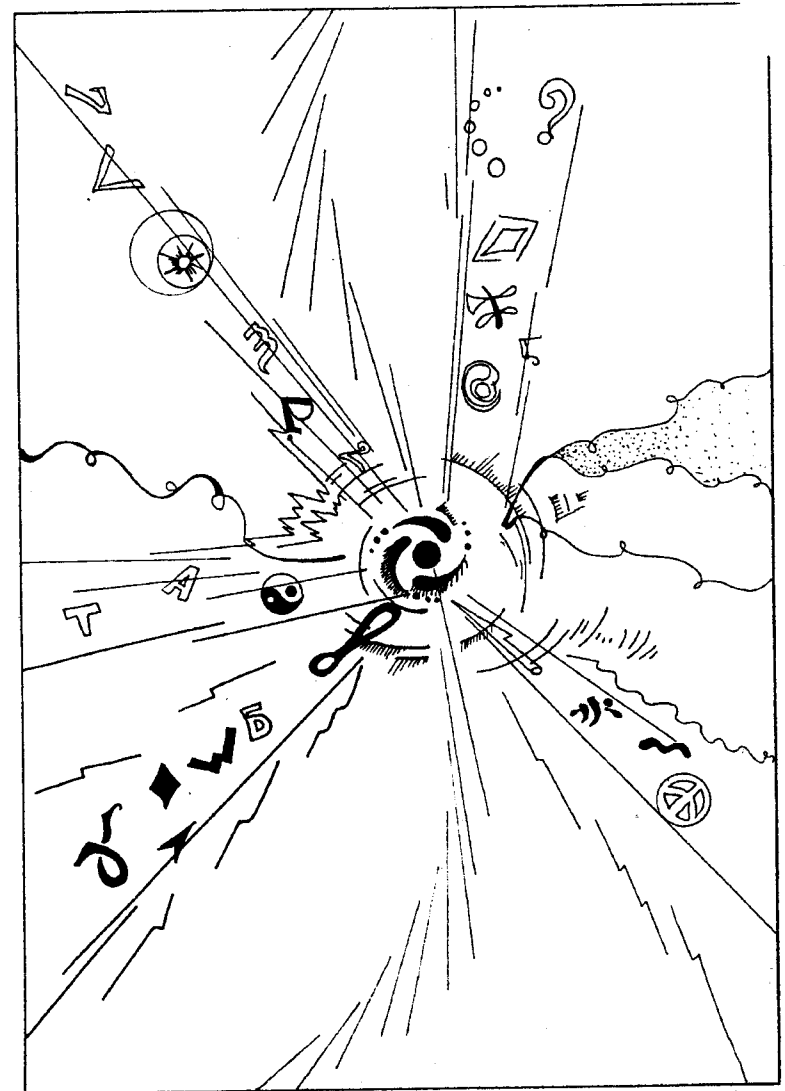
перемещаться где угодно, но при желании вернетесь обратно в тело.

Вернувшись в физическую оболочку, глубоко вдохните и выдохните. Потянитесь. Сосчитайте до трех, и на счет «три» откройте глаза. Несколько минут еще полежите.

Следующие упражнения основаны на трудах В. Кандыбы. В центре внимания здесь находятся приемы саморегуляции. Освоение приемов саморегуляции несколько десятилетий назад можно было отнести к области паранормального, и только в последние десятилетия наука доказала скрытые ранее возможности человека. Саморегуляция поможет вам настроиться на нужную волну, взаимодействовать с силами Вселенной и достичь фантастических результатов.

Упражнения этой системы очень просты, хотя на первый взгляд кажутся сложными, практически невыполнимыми. Важно уяснить для себя суть упражнения и опробовать его.

Принцип саморегуляции основан на познании собственного тела, его потребностей. Если в течение нескольких минут совершать только те усилия, которые сразу же дают ожидаемые результаты, это приводит к закономерному отключению мозгового напряжения и включению особого состояния внутренней свободы. В состоянии внутренней свободы вы можете отдыхать, работать, творить, и все



будет получаться с большей легкостью, без напряжения. Особенно интересны в этой методике приемы Ключа В. Кандыбы.

Основной принцип саморегуляции — делать то, что получается, дается легко. В этой серии упражнений вы найдете индивидуальную последовательность действий, приводящую к появлению положительных результатов, что вызывает включение состояния раскрепощения с повышением уверенности в себе вплоть до эйфории.

Что представляет собой тренировка? Это повторение действий до отработки полного автоматизма. По достижении автоматизма тренировка становится легкой, перерастает в своеобразную привычку. Но в большинстве случаев для достижения автоматизма придется произвести множество повторений того или иного действия. Вспомните себя: легко ли вам далось умение ходить, рисовать? Нашему разуму требуется осмыслить последовательность действий, включить их в разряд привычных, переработать. На это нередко уходит много времени. Но можно пойти по пути наименьшего сопротивления, что значительно повысит ваши способности усваивать новую информацию, автоматизировать движения и процессы. Путем выработки принципа минимального усилия вы научитесь состоянию расслабления и раскрепощения, в котором усваивать новое значительно проще, быстрее и эффективнее. На этом и основана методика ключа.

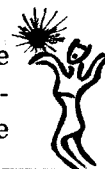


Например, поднимая руку или шевеля пальцем, вы не прикладываете к этому никаких усилий: вы уже привыкли к таким действиям, они даются вам легко. Если уловить, запомнить и научиться воссоздавать это ощущение легкости, вы сможете переносить его и на другие задачи. Можно обрести власть над собой, если использовать правило Ключа: искать в себе то или иное желаемое ощущение, состояние, движение, пока не найдешь то, что легко получается. И развивая полученное, приходишь к новому качественному состоянию, когда начинает получаться и все то, что ты себе желаешь. На этом принципе и основан поиск Ключа. Это называется принципом минимального усилия. Нахождение такого минимального усилия в методике В. Кандыбы называется «подбором Ключа».

Подбор Ключа — это стимуляция творческой активности мозга, а применение найденного Ключа — снижение напряжения и автоматическая стимуляция саморегуляции организма. Приведенные ниже упражнения позволяют развивать и использовать методику Ключа, метод облегчения восприятия всего нового, метод автоматизации действий.

Упражнение 41

Это упражнение направлено на развитие позитивного мышления. Оно может показаться достаточно несерьезным, но упражнение



это действительно. С его помощью вы сможете постоянно поддерживать в себе положительное состояние духа, уверенность в собственных силах и энергичность.

Поиск ключа происходит по правилу: «делай то, что получается, и отбрасывай то, что затруднительно». Поиск ключа — это обучение жизни. Искать то, что получается, и не заикливаться на неудаче — эта тренировка стимулирует поисковую активность мозга не только в области внутренней гармонии, но и в решении жизненных проблем.

Данное упражнение состоит из 6 основных приемов:

□ «*Расхождение*» рук. Расслабившись, вы ощущаете легкость в руках. Если руки начали подниматься самопроизвольно, вы не прикладываете к этому усилий, ваш Ключ найден.

□ «*Схождение*» рук. Руки смыкаются, сходятся вместе.

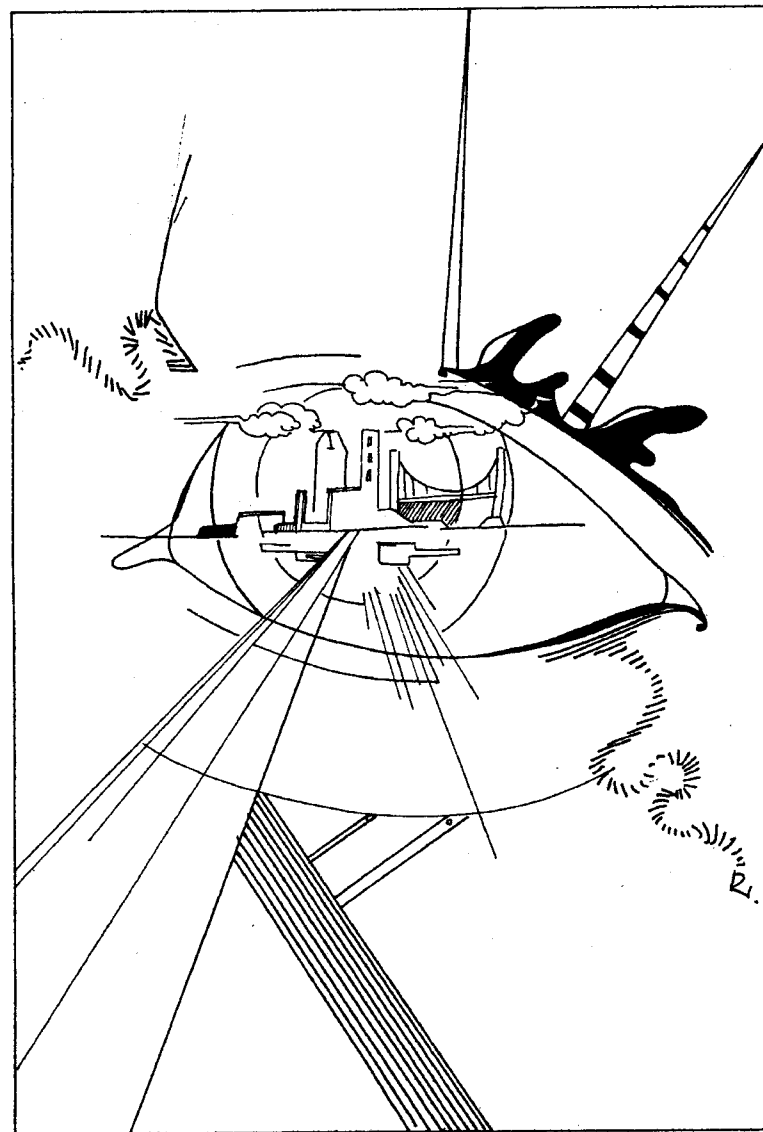
□ «*Левитация*» рук. Ваши руки взлетают, подобно крыльям птицы, и опускаются. Эти движения ритмичны.

□ «*Полет*». Ваше тело вытягивается вперед и вверх, руки плавно взмывают в стороны и столь же плавно опускаются.

□ «*Покачивание*». Ваше тело слегка раскачивается из стороны в сторону.

□ «*Движения головой*». Вы покачиваете головой.

Для подбора своего приема примите любое удобное положение, расслабьтесь, вы-



бросите из своего сознания все лишнее, ненужное. Ощутите свое тело. Ваше тело пожелает двигаться: позвольте ему двигаться любым образом. Возможно, вы выберете какой-либо свой прием для нахождения Ключа.

После нескольких применений Ключа формируется навык свободного управления своим состоянием, и потребность в Ключе отпадает.

Упражнение 42

Это упражнение позволяет отработать навыки саморегуляции, обратить их на пользу своему организму и на улучшение жизни.

За поиском Ключа (предыдущее упражнение) следует стадия расслабления, которую можно назвать стадией согласования психических и физиологических процессов.

Нарисуйте себе мысленный образ идеального себя — человека, которым вы бы хотели стать. Пусть этот образ будет ярким и подробным. Образ здоровья — это положительная установочная программа, которая синтезирует в организме все воздействия в едином направлении. Найдя свой Ключ, отдайтесь ему, представляя созданный вами образ. Можете акцентировать внимание на отдельных чертах идеальной личности, совершенствование которых вас больше всего привлекает.



Упражнение 43

Это упражнение направлено на избавление от стрессов и решение творческих проблем. Также оно способствует развитию интуиции.

На волне расслабления размышляйте о своих проблемах, и они под воздействием вашего расслабленного сознания покажутся не столь серьезными, лишенными стрессовой окраски. В это время происходит гармонизация сознательных и подсознательных процессов. Вы сможете спокойно обдумать свои проблемы, не впадая в панику, не хватаясь за голову. Находясь на волне расслабления, спрашивайте себя, как решить ту или иную проблему, формулируйте для себя этот вопрос ясно и четко. Подсознательный ответ на поставленный вопрос может появиться не сразу, а несколько позже. Решая на волне расслабления различные проблемы, вы тренируете свое сознание мгновенно сосредотачиваться и расслабляться в любой момент.

Упражнение 44

Это упражнение направлено на развитие способностей к обучению. Если за несколько минут до начала какой-либо работы (будь то обучение, физическая тренировка, лечение или самосовершенствование) и сразу после нее применить приемы поиска Ключа, в следующий раз эта работа выполняется значительно легче. Навыки вырабатываются быстрее.



Упражнение 45

Следующее упражнение направлено на быстрое восстановление сил при усталости, это логическое продолжение поиска Ключа и его завершающая стадия. Благодаря этому упражнению мозг «переключается» на накопление энергии и продолжает ее накапливать. Сядьте, расслабьтесь и просто сидите, отдыхая, в течение 10 минут. Не нужно никуда спешить ни физически, ни в мыслях. Ощувив спонтанное желание что-либо сделать, сделайте это. Если вы хотите подремать — дремлите или взбодритесь с помощью холодной воды. Хотите двигаться — позвольте себе это.



Глава 2



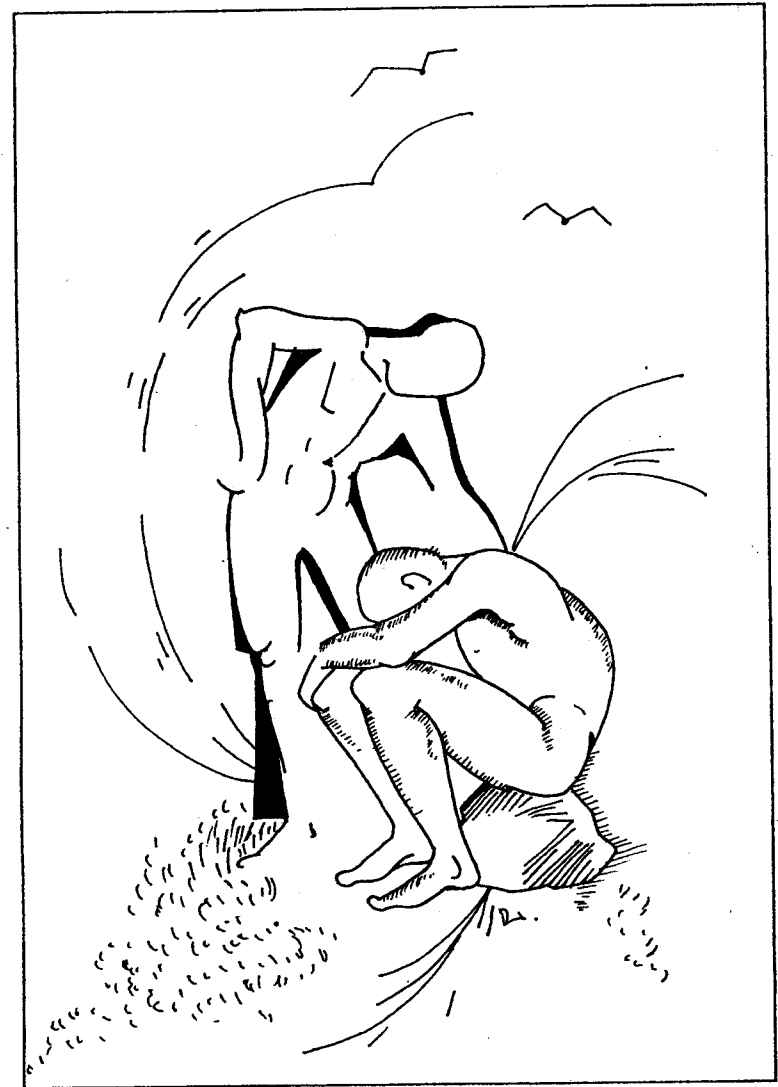
БЕСКОНТАКТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОКРУЖАЮЩИМИ

В большинстве своем люди уверены, что для обмена информацией или воздействия на окружающих необходим контакт с ними — личный или с использованием современных технологий, вроде телефонов, компьютеров и пр. Тем не менее, существует и иной способ взаимодействия людей, о котором многие не слышаны, но далеко не все верят в его существование. Бесконтактное взаимодействие кажется одним из чудес света, такой волшебной сказкой, дошедшей до нас из глубины веков, или выдумкой современных фантастов. На самом же деле, как мы уже упоминали, весь мир пронизан тонкими энергетическими нитями. И все мы объединены такими энергопотоками, которые действуют во всех направлениях и приносят пользу или вред. Тренируя внутренние резервы сознания,



мы можем считывать ауру человека, лечить его не прикасаясь, читать мысли окружающих и ощущать людей на расстоянии, не используя средств связи.

Воздействие на энергопотоки происходит с помощью мыслей, сознательных или бессознательных. Мы уже не раз упоминали о том, что мысли — это энергия нашего мозга. Бессознательное воздействие всегда значительно ярче и сильнее, но оно не подвергается рассудочному контролю, что может привести к самым неожиданным результатам. Сознательное же воздействие мы сами нередко тормозим. Например, девушка сидит перед телефоном и мечтает, чтобы друг позвонил ей. Она сознательно посылает в его сторону мысль о телефонной трубке, своем номере и себе самой, при этом желание услышать звонок остается в нижней области сознания, оно оказывается значительно сильнее. Хотя вроде бы мысленный посыл достаточно силен, возможно, даже верно направлен. И происходит как бы энергетическая петля: желание услышать звонок притормаживает мысленную просьбу к другу позвонить. Это пример сознательного воздействия на окружающих. Или другой вариант развития событий: закрутившись в вихре событий, та же девушка напрочь позабыла о желанном звонке. То есть ее сознание нашло себе точку приложения и без томительного ожидания над телефоном. Велика вероятность,



что звонок последует точно вовремя. В этом случае желание услышать голос друга оказывается в подсознании, и воздействие этого желания значительно более эффективно. Но в этом случае существует фактор неожиданности. Подсознание может выбросить мысленный образ в сторону другого лица, просто потому, что не подверглось контролю и корректировке со стороны сознания. Допустим, человек предполагает, что может услышать звонки от двух разных людей. Звонка от К. он ждет с нетерпением, звонка от Н. боится. Можно спорить, что прозвучит звонок от Н.

Цель человека, стремящегося овладеть этой способностью — воздействием на окружающих на расстоянии, состоит в следующем. Необходимо научиться контролировать и подвергать корректировке подсознательные стремления, отслеживать свои мысли.

От мыслей зависит многое. Одна и та же мысль, появившаяся у нескольких человек одновременно, работает более эффективно. Недаром древние, да и современные маги образовывали ковен — круг, объединение. Собираясь в большом количестве, маги направляли одну и ту же мысль на поставленную цель и достигали таким путем поразительных результатов. Позитивные мысли позволяют достичь самосовершенствования, исполнения желаний и прочих жизненных успехов. Мысли же негативные, полные крити-



ки, осуждений, заражают чужие умы подозрительностью, жадой возмездия и затаенной злобой. Сильная и точно направленная агрессивная мысль может ранить или даже убить человека. Именно на этом основаны всевозможные сглазы, порчи. Но дорожающий собой человек не свяжется с негативными влияниями на окружающих — ведь все в мире взаимосвязано, и нанесенное другому зло вернется к вам. Влияние, которое тренированный и энергетически сильный человек оказывает на мышление окружающих силой мыслей, может принести пользу. Особенно интенсивными мыслями можно влиять на волю людей, заставляя их служить своим намерениям. Это уже будет не просто передача мыслей, а внушение. Такое внушение нежелательно по одной простой причине: все ваши поступки к вам же и вернуться, пусть не сразу. И если вы силой своей мысли принудили кого-то совершить нечто, идущее вразрез с его убеждениями, можете с полной уверенностью ожидать, что вам тоже предстоит столкнуться с необходимостью сделать нечто нежелательное. В мире всегда может найтись более сильный в энергетическом плане человек.

Развивая способности мозга, необходимо придерживаться определенных правил гигиены сознания. Оберегайте силу своего мозга, не допускайте ненужных мыслей. Современный человек постоянно обуреваем всевоз-



можными тревогами, занят мелкими житейскими проблемами. Все эти переживания ничего в жизни не меняют, только отравляют сознание, следовательно, они излишни, и от них стоит избавиться. Но помимо этого, они еще и вредны. Как говорилось выше, наши негативные мысли также способны влиять на окружающих. И ваша постоянная тревожность не может не сказаться особенно на близких людях. Человек мудрый, постоянно совершенствующий свои способности не допустит в свою жизнь ни бесконечных споров и ссор, ни мелких забот и ненужных мыслей. Вы всегда должны сохранять спокойное и ровное расположение духа. Тогда все приводимые ниже упражнения будут действовать значительно эффективнее, вы сможете многое из того, что раньше казалось сказкой. Да и злые мысли окружающих не произведут на вас отрицательного воздействия: они вас просто минуют и вернуться к пославшему их.

Сила мысли бесконечна, именно она лежит в основе магии. С помощью тренировок сознания вы сможете увидеть ауру окружающих.

Упражнение 46

Упражнение направлено на активизацию энергетических центров человека. Как уже говорилось выше, энергетических центров выделяется 7. Именно благодаря им мы мо-



жем увидеть и ощутить то, что остается невидимым глазам.

Прежде чем приступить к упражнению, можете сжечь благовоние: камфару. Можете осветить комнату зеленой лампой. Расслабьтесь, освободите свое сознание от лишних мыслей. Представьте, что в теменную энергетическую зону входит поток энергии. Чем больше энергии у вас накопится, тем более ощутимо будет тепло в крестцовой области. Представьте, что эта энергия накапливается в крестцовой зоне. Крестцовая зона при этом нагревается, а теменная охлаждается. Таким же способом энергия переходит в пупочную зону, в сердечную, горловую и снова в крестцовую.

Представьте, что энергия из крестцовой зоны переходит в физическое тело в форме жизненной силы. Старайтесь ощутить и увидеть мысленным зрением переход энергетических потоков.

Упражнение 47

Это упражнение помогает сконцентрироваться на ощущениях. Научившись улавливать собственные ощущения, вы сможете определить и ощущения других людей. Удобно сядьте, закройте глаза, расслабьтесь и подготовьте свое сознание к проведению упражнения. Сосредоточьтесь на одном пальце, почувствуйте его. Вообразите, что в палец вливается жизненная энергия, воображайте это



до тех пор, пока палец самопроизвольно не согнется. Ощущайте только палец. Вообразите, что палец — это человек, как будто все ваше тело сжалось, уменьшилось и «ускользнуло» в него. Откройте глаза. Подвигайте пальцем. Постарайтесь понять игру мышц, технику работы пальца. В следующую тренировку сосредоточьтесь на других частях тела: сначала на конечностях, а потом и на внутренних органах. Вы заметите, что с каждым разом это упражнение дается вам все легче. Сможете быстро уловить дискомфорт в том или ином органе, исправить его.

Упражнение 48

Это упражнение ориентировано на объединение себя со всем миром, с земной цивилизацией. Оно поможет понять единство Вселенной, ваше с ней естественное взаимодействие и значительно облегчит постижение приемов чтения ауры, излечения бесконтактными методами и пр.

Ложитесь на живот. Отбросьте все мысли. Расслабьтесь. Представьте, что у вас нет тела. Вы не должны его ощущать. Вообразите, что вы — рыба. Двигайте телом подобно рыбам. Воображайте, что видите окружающий мир, как его видят рыбы. Живите жизнью рыбы. Таким же образом представляйте себе, что вы развиваетесь, эволюционируете: вы — лягушка; ящерица; сумчатое млекопитающее



(кенгуру или опоссум); человекоподобная обезьяна; первобытный человек; современный человек.

Упражнение 49

Это упражнение помогает научиться переносу сознания из вашего тела в неживые предметы.

Вам понадобится обычный стеклянный или хрустальный шар 7–10 см в диаметре. В комнате должно быть совершенно темно. Сядьте, поставьте шар напротив своего лица. Сяди от себя в 1 м от головы поставьте две свечи таким образом, чтобы вы их не видели. Отбросьте все мысли, погрузитесь в полную темноту. Вы не должны думать, ощущать своего тела. Расслабьтесь и смотрите на шар ровно, стараясь не моргать. Глаза широко открыты.

Вы увидите, как шар затуманивается, расплывается. Его то видно, то не видно, а порой в глубине его появляются изображения. Появится ваше лицо в окружении светящегося ореола. Увидев собственное отражение, представьте, как ваше сознание через горловую энергетическую зону переходит на это отражение. Перенос сознания должен осуществиться без волевого усилия, плавно, не намеренно. И вы увидите себя сидящего с позиции отражения. Сначала изображение будет расплываться, но со временем обретет четкость.



Через теменную зону перенесите сознание обратно в свое тело. С каждым разом темп выполнения упражнения должен все более увеличиваться.

Когда вы сможете переносить свое сознание в зеркало и обратно без особых усилий, переходите к следующей стадии упражнения.

Вы так же сидите. Подготовка сознания происходит точно таким же образом. Поставьте перед собой на стол шар, но на этот раз обойдитесь без свечей. В комнате должно быть совершенно темно.

Смотрите на шар широко раскрытыми глазами, не отводя взгляд в сторону. В дальнейшем повторяются ваши действия, как и со свечами.

Упражнение 50

Упражнение направлено на активацию теменной энергетической зоны, нервного центра, используемого для приема мыслей окружающих людей. Это упражнение делает зону более чувствительной и способствует бесконтактному общению. Расслабьтесь, выбросьте из головы все мысли, сознание должно быть совершенно пустым. Сосредоточьте все внимание на вершине головы. Вообразите, что космическая энергия скапливается в вершине головы. Если в темени головы потеплеет, — значит, энергия скопилась там — упражнение удачно. Вообразите, что из вершины головы космическая энергия перетекает об-



ратно в голову. Вообразите раскаленный шар, ярко светящийся от красноватого до ярко-желтого. Представьте, что этот шар перемещается из зрительного центра мозга в теменную энергетическую зону. Представьте, что этот шар находится в теменной зоне и светится там. Если в вершине головы потеплеет, значит, упражнение удачно. Вообразите, что из теменной зоны шар перемещается обратно в зрительный центр. Представьте, что шар медленно остывает.

Упражнение 51

Развитие цветового воображения позволит вам более легко и непринужденно работать с красочными и яркими образами.

Закройте глаза, подготовьте сознание к упражнению. Мысленно произнесите: «Я вижу полосатую ленту. 1 полоса — красная, следующая — оранжевая; желтая; зеленая; синяя; фиолетовая». Представляйте себе эту полосатую ленту в течение 5 минут, после чего вообразите, что все цвета исчезают в той же последовательности, и остается только черная пустота.

Упражнение 52

Это упражнение — на чтение мыслей. Каждая человеческая мысль — это излучение энергетических импульсов. Для приема-передачи мыслей вам требуется всего лишь на-



строиться на волну человека, принять эти импульсы теменной энергетической зоной, и импульсы перейдут в ваше сознание. Если вы долго не видели человека, мысли которого хотите узнать, можно посмотреть на его фотографию. Подготовьтесь к упражнению с помощью расслабления. Представьте себе человека, мысли которого вы хотите читать, как можно ярче и подробнее. Сосредоточьте все свое внимание на том, чтобы принять его мысли. Сделайте так, чтобы ничего кроме мыслей этого человека не могло проникнуть в ваше сознание. Вы услышите мысли этого человека, как сказанные слова. Научившись с легкостью читать мысли, можете попробовать таким же способом читать память, ощущения, эмоции.

Упражнение 53

Активация лобной энергетической зоны необходима для излучения мыслей в энергетической форме. Подготовьтесь к выполнению упражнения, очистив свое сознание и расслабив все тело. Сосредоточьте все внимание на точке посередине между бровями. Вообразите, что космическая энергия скапливается в этой точке. Если в этой точке по-теплет — значит, энергия скопилась там — упражнение удачно. Вообразите, что из этой точки космическая энергия перетекает обратно в голову. Вообразите раскаленный шар, яркого красно-желтого цвета, светя-

щийся. Представьте, что этот шар перемещается из зрительного центра мозга в лобную зону, находится в лобной зоне и светится там. Если во лбу потеплеет — значит, упражнение удачно. Вообразите, что из лобной зоны шар перемещается обратно в зрительный центр. Представьте, как он медленно остывает.

Упражнение 54

Концентрация на цветах поможет вам обрести нужное для занятий состояние.

Представьте, что все вокруг заполнено каким-либо одним цветом, цвет не должен быть ярким, он слегка затуманивается. Вообразите, что в этом цвете появляются очертания, которые в природе такого же цвета: красный — огонь, заход солнца; зеленый — лес; голубой — море, небо и так далее.

Упражнение 55

Упражнение ориентировано на развитие телепатических способностей. Для его выполнения вам потребуется фотография человека, которому нужно передать мысли. Подготовьте свое сознание к упражнению. Сосредоточьтесь на выбранном человеке. Внимательно смотрите на фотографию этого человека в течение 2–3 минут. Закройте глаза, вообразите его очень ярко и реалистично. Одновременно производите следующие дей-



ствия: представляйте себе образ человека и мысленно произносите слова, которые вы хотите ему передать, много раз.

Это упражнение может также использоваться для внушений на расстоянии. Можете поэкспериментировать. Поначалу лучше воздействовать на знакомых и достаточно близких людей, которые сумеют отметить странности происходящего и расскажут вам, насколько эффективной была ваша тренировка, какие они испытывали ощущения.

Обычно человек-приемник слышит ваши мысли как собственный внутренний голос.

Вероятно, многие слышали и читали о феноменах, подобных Ванге, — людях, обладавших фантастической способностью излечивать болезни без лекарств, видеть прошлое и будущее. Остановимся на излечении бесконтактными методами. Каждый может овладеть бесконтактной помощью окружающим. Это не потребует много времени, и ниже приводятся методики по данной теме. Но существует одна опасность. Когда вы лечите другого человека, вы перетягиваете его боль на себя. А поскольку энергетические взаимодействия чрезвычайно тонки, при недостатке опыта и чувствительности вы можете перетянуть на себя не только болезнь, что само по себе на редкость неприятно, но и чужие беды, заботы, просто неудачи. Наиболее ответственной операцией в подобной ситуации является из-

бавление от боли пациента. Для этого необходимо постоянно тренироваться.

Упражнение 56

Это упражнение, биоэнергетический массаж, направлено на оздоровление организма в целом и на исцеление больных органов. Если вы решили сразу практиковаться на ком-либо, помните несколько вещей. Прежде всего, после каждого пасса стряхивайте ладони. Завершив сеанс лечения, выполните одно из упражнений на избавление от негативной энергии и подержите руки под струей прохладной воды несколько минут. Вода смывает «налипшую» на вас чужеродную энергетику. Идеальным вариантом может стать душ: в этом случае вода должна литься на макушку и стекать по всему телу.

Биоэнергетический массаж способствует стимуляции различных нервных центров и чувствительных участков тела. Такой массаж вызывает прилив энергии к энергетическим центрам организма, отвечающим за сверхчувственные способности. В эзотерической терминологии левая рука называется магнитной, а правая — электрической. В момент сближения между ними возникает ток энергии. Эта энергия может быть использована для того, чтобы укрепить ослабленный участок ауры. Этот же ток энергии используется для того, чтобы сбалансировать энергетические зоны, сделав потоки энергии между ними



более плавными. Массаж всегда начинается сверху, с области лба. Постепенно массируемую область смещают к самому низу, то есть до ступней, а затем движение вновь идет вверх. В области каждой из энергетических зон массаж выполняется движениями, идущими по спирали.

Упражнение 57

Это упражнение поможет вам научиться определять больные места организма человека. В области болезни происходит выплеск энергии, который вы можете ощутить раскрытыми ладонями как тепло или даже жар. Таким же образом определяется и потеря человеком жизненной силы.

Подержите левую ладонь над головой человека, не касаясь волос. При оттоке энергии вы ощутите тепло или покалывание в ладони. Чтобы найти место утечки, тщательно обследуйте ладонью зону от уха до уха прямо над волосами, а затем от макушки до задней части шеи. Чутко прислушивайтесь к любому ощущению тепла или покалывания в ладони. Если покалывание или тепло незначительны, вы сможете помочь этому человеку. Если ощущения покалывания или жара над какой-либо точкой головы сильны, вы сможете помочь только на время. Человеку следует пересмотреть свой образ жизни и ступить на путь самоисцеления.



Упражнение 58

Это упражнение на излечение другого человека на расстоянии. Прежде чем приступить к лечению, проанализируйте мотивы, которыми вы руководствуетесь. Если вы совершаете этот благородный поступок ради того, чтобы получить что-либо взамен, лучше не беритесь за дело. Вы не сумеете достаточно эффективно помочь человеку, на себя же перетянете часть его болезней, проблем и неудач. Только если вы действуете по душевной склонности, беритесь за излечение.

Выполните релаксацию. Настройте воображение. Представьте красивую дверь, ворота или арку в иной мир. Освещающая дверь ярким светом, войдите в город, который представляли себе в одном из предыдущих упражнений. Найдите наиболее привлекательное для вас место, яркое и радужное, которое у вас ассоциируется со здоровьем. Встаньте там, задумайтесь о целительной силе мировой жизненной энергии. Представьте себе человека, которого вы хотите излечить. Представьте его как можно более ярко, в подробностях. Представьте его совершенно здоровым.

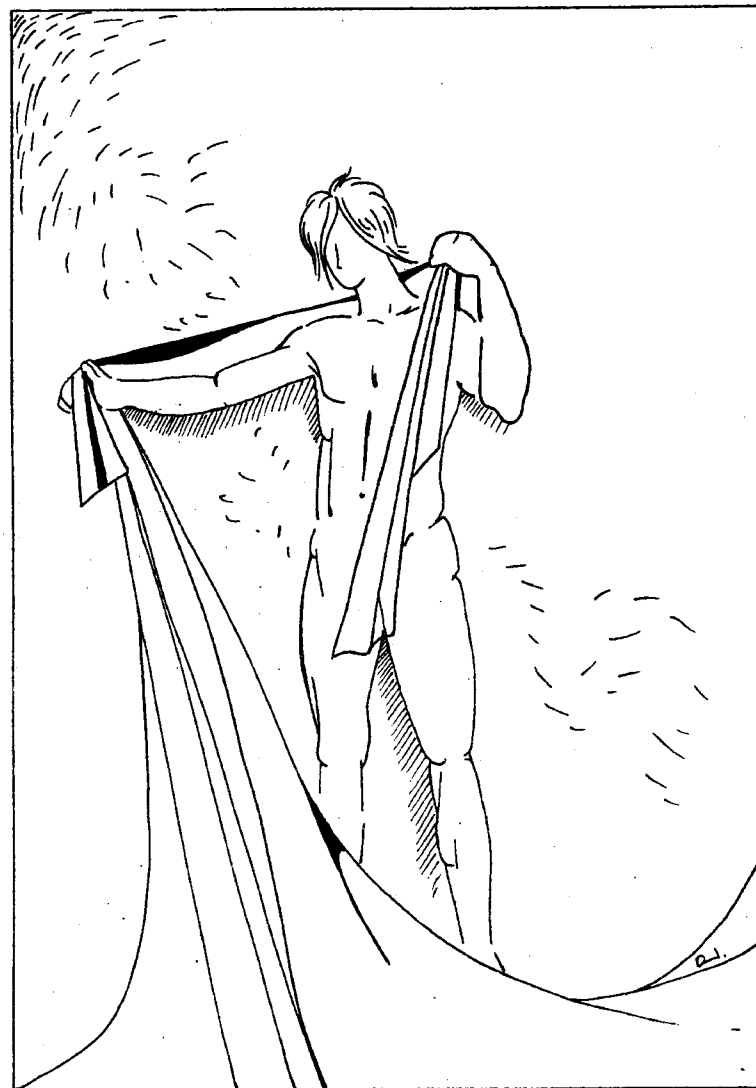
Выходя из города, подумайте о своем единении с мировым сознанием.

И наконец, поговорим о том, как раскрыть экстрасенсорные способности. Для этого необходимо выполнять несколько несложных



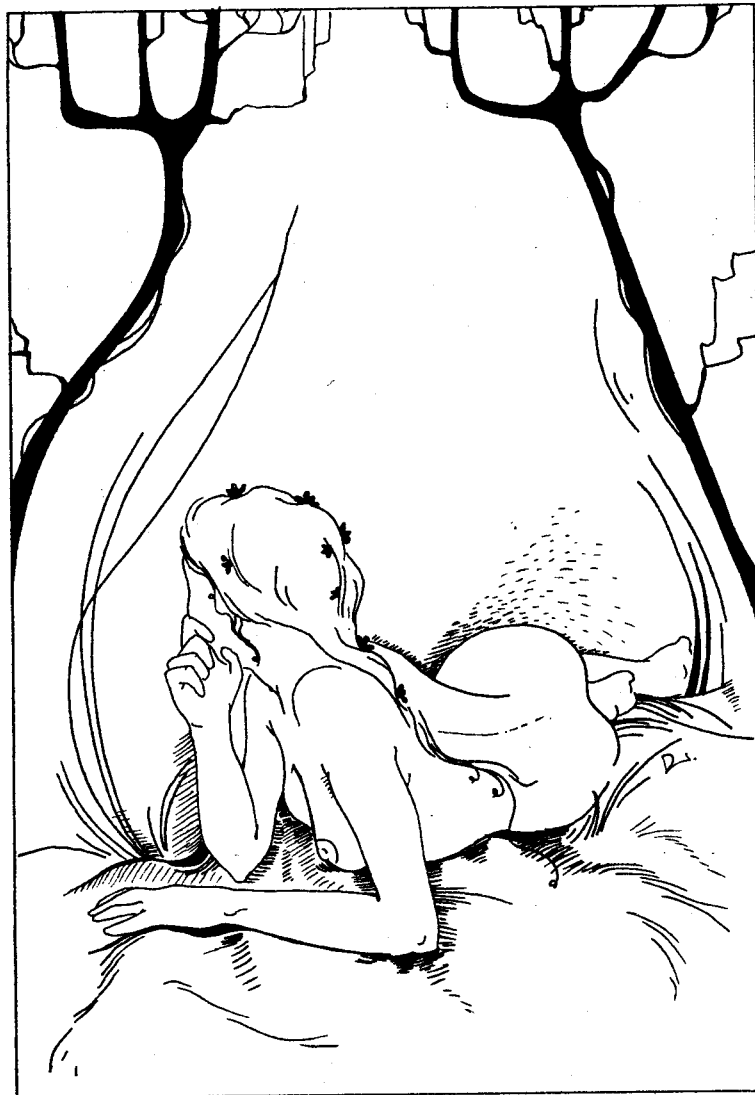
упражнений. Но прежде чем приступить непосредственно к упражнениям, научитесь повышать чувствительность своего тела. В частности, займитесь вкусовыми рецепторами.

Ежедневно сосредоточивайтесь на кончике вашего языка. Ощущайте его, как часть своего тела. При верном сосредоточении у вас должно усилиться слюноотделение. Через некоторое время тренировок вы ощутите постоянную вибрацию в кончике языка, которая сменится неповторимым вкусом, не зависящим от принимаемой пищи. Не оставляйте тренировок, и еще через несколько дней вы научитесь вызывать это ощущение по собственному желанию, а потом и сохранять его при еде. Когда это произошло, наблюдайте за чем-либо съедобным, сосредоточившись на кончике языка. Вы должны отчетливо ощутить вкус созерцаемого во рту. Отрабатывайте этот навык до тех пор, пока за несколько секунд не научитесь чувствовать вкус пищи, едва увидев ее изображение. После чего подготовьте несколько одинаковых пакетов из натуральных материалов, разложите в них различные по вкусовым характеристикам продукты и перемешайте таким образом, чтобы сами не знали, что и в каком пакете находится. После чего попробуйте определить содержимое каждого пакета. Это вряд ли получится с первой тренировки. Но когда упражнение удалось, переходите к при-



родным объектам. Попробуйте представить вкус Солнца и Луны, воды в реке и ручье, знакомых вам людей. Вскоре вы научитесь отличать «вкус» речной воды от воды в озере и кране, солнечный свет на восходе и закате.

Выше мы перечисли основные этапы первой части отработки экстрасенсорных способностей. Чтобы сделать все приобретенные вами навыки постоянными и автоматически, вы должны открыть обонятельный канал экстрасенсорного восприятия. Алгоритм его открытия, в сущности, ничем не отличается от рассмотренных нами способов раскрытия вкусового канала. Вы сосредотачиваетесь на кончике своего носа не менее 15 минут в день, помогая себе концентрацией взгляда на той же точке. Затем вы ощутите чудесное благоухание, которое при дальнейших тренировках сможете вызывать в любое время. С этого момента вы можете выполнять упражнения в любой обстановке. Сделайте это ощущение постоянным. Затем научитесь чувствовать запах любого элемента, любой вещи, любого качества. Проверьте объективность своих ощущений опытом с определением ароматных веществ, находящихся в непрозрачных пакетах на расстоянии не менее трех метров. Запомните — вы ощущаете тот предмет, на который устремлен ваш взгляд или к которому устремлены ваши мысли.



Кому-то приведенные выше рекомендации могут показаться недостаточно конкретными. Приведем несколько упражнений на развитие обоняния.

Упражнение 59

Сосредоточьтесь на внутренней части носа. Вдох медленный и глубокий, выдох быстрый и с усилием. Воздух из ноздрей вырывается с громким звуком, как из мехов. Не делая паузы, расслабьте живот, который сам засасывает воздух в нижнюю и среднюю часть легких. Завершите вдох и повторите цикл. Выполнять в течение 5–10 минут.

Упражнение 60

Сосредоточьтесь на кончике носа, сделайте полный вдох, но не непрерывный, а отдельными движениями, словно вы к чему-то принохиваетесь. Задержав дыхание на несколько секунд, спокойно и медленно выдыхайте носом. Выполняйте в течение 10–15 минут.

Упражнение 61

Встаньте, ноги на ширине плеч. Выдохните, сделайте медленный полный вдох, одновременно поднимая руки перед собой до уровня плеч ладонями вверх. Задержите дыхание, сожмите кисти в кулак, быстро сгибай-

те руки в локтях кулаками к плечам, медленно и с полным напряжением мышц разгибайтесь. Повторите 3–5 раз на одной задержке дыхания, затем медленно выдохните, одновременно отпуская руки вниз и наклоняя туловище вперед.

Упражнение 62

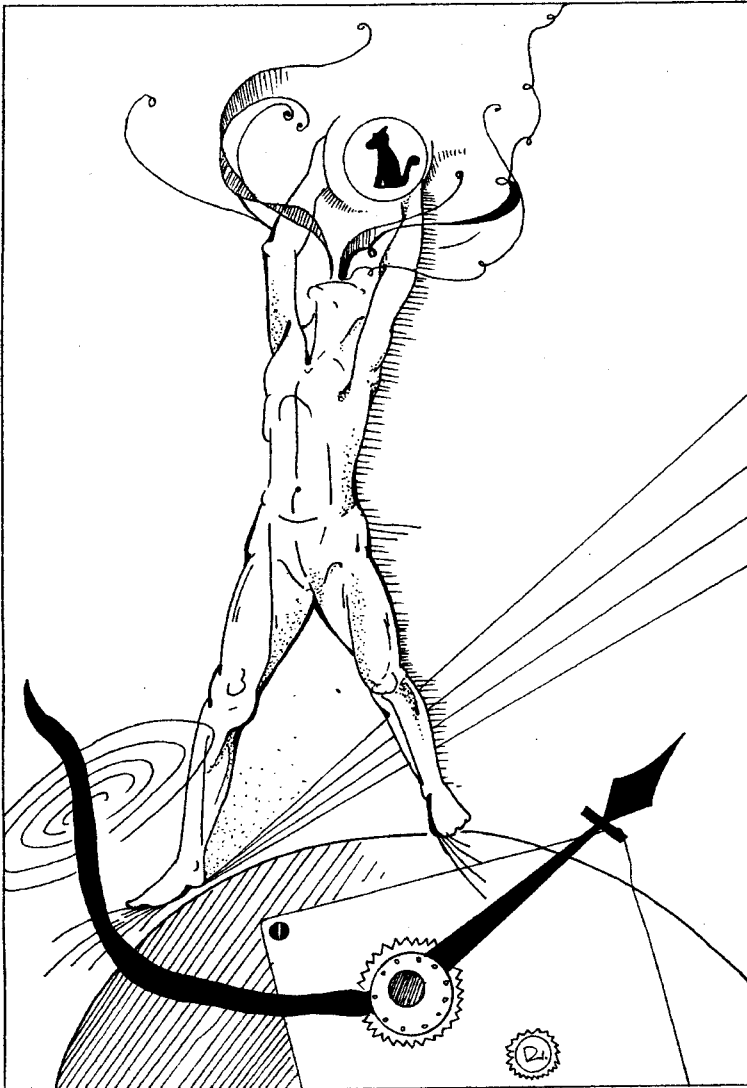
Сделайте полный вдох, постукивая кончиками пальцев по грудной клетке снизу вверх. Задержите дыхание и помассируйте грудную клетку ладонями рук, совершая ими круговые движения. Медленно выдохните, опуская руки и туловище. Энергично вдохните и выдохните 10 раз, после чего вдохните и задержите дыхание так долго, как это возможно, сосредоточившись на низе живота. Выдох медленный.





ИЗ ПРОШЛОГО В БУДУЩЕЕ

Многие наши неудачи кроются в нашем же прошлом. Это следствия необдуманных поступков, обид, неверного выбора, застарелых комплексов. Мы сами старательно отравляем себе жизнь, исправно снабжая себя, любимых, проблемами. Но вероятно, вы уже поняли, что в этом мире нет ничего невозможного. Дойдя до причин ваших неудач, вы можете с ними справиться, повернуть свою жизнь в более благоприятное русло. Но этот путь достаточно сложен. Причины вашей неудачливости могут крыться в глубоком детстве. Хотите ли вы вести столь глубокие «археологические раскопки»? Если да, то пожалуйста: существует обширная литература по прикладной психологии и пр. Существуют и эзотерические методы такого познания. Некоторые из них мы приводим в этой книге.



Упражнение 63

Упражнение направлено на осознание себя в различные моменты прошлого, на понимание тех действий, которые отражаются негативно на вашей современной жизни.

Подготовьтесь к выполнению упражнения, сядьте или лягте спокойно и расслабленно, погрузитесь в себя. Вы не должны реагировать на внешние раздражители. Уйдите в свой внутренний мир.

Представьте основную проблему вашей жизни, которая вас мучит, не дает спокойно существовать. Рассмотрите ее со всех сторон, если возможно, визуализируйте проблему и себя в ней. Можете использовать абстрактные образы, главное, чтобы для вас они были близки и понятны. Сконцентрировавшись на проблеме, представьте, как уходите в глубину своего сознания. Неторопливо вспоминайте свою жизнь. Ваше расслабленное сознание само подбросит «тревожные звоночки». Возможно, ваши неудачи на любовном фронте объясняются тем, что первая любовь оказалась безответной; или вы копируете жизнь своих родителей; или... Вариантов множество, но единственно верный вам подскажет ваше сознание.

Если в череде «тревожных моментов» вы не можете выделить тот, что относится к проблеме, подумайте — возможно, ваше сознание решило охватить сразу все ваши пробле-

мы. Анализируйте каждое тревожное ощущение. Старайтесь прощать себя, совершившего ошибку, окружающих, вызвавших вашу обиду. Обретите спокойное и комфортное душевное состояние.

Основной проблемой неудач в жизни человека обычно являются застарелые комплексы, психологические барьеры, неспособность понять и принять себя такими, какими мы являемся. Справившись с ними, вы значительно улучшите свою жизнь. Каким вы видите себя сегодня? Как вы себя воспринимаете? Что вы сейчас думаете о своих взглядах, способностях, здоровье? То, как вы отвечаете на эти вопросы сегодня, определяет то, каким вы будете завтра. Дело в том, что эти ответы характеризуют микроклимат, в котором воспроизводятся клетки вашего тела и мозга. Здоровый микроклимат — здоровые клетки мозга, здоровые клетки тела. Плохой микроклимат — нездоровые клетки мозга, нездоровые клетки тела. Ваши мысли и представления о самом себе создают образ вашего целостного «Я». Они делают это, оказывая влияние на микроклимат, в котором происходит воспроизводство клеток. Чтобы жить желаемой жизнью, необходимо представлять в воображении ее картину. Вы должны улучшить свои мысли и представления о самом себе, о своей жизни и своем здоровье. Безусловно, ваше воображение должно избавиться от надлома и стремиться к целостности.



Упражнение 64

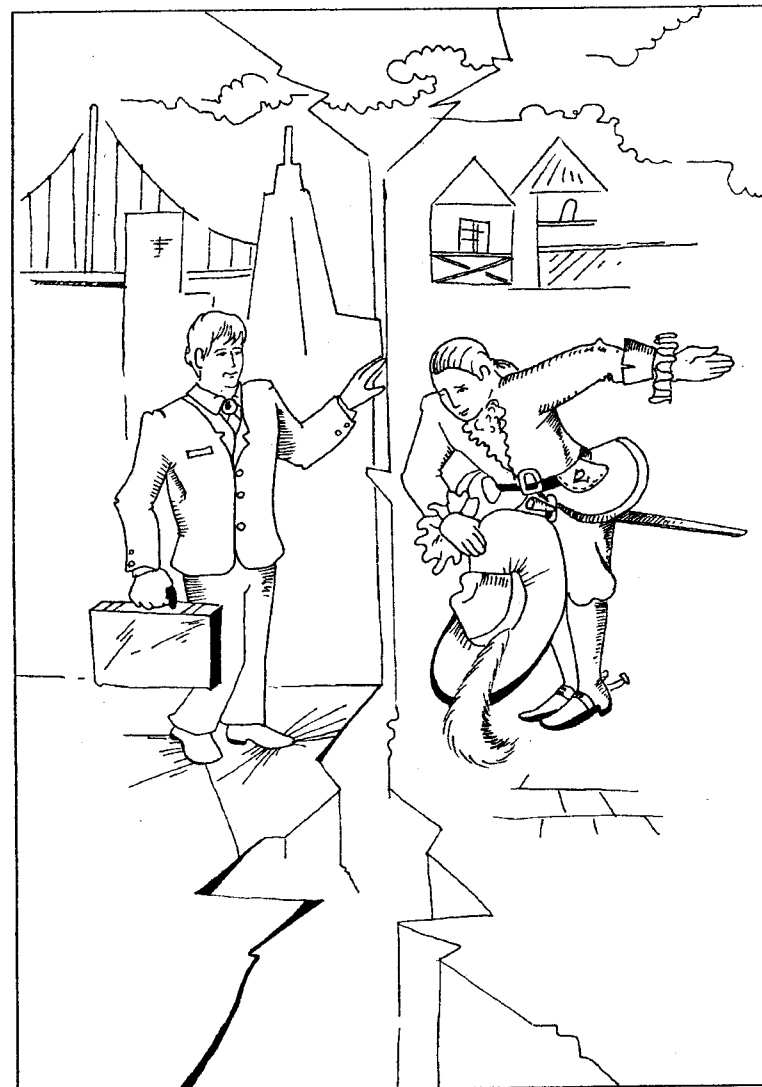
Это упражнение направлено на улучшение вашего внутреннего «Я». Вы можете выполнять задания практически всегда, в любой обстановке, достаточно только избавиться от лишних мыслей, позитивно настроиться. Представляйте себя идеального, такого, каким хотели бы стать. Даже если вам кажется, что ваш образ уже близок к идеалу, делайте его еще лучше. Улучшив его, совершенствуйте его снова.

Вот основные параметры, согласно которым вы можете решить, что в себе менять, а что можно оставить прежним:

Вы здоровы. У вас приподнятое состояние духа. У вас добрый настрой мыслей. Вы преисполнены любви. Вы осознаете свою духовную природу. Вы осознаете свою сексуальную природу. У вас только хорошие привычки. Ваш вес в норме. Вы стоите на позиции оптимиста. Вы терпеливы и терпимы. Вы — источник тепла и света.

Упражнение 65

Упражнение направлено на непосредственную корректировку вашего физического тела и энергетического баланса. Благодаря этому упражнению вы сможете себе достичь своего идеального «Я». Выполните релаксацию. Настройте воображение. Войдите в дверь ва-



шего таинственного мира, созданного вашим воображением. Выберите место, наиболее подходящее для усовершенствования себя. Считайте в обратном порядке от 10 до 1, чтобы углубить степень релаксации. Представляйте себя таким великолепным, каким только можете себя представить, ориентируясь на совершенный образ своего «Я», который тренировались удерживать в воображении прежде. Пусть этот образ самопроизвольно расплывается, но время от времени вызывайте его в воображении, пока не почувствуете, что способны удерживать его отчетливым непрерывно в течение минуты. Склоните голову в знак благодарности, любви и уважения к вселенскому разуму.

Покиньте созданный вашим воображением мир. Пройдите через дверь, оставляя ее открытой и мысленно приказывая: «Мое сознание едино с мировым сознанием. По мере моего продвижения вперед во мне бурлит мощный поток мировой жизненной энергии». Откройте глаза, чувствуя себя превосходно. Каждое утро при пробуждении выполняйте релаксацию и визуализируйте свой идеальный образ.

Достаточно постоянно повторять это упражнение, чтобы достичь своего идеала. Но не останавливайтесь на достигнутом. Нет пределов совершенству, и вам всегда есть куда развиваться дальше. У некоторых из нас более



развито зрительное восприятие, у других — слуховое. Когда у людей, более восприимчивых визуально, начинает проявляться более совершенное «Я», у них самопроизвольно, без дополнительных тренировок, открывается видение. Они видят духовным взором то, что происходит за тысячи километров. Они становятся ясновидящими. Когда же эволюционируют люди с повышенной слуховой восприимчивостью, они обретают способность слышать голоса, отвечающие на вопросы. Они становятся яснослышающими. Сохраняйте мысленный образ своего идеального «Я» активным. Ощущайте бодрость в себе.

Упражнение 66

Это упражнение направлено на активизацию работы ума.

Мысленные образы — это творческие образы, взаимосвязанные с вселенским сознанием. Это должно отпечататься в вашем сознании, тогда вы сможете изменить свою жизнь к лучшему. Представьте себе самый плохой свой день: когда на вас сыпались одни несчастья, ничего не удавалось и вы чувствовали себя самым большим в мире неудачником. Мысленно войдите в этот день. Ощутите счастье от того, что вы есть в этом мире, что вы в силах изменить реальность, исправить любую ошибку. Действуйте заново, так, чтобы вам все удавалось. Переделайте самый



несчастный ваш день в самый счастливый. Пусть вам повезет, пусть ваше сознание работает на оптимизацию ситуации.

Несколько раз возвращайтесь к своим неудачным дням: хотя бы дважды к одному дню. Вы увидите, как жизнь изменится к лучшему. Самое главное — придерживаться положительного настроения.

Упражнение 67

Это упражнение направлено на автоматическое программирование ваших целей. Условно его можно назвать «везение». Создайте для себя картину везения. На любую поверхность наклейте или нарисуйте то, что символизирует для вас достижение целей. Допустим, если среди жизненных целей присутствуют финансовое благополучие, популярность, стремление путешествовать, новая квартира и появление большого и светлого чувства, картина может выглядеть следующим образом: сундук с драгоценными камнями (бассейн с валютой или многочисленные пачки рублей, зависит от ваших собственных ассоциаций); толпа счастливых людей (на лекции, концерте и т. д.), а возможно, и ваше фото в окружении этих людей; океанский лайнер; шикарный коттедж (оформленная лучшими дизайнерами квартира в вашем вкусе), влюбленная парочка. В общем-то, выбор изображений зависит только от ваших собственных ассоциаций.



Повесьте эту картину-коллаж где-либо, где будете видеть ее ежедневно, а лучше — несколько раз в день. И вы поразитесь переменам, которые произойдут в вашей жизни.

Как только вы добиваетесь успеха на пути самосовершенствования, вы начинаете получать рекомендации вселенского сознания в более отчетливой и понятной форме. Вы обретаете интуитивную способность к новым идеям, уникальным решениям проблем и даже изобретениям, приносящим деньги. Но вы должны слушать и слышать. Вселенная разговаривает с вами через людей, события, приметы, сны и знамения. Некоторые люди слышат голоса. А некоторые даже не слушают. Развитие интуиции поможет вам избежать множества ошибок, а возможно, и исправить ошибки прошлого.

Упражнение 68

Это упражнение направлено на развитие интуитивного слуха.

Оно имеет восточные корни. Есть простое положение пальцев («мудра»), которое развивает вашу способность слушать внутренний разум, который мы называем интуицией. Эта мудра известна во многих странах Востока. Соединяя концы большого и указательного пальцев, вы образуете круг. Счита-



ется, что такое положение пальцев замыкает вашу энергетическую цепь, и тогда вы не можете передавать энергию, но можете принимать ее. Символически эта мудра соединяет вашу волю с Вселенской волей, стимулируя интуитивное восприятие. Сформируйте круг, соединив кончики большого и указательного пальцев левой руки (если вы левша, то правой руки), вытянув остальные пальцы вперед. Мысленно произнесите: «Всякий раз, когда я соединяю эти пальцы, я способен с легкостью автоматически концентрироваться на том, что говорит собеседник, при этом я его понимаю и запоминаю сказанное. Я также способен слушать интуитивные послания Вселенной и принимать их отчетливо». Повторяйте ежедневно в течение нескольких дней. Слушая другого человека, сформируйте из пальцев круг. Находясь в покое, в моменты релаксации, соединяйте два пальца вместе и чутко прислушивайтесь к идеям, которые приходят в вашу голову.

Бывает и такое, что причина ваших жизненных неудач и хронической невезучести кроется в негативных влияниях извне. Об очищении энергетики организма мы уже рассказывали. Но здесь хотелось бы подробно остановиться на таких понятиях, как сглаз, порча, проклятие. Все они — условные названия энергетического негатива, проникшего в вас посредством влияния окружающих,



и отличаются эти понятия, пожалуй, только силой энергвоздействия. Сглаз считается наиболее легким воздействием, не приводящим к особенно трагичным результатам. Порча — более сильное негативное воздействие, проклятие же — самое сильное и действенное, может переходить из поколения в поколение.

Конечно, порой мы склонны назвать порчей свои собственные ошибки и заблуждения. Тем не менее, если вы предполагаете, что поступаете верно, ваша энергетика не может быть сильно загрязнена и ослаблена вами, но при этом вы ощущаете негативные влияния, очень вероятны энергетические воздействия извне. Для предотвращения их и восстановления энергобаланса подойдут приведенные ниже упражнения.

Существует две основных техники защиты от порчи, сглаза и т. п. — это активная и пассивная защиты. К активной защите можно отнести возведение вокруг себя энергетических барьеров, усиление собственных энергетических потоков, разрушение силы направленного против вас потока, «отзеркаливание» негативного потока на его «родителя». К пассивной — связывание противника, «зачеркивание» неблагоприятной ситуации, пропускание потоков сквозь себя и их трансформация себе на пользу.



Упражнение 69

Это упражнение позволяет создать прозрачный энергетический щит. Вы генерируете завесу энергии, закрывающую вас или вашу территорию от энергетических ударов и вторжений. Расслабьтесь, очистите сознание и представьте, как вокруг вас концентрируется почти прозрачное, тонкое силовое поле. Представьте, что враждебная вам энергия скользит по нему и проходит вас стороной, не находя вас. Человек агрессивно настроенный вас словно не видит. Вы становитесь недоступны для любых негативных мыслей или слов.

Упражнение 70

Это упражнение рассчитано на маскировку и уход от негативных влияний в том случае, если вам предстоит встреча с неприятными или агрессивными людьми.

Ощутите себя предметом мебелировки, частью стены, дерева, любой окружающей обстановки. Вдвойне эффективно, если вы объединитесь сознанием с ярким источником освещения: в этом случае вы заодно и энергетикой почистите. При выполнении этого упражнения ваша личность скрывается под маскировкой. Выполняя это упражнение, приглушите все мысли, опустошите сознание. Вы должны ясно представлять себя неодушевленным предметом.



Упражнение 71

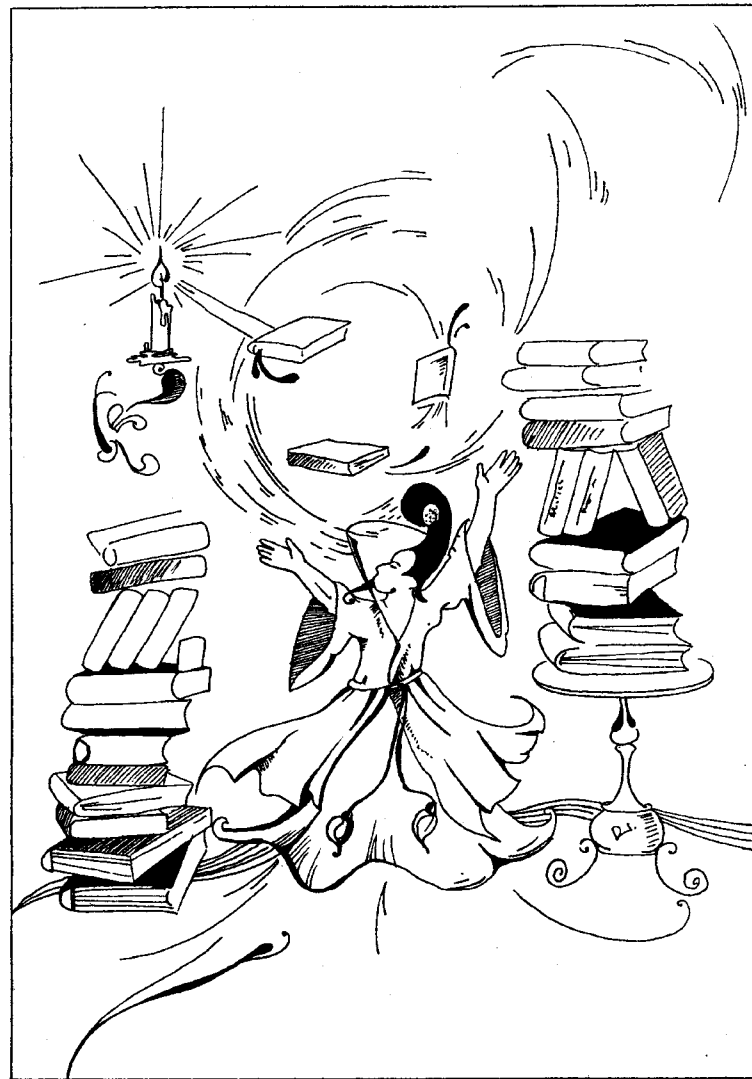
Это упражнение позволяет вам пропускать негативные энергетические потоки сквозь себя, при этом они не причиняют вреда. Это упражнение — ступень к преобразованию направленного на вас негатива в положительную энергию. Оно достаточно сложно в исполнении и требует упорных тренировок.

Научитесь представлять себя вакуумом. Почувствуйте, как негатив проходит сквозь вас, не задерживаясь. Представьте, что вы прозрачны, вас не существует для противников, для негативных эмоций. Расслабьтесь и ощутите свое единение с вселенским разумом.

Упражнение 72

Это упражнение позволяет вам использовать против недоброжелателей энергетическую удавку. Если на вас наслали негативную энергию и вы предполагаете, кто это сделал, можете использовать именно эту технику.

Представьте своего противника как можно более детально, если вы знаете, кто это. Представьте луч белого света и начните обматывать им своего врага. При этом обязательно дайте установку на то, чтобы эта процедура никому не причинила вреда.



Упражнение 73

Это упражнение зеркального щита — наиболее эффективный и действенный способ продемонстрировать противнику, что он не всемогущ. Зеркальный щит отражает негативные влияния обратно, на пославшего их.

Представьте, что вас от окружающих отделяет непроходимая стена с зеркальным покрытием. Удар, обращенный на вас, будет возвращаться. Если вы еще не научились работать с энергией, при этом чувствуете упадок сил, наплыв всевозможных неудач, то есть накопить энергию не получается, можете воспользоваться обычным зеркалом. Закрепите маленькое зеркальце под одеждой, на уровне солнечного сплетения, и носите. Таким образом вы сможете отразить большинство энергетических ударов, направленных на вас. Но, конечно, зеркальный щит более эффективен.

Упражнение 74

Это простейшая защита от негативных влияний извне, условно ее можно назвать «энергетическим яйцом».

Представьте, что в области солнечного сплетения у вас появился золотой шарик. Ощутите его тяжесть, тепло, золотой блеск. Когда шарик возник в вашем сознании не только как визуальный образ, но и как ощущения, начинайте вращать его вокруг оси

против часовой стрелки, с каждым витком увеличивая скорость вращения. Вращающийся шарик перемещаете по позвоночнику вверх, сквозь макушку, и выводите на расстояние 40–45 см над головой.

Шарик разделяется на четыре штуки, и шарики расходятся в разные стороны, продолжая вращение вокруг центральной оси. Получается золотое кольцо, заключившее в себя ваше тело. Теперь плавно увеличивайте радиус вращения горошин и так же плавно опускайте кольцо вниз, вдоль всего тела. Начиная от бедер кольцо снова постепенно сужается и уходит в землю на расстояние 40–45 см. В итоге получается золотое энергетическое кольцо, в котором вы скрываетесь от негативных влияний.

Когда вы отработаете эту защиту, можете заняться экспериментированием, совершенствуя ее. Делайте оболочку тоньше или плотнее, меняйте ее форму.





■ «ВОЛШЕБНЫЕ» СИЛЫ
НАШЕГО РАЗУМА



КАК НАУЧИТЬСЯ ЛЕТАТЬ

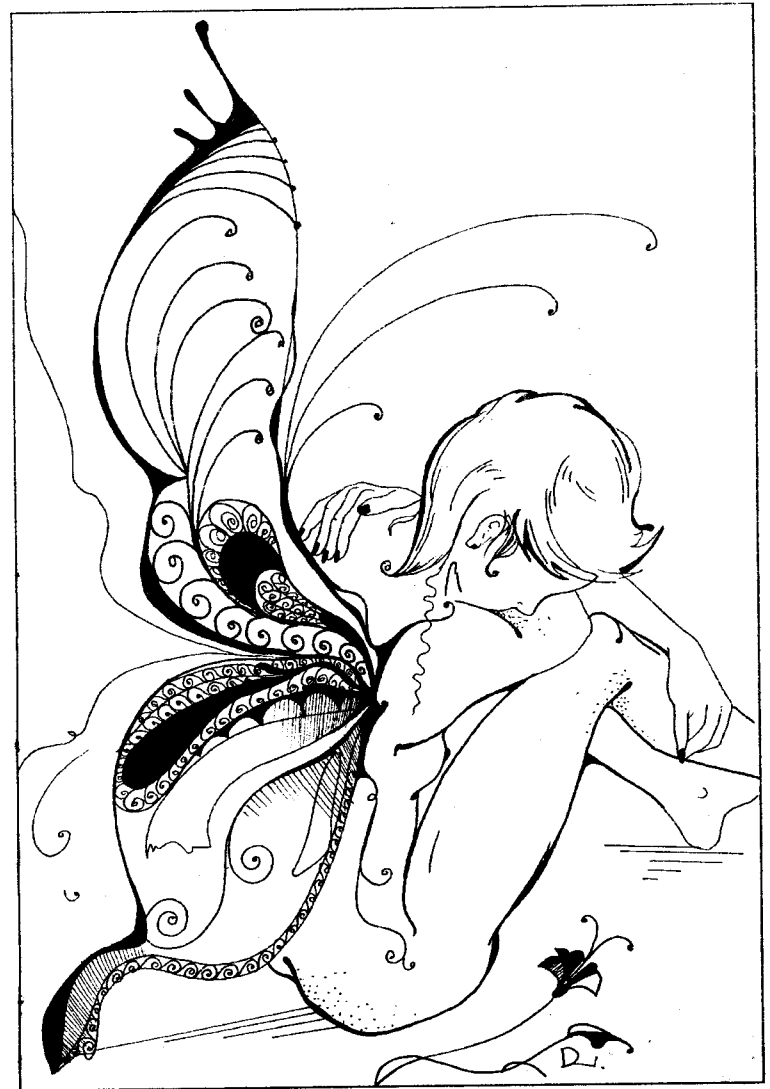
Кто из нас в детстве не летал во сне? Наверное, таких не найдется. А «везунчики» до сих пор, склонив голову на подушку, скользят по воздушным струям, наслаждаясь ощущением невесомости и свободы. В детстве многие мечтали стать летчиками или космонавтами, но не всем дано осуществить эту мечту.

Жажда полета с глубокой древности владела человеком. Освоив землю и воду, мы мечтаем обжить воздушную стихию. Но на первый взгляд это кажется нереальным без поддержки сложных технических механизмов. Ведь аэродинамика решительно утверждает: человек летать не может, потому что не может. С другой стороны, шмель, по всем законам аэродинамики и физики, тоже не может летать: он слишком тяжел, и крылья его не в состоянии выдержать вес тела.



Тем не менее, шмель об этом не догадывается и — он летает! Причем довольно ловко ориентируется в воздушной среде. Так почему же мы безоглядно доверяем физическим законам?

В этой главе речь пойдет о двух видах полетов. Прежде всего, это полет астрального тела, или души, или... названий много, но речь идет об энергетической составляющей нашей сущности, о том, что «уходит в пятки», когда страшно, или рвется ввысь, к небесам, если сбылось заветное желание. В дальнейшем будем придерживаться привычного термина «душа». Историй об отделении души от тела существует великое множество. Особенно любят такими историями манипулировать в «желтой прессе». На самом деле отделиться от физического тела достаточно несложно, и ниже мы приводим советы бывалых «летунов»: как вырваться из плена физического, куда податься и каким образом вернуться обратно, воссоединившись с плотью телесной. Полет души поможет вам проникнуть в тайны мироздания, а также решить многие проблемы бытового типа. Вы сможете узнать, что происходит там, где вас нет, оказать помощь нуждающимся в ней. Также, освоив полеты души, вы приобретете на редкость полезную способность, помогающую в любых бытовых сферах. Допустим, вы жаждете узнать, что же происходит на совещании конкурентов вашей фирмы. И вместо



подкупа «разведчиков» и иных столь же проблемных действий вы присутствуете на интересующем собрании в виде собственной души. Вас никто не видит, вы же все видите и слышите.

И второй вид полетов, который мы рассмотрим в этой главе, — полеты физические. Здесь, на первый взгляд, не существует столь откровенно положительных качеств, как в полетах души. И этот вариант значительно сложнее хотя бы по той причине, что трудно заставить себя поверить в возможность такой способности. В самом деле, как вы реагируете на обращенную к вам фразу: «Ты сможешь летать!»? В лучшем случае снисходительной гримасой или смехом. Тем не менее, полеты в границах физического тела возможны. Вы сможете оторваться от земли и взлететь, если проявите должную настойчивость.

Итак, начнем с полетов «души». Душа может летать во сне. Мы уже говорили про вещие сны и астральные путешествия. Во сне проще всего испытать состояние полета, особенно если использовать несложные рекомендации.

Упражнение 75

Это упражнение направлено на программирование полетов во сне. В качестве побочных эффектов могут появиться предвидение, выход на астральный план.



Перед сном погрузитесь в состояние расслабленности и безмыслия. Визуализируйте образ летящей птицы и представьте этой птицей себя. Представьте, как вы взмахиваете крыльями, ловите потоки воздуха, парите в них. Продолжайте это упражнение до тех пор, пока не уснете.

Можно испытать ощущение полета и наяву, не прибегая к сложным тренировкам и не отрываясь от земли на самом деле.

Упражнение 76

Упражнение ориентировано на ощущение полета наяву. Войдите в состояние расслабленности. Взмахните рукой, стараясь не напрягать мускулов. Не думайте ни о чем, просто почувствуйте свое плавное движение, ощущайте потоки воздуха, обтекающие вашу руку. Найдите наиболее удобное движение, которое вы можете выполнять не задумываясь. Если в процессе выполнения упражнения вы ощутили прилив необъяснимой радости, счастья, значит, оно выполняется успешно. Подключите вторую руку. Закройте глаза, сосредоточьтесь только на ощущениях. Представьте, что вы отрываетесь от земли. Ощутите легкость во всем теле. Делайте то, чего требует ваше тело.

Это упражнение призвано вселять бодрость и легкость, уверенность в своем успехе.



Впрочем, вы можете научиться летать и наяву. В самом деле летать, как летают птицы, не используя для этого никаких технических приспособлений. И оставшуюся часть главы мы посвятим именно этой теме. Но предварительно хотелось бы остановиться на некоторых важных моментах.

Прежде всего, научитесь вырабатывать уверенность в своих силах. Неважно, сколь безумным вам кажется предположение о вашей способности летать. Поймите, прочувствуйте: вы можете это сделать. Далее, приступив к тренировкам и ощутив первые достижения, не стоит искать крышу повыше или обрыв поотвеснее. Обучение полетам — не самое простое занятие. Прежде чем покорять большие пространства, вы должны научиться полностью верить в себя, достичь высокого уровня развития сознания. Представьте: вы прыгаете с огромной высоты, и вдруг на поверхность сознания выплывает стереотип: «Я не умею летать». Или парите себе спокойно над городом и слышите чей-то удивленный вопль: «Человек летит! Такого не бывает!» Срабатывает логический ум, и вы решаете, что в самом деле не бывает. Итог в обоих случаях печален.

Так что поначалу, хотя бы 2–3 года, тренируйтесь с безопасных поверхностей. Берите разбег с ровной поверхности. Не стремитесь получить все и сразу.



Важнейшей задачей при обучении полетам является выбор местопребывания, так называемого места силы. Пространство вокруг нас заполнено всевозможными энергетическими полями, имеющими сложную структуру, поэтому в некоторых местах мы чувствуем себя очень хорошо, ощущаем прилив энергии, даже порой приобретаем сверхъестественные способности восприятия. Другие места, места смерти, высасывают из нас энергию, там мы можем умереть в течение нескольких часов. Местопребывание — это самое главное. Вы можете делать самые сложные, самые эффективные упражнения, но, находясь при этом в неблагоприятной для вас точке пространства, вы не принесете себе ничего, кроме вреда. Напротив, вы можете, ничего не делая, сидеть на одном месте, хорошем для вас месте, и ваша сила, ваша энергия будут возрастать.

Итак, в пределах нашей Земли существуют места силы, то есть места с положительной энергетикой, и места слабости, или смерти в которых энергетика отрицательна. Места силы для каждого индивидуальны. В них ваша энергетика возрастает вне участия вас самих, вы можете находиться там долгое время, не нуждаясь в пище и питье, и сливаться с вселенским разумом. Места слабости также индивидуальны. У каждого человека в жизни случалось, что в каком-то месте пространства ему становилось не по себе, появ-



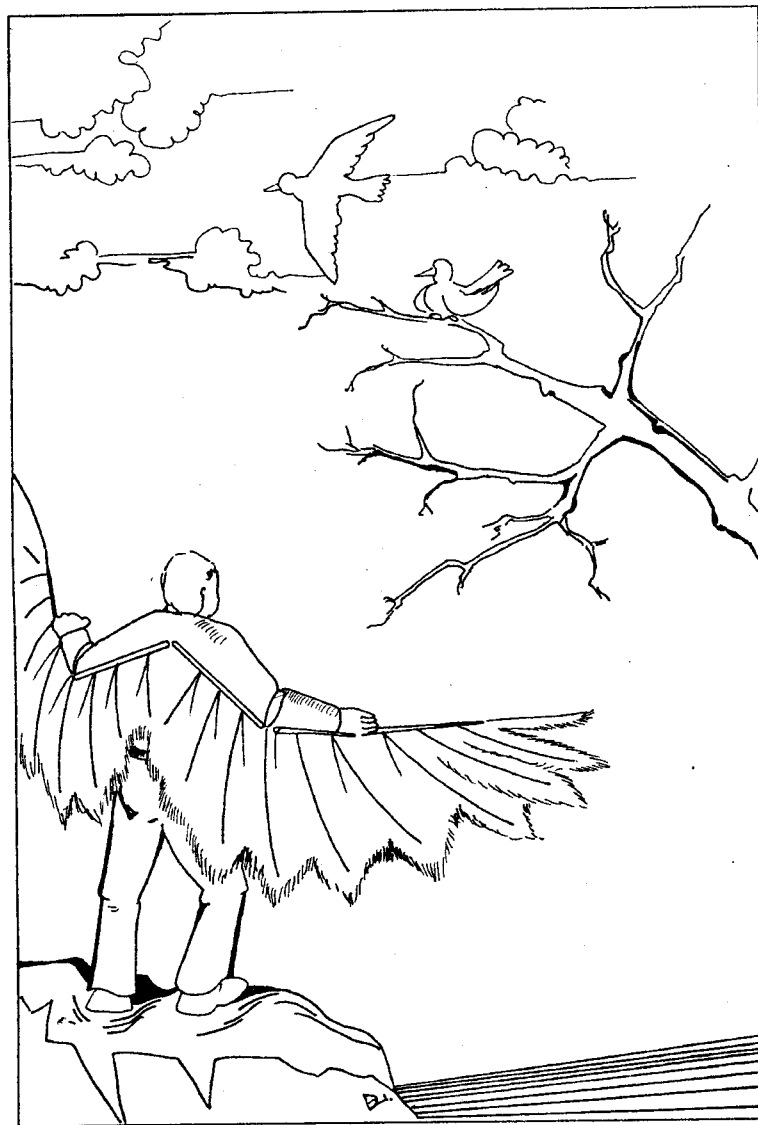
лялась тревожность, холодели пальцы рук, хотелось как можно быстрее уйти. Вероятно, это и было место слабости, или смерти. Если в месте силы ваша энергия прибывает, то в месте слабости жизненные силы вытягиваются. Подобные места, в зависимости от их интенсивности, могут вызвать быстрое утомление, депрессию, болезнь и даже смерть.

Универсального выбора своего места нет, каждый выбирает метод индивидуально.

Общие методы заключаются в следующем:

1. Встаньте лицом к востоку, протяните вперед левую руку ладонью к земле и медленно описывайте рукой полукруг. Ваша ладонь должна ощутить идущее от земли тепло. Двигайтесь в направлении тепла до тех пор, пока это ощущение не усилится. Остановитесь в месте максимального тепла, входящего в вашу ладонь. Запомните ощущения в вашем теле: это ваше место силы. Таким же образом, только ориентируясь на холод, вы обнаружите свое место слабости. Научившись использовать искусство нахождения местопребывания, вы достигнете невероятных успехов в самосовершенствовании.

2. Этот метод отрабатывается в темноте. Обратите лицо на север, закройте глаза и сфокусируйте мысленный взор в точке «третьего глаза» (между бровей). Поворачивайте голову к востоку, затем — к югу. Вы увидите световую вспышку, идите в ее направлении с закрытыми глазами. Перед вами должно появиться-



ся светящееся пространство. Красный, оранжевый и желтый тона характеризуют ваше место силы, синий и фиолетовый — место слабости.

3. Вы можете обнаружить свое место силы и совершенно случайно: в подобном месте у вас может неожиданно подняться настроение, или появится оригинальная мысль, или захочется смеяться: реакции здесь индивидуальны.

Искусство выбора местопребывания — это основа изменения и энергетики человека. Выполняйте упражнения на развитие сознания в своем месте силы — и вы значительно повысите эффективность тренировок. Как мы уже говорили выше, в местах силы эффективность тренировок значительно возрастет: вам нет необходимости вбирать в себя энергию окружающего пространства, она сама струится в ваше тело, ваше сознание.

Упражнение 77

Это упражнение позволяет подготовить ваше сознание и тело к полетам.

Придите на свое место силы, лучше на рассвете, в это время энергетика его наиболее сильна и позитивна. Расслабьтесь, помедитируйте. Встаньте, закройте глаза и вслушайтесь в свое тело. Повинуйтесь малейшим его импульсам. В сознании должна парить и кружиться одна фраза: «Я летаю». Повторяйте ее мысленно и кружитесь, двигайтесь на мес-

те силы. Вы должны ощутить неожиданный прилив сил, чувство бодрости и уверенности в себе. Легко подпрыгивайте. Чувствуйте, как вы замираете в воздухе на миг, прежде чем коснуться поверхности земли. Постарайтесь увеличить период «зависания».





ПРОНИКНОВЕНИЕ В ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ

Существует ли вообще невидимый мир? Если да, то что он собою представляет и где он находится? Да, невидимый мир существует! Он существует около нас, вокруг нас; он начинается там, где наше тело кончается и даже проникает в наше тело. Невидимый мир во всех отношениях также реален, как и физический мир. Он является естественным продолжением мира, который мы знаем, а способности, с помощью которых он может быть познан, представляют собой дальнейшее развитие наших органов чувств. Невидимый мир для большинства остался неисследованным. Со времен глубочайшей древности и до настоящих дней его изучали сначала пророки и великие учителя, а впоследствии ясно-видящие всех стран. Существуют три хорошо известных состояния материи: твердое,



жидкое и газообразное. Окультиная химия утверждает, что есть еще одно состояние — не газообразное, а эфирное. За физическим состоянием материи следует состояние сверхфизическое, принадлежащее иному миру, так называемому астральному плану, на котором оно повинует уже иным законам, чем материя на земле, — на физическом плане. Астральный план считается одной из разновидностей параллельных миров.

Окультиные учения считают, что человек состоит из 7 элементов, или начал, разделяющихся на 2 группы: 3 — высшие и 4 — низшие начала. Три высшие начала составляют неумираемую часть человека, его бессмертную индивидуальность, они-то и являются истинным человеком, воплощающимся на земле, тем, что мы называем дух. Четыре низших начала составляют смертную часть человека, его временную, переходящую личность, то, что мы называем — душа. Каждое из 7 тел человека соответствует одному из 7 планов Вселенной, состоит из материи соответствующего плана и должно отвечать на вибрации, относящиеся к данному плану. Физическое тело, или седьмая оболочка, временно. Шестой оболочкой человека является проводник жизни, эфирное тело или эфирный двойник, который служит его жизненной силой. Эфирный двойник может выйти из тела и удалиться от него на некоторое расстояние, не вызывая смерти. Смерть тела не



наступает, пока вышедший из него эфирный двойник связан с телом невидимой нитью, своеобразной энергетической пуповиной, но как только эта невидимая нить порвана, тело умирает. По выходе эфирного двойника из тела, пока еще цела невидимая нить, все жизненные процессы замедляются и тело повергается в полуплетаргический сон: оно остается в том положении до возвращения в него эфирного двойника. Последний и есть тот человеческий двойник, который иногда виден людям. После смерти тела эфирный двойник, в котором осталась сущность человека, обыкновенно удаляется на большое расстояние и чаще всего витает некоторое время над трупом в состоянии мирного полусна; если тело положено в могилу, эфирный двойник витает над ней. Затем и эта оболочка рассеивается и тает в окружающем эфире, причем 5-я оболочка (принцип жизни), которому она служила проводником, возвращается в общий резервуар жизни, из которого вся природа черпает свою жизненную силу.

Бессмертная сущность человека пребывает еще в одной смертной оболочке. Эта 4-я оболочка есть душевное тело страстей и желаний, которые человек переживал в своей земной жизни. Есть тело душевное и есть тело духовное. Истинно бессмертный человек — это не душа, а дух, облекающийся в душу, как в покров.



Путешествие в астральный мир наиболее часто случается во сне. Истинный человек, облеченный в свою астральную оболочку, удаляется на время нашего сна из физического тела. Только мы не всегда помним об этих путешествиях.

Есть люди, которые по собственному желанию могут покидать свое тело. Понятие астральной плоскости, или астрального параллельного мира, нелегко определить. В астральном плане сплелось несколько взаимосвязанных реальностей. Это, по сути, комплекс параллельных миров, существующий в пространстве и времени. Но в каком-то смысле это и определенное состояние сознания, относящееся к воображению. Это не то состояние, в котором пребывает разум в моменты неглубокого дневного сна. Нет, скорее, это продукт воображения, создаваемый ясным и твердым сознанием. Если материальная плоскость — это плоскость формы, то астральная плоскость — это плоскость силы. Астральная плоскость во многих отношениях отличается от того мира, в который мы можем еженощно погружаться в своих снах. Основное отличие состоит в том, что в мире снов мы просто следуем за ситуацией по мере ее развития и изменения. Мир снов может быть одним из ворот, ведущих в астральную плоскость. Обучающийся таинствам узнает, как достичь того, чтобы разум мог контролировать развитие сна. Как только



тема и сценарий сна начинают поддаваться управлению, то найдется та дверь, через которую можно попасть в астральное измерение. Некоторым удастся воздвигнуть в своих снах некое подобие храма, с помощью которого они могут влиять на астральную материю, не заходя в астральное измерение.

Материя астрального измерения называется астральным светом. Эта эфирная субстанция может служить своеобразным материалом для лепки желаемых событий. Инструментом являются наши мысли и чувства. На астральный свет влияет энергетика как нашего физического, материального, мира, так и вселенского разума.

Некоторые учения говорят о существовании плоскости стихий, называемой также плоскостью сил. В этой плоскости действуют четыре созидательных стихии, составляя все то, что потом проявляется в материальном мире. Над стихиями стоит высшая сила, которая управляет ими, и эта пятая стихия (можно сказать, пятый элемент) — это дух. Он пропитывает собой все остальные четыре стихии.

Земля является основательной и надежной стихией. Воздух — это стихия интеллекта, и в этом качестве он является отражением жизни. Огонь — самая деятельная из всех стихий, и в этом качестве он представляет свет. А Вода — это стихия плодородия.



Для того чтобы мысленно проникать в другие миры, практикующий человек должен уметь находить и открывать ведущие туда врата. Для этого используются специальные упражнения.

Упражнение 78

Это упражнение позволит вам открывать врата в более тонкие миры. Вам потребуется большое, в ваш рост, зеркало. На зеркале начертите яркий символ (геометрическую фигуру, руну, букву), который вызывает у вас ассоциации с тонкими мирами. По одну сторону зеркала установите большую гладкую белую поверхность (например, лист ватмана). Упражнение выполняется в ночное время суток.

Сядьте поудобнее перед выбранным символом и, глядя на него, постарайтесь расслабиться. Пристально смотрите на него, не отводя взгляда до тех пор, пока вокруг символа не появится что-то типа легкого замутнения. Как только это случится, переведите взгляд на белую поверхность. На ней вы увидите иллюзорное изображение того же символа, но окрашенного в иной, дополнительный цвет. Закройте глаза и постарайтесь мысленно представить себе, что это изображение и есть те ворота, через которые вы можете пройти.

Здесь очень важно или представить себе, что этот символ очень большой, размером с



настоящую дверь; или, наоборот, что вы сами уменьшились до такой степени, что можете свободно через него пройти.

Затем мысленно пройдите через эти врата. Как только вы там окажетесь, остановитесь и неторопливо обдумайте свое положение. Не забудьте себе твердо сказать, что дверь находится уже позади вас. Старайтесь все время помнить об этом. Далее начинайте мысленно обследовать то измерение, в которое проникло ваше сознание.

Главная цель упражнения состоит в тренировке умения понимать и приспосабливаться к реальностям иных миров. Кроме того, такое проникновение в иные миры позволяет вам приобрести связь со всеми четырьмя стихиями.

Когда вы решите, что пришло время возвращаться, то мысленно повернитесь и выйдите через те же самые врата. После этого немедленно сосредоточьтесь на своих физических ощущениях, то есть на ощущениях сидящего в кресле человека.

Почувствуйте вновь свое тело — потянитесь, привстаньте, потрогайте ладонями кресло. Другими словами, ваши чувства должны подтвердить вам, что вы полностью вернулись в материальный мир.

Не только мы можем появиться в параллельных мирах. Но и вокруг нас обитают пришельцы из всевозможных пространствен-



ных измерений. Увидеть их не слишком сложно. Ниже мы приводим несколько упражнений на способность видеть невидимое. Они позволят вам усовершенствовать свое внутреннее зрение.

Упражнение 79

Это упражнение ориентировано на тренировку способности видеть невидимое. Сядьте таким образом, чтобы за вашей спиной был темный и однотонный фон. Установите перед собой большое зеркало, подолгу вглядывайтесь в свое отражение и старайтесь заметить слабое свечение вокруг головы, между большим и указательным пальцами. Примерно через полгода периодических тренировок вы начнете все более явственно видеть разноцветную ауру вокруг окружающих людей. Это будет только первая ступенька полученных возможностей, аналогичным же образом мозг может научиться видеть весь тот «невидимый мир», который он в детском возрасте разучился воспринимать.

Упражнение 80

Это упражнение направлено на открытие «третьего глаза». Сядьте рядом с зеркалом, рассматривая свое лицо с расстояния около 15 см, расслабьте зрение. Вы увидите вместо 2 глаз сразу 4 в один ряд. Теперь, приближая-отдаляя лицо, надо добиться, чтобы два



«средних» глаза слились в один. Это и будет «третий» глаз. Рассматривайте этот глаз, расположенный точно посередине переносицы, и вскоре вы ощутите, что всматриваетесь в самого себя. Несколько недель таких тренировок, и вы сможете выработать ясно-видение — научиться видеть тонкие миры и проникать в них.

Помимо энергетически более тонких миров, существуют и физические миры. Как в произведениях фантастов, это миры, которые обладают почти такими же качествами, как наше, но идут по иному пути развития. Их огромное множество. Они находятся в различных временных отрезках, существа некоторых из них развиваются совместно с нами. Иногда границы между мирами размываются, и жители параллельных пространств могут проникнуть в наш мир, мы — в их. Физики-теоретики не раз выдвигали предположения о том, что наш мир не ограничен рамками 4-мерного Пространства-Времени, доказательств существования N -мерных пространств (где $N > 4$) также выдвигалось множество. В основном, в качестве математических и физических моделей выдвигались предположения о существовании 9-мерных, 11-мерных и даже 27-мерных миров. Но вопрос о количестве параллельных миров, как и количестве существующих измерений, непринципиален. Достаточно иметь еще одно



измерение помимо существующих в нашем физическом мире, чтобы количество параллельных нашему миру стало бесконечным. Как в плоскости (2-мерном пространстве) можно провести бесконечное количество непересекающихся прямых (1-мерных пространств), как в объеме (3-мерном пространстве) легко проводится бесконечное количество непересекающихся плоскостей (2-мерных миров), так и в гипотетическом для нашего физического мира 4-мерном мире можно расположить бесконечное количество 3-мерных пространств (привычных нам объемов).

Но это — с математической точки зрения. Какие конкретные законы вступают в силу в мирах с большим числом мерностей — мы не знаем.

Точно так же мы не знаем и все законы и феномены, которые будут сопутствовать нам при любой попытке сблизиться с любым параллельным миром или посредством манипуляций с иной мерностью перемещаться в нашем Пространстве-Времени. Ответы на эти вопросы пытались дать фантасты, но насколько эти ответы близки к истине, сможет узнать только практик.

Конкретных общепринятых рекомендаций по проникновению в параллельные миры физического плана не существует. По крайней мере, в эзотерической литературе они не встречаются. Известно только, что проникновение это может быть осуществлено в па-



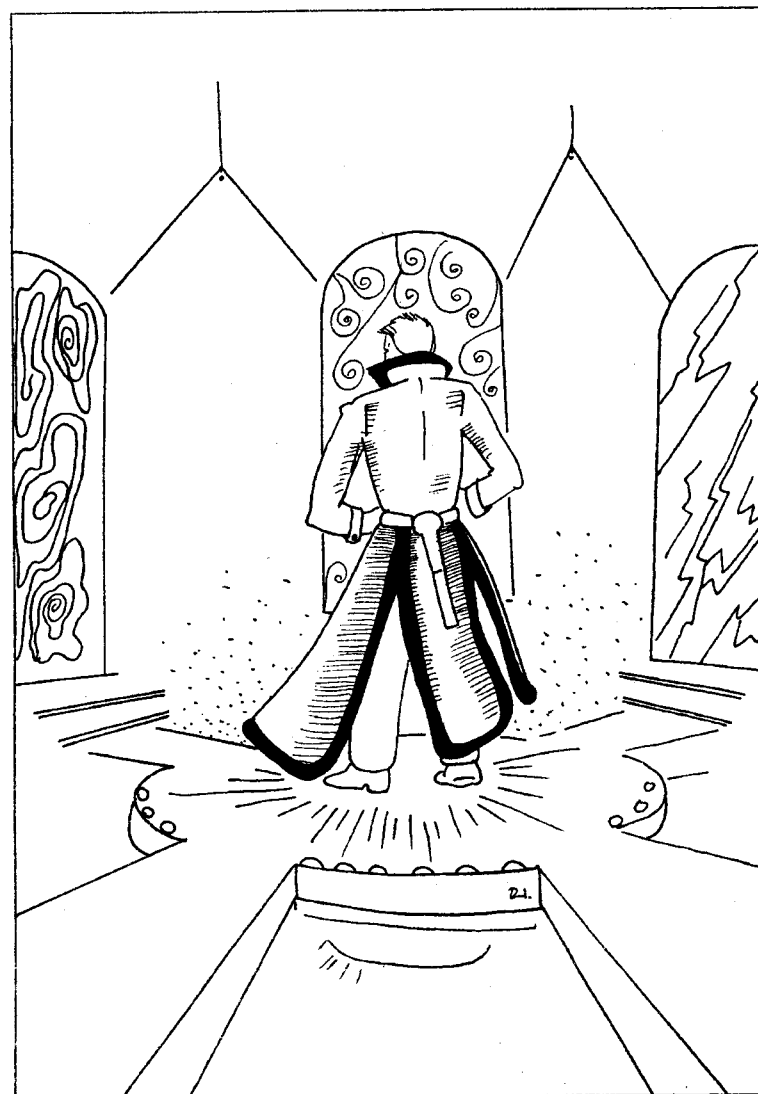
ранормальных зонах Земли (то есть в местах, где происходит нечто необычное: с завидным постоянством появляются НЛЮ, пропадают или возникают люди и пр.). Также считается, что вы в параллельном мире будете невидимы, как и пришельцы оттуда в нашем. Возможно, если вы научитесь входить в контакт с пришельцами из параллельных миров, они расскажут вам, каким образом попали в наш мир, и пригласят в путешествие к себе.

Тем не менее, существуют индивидуальные практики проникновения в параллельные миры, опробованные на личном опыте. Неизвестно, насколько эти практики действенны для остальных людей. Тем не менее, приведем несколько упражнений, которые, возможно, помогут вам проникнуть в физические параллельные измерения. А возможно, раскрыв в себе паранормальные способности, вы сами сможете отыскать индивидуальный способ проникновения в параллельные миры.

Упражнение 81

Это упражнение нацелено на поиск уточнившихся границ между мирами. Оно также позволяет раскрыть внутренние способности, повысить чувствительность.

Представьте, что через вашу макушку проходит поток энергии голубого цвета. Сконцентрируйтесь на нем. Светящийся поток



энергии проходит через все ваше тело, ощутите его каждой своей клеточкой. Энергия концентрируется в каждом энергетическом центре вашего организма: это необходимо для стимулирования их работы.

Луч входит в макушку головы. Ощутите энергетический центр, который находится там. Наполнившись энергией, энергетический центр начинает светиться. Луч плавно идет вниз, в область третьего глаза, лобный энергетический центр начинает светиться. Дальше — горло, солнечное сплетение, область ниже пупка, копчик. Луч идет к щиколоткам, они охвачены шаром голубого цвета. Представьте, что ваши ступни и щиколотки оказываются в светящейся голубой сфере, половина которой скрыта уровнем пола. Луч опускается гораздо ниже. Представьте, как сквозь потолок и полы, сквозь фундамент луч достигает земли. Он входит в почву и уходит вниз, к самому центру земли.

Представьте, как в центре земли образуется голубой шар, и из него выскальзывает еще один луч. Сконцентрируйтесь на воротах в другой мир, представьте их себе как можно более ярко, не обделяя вниманием голубой луч. Вы увидите, как он выскальзывает из земли и скользит где-то там, далеко. Вы видите только его направление.

Когда с помощью луча вы обнаружите тонкую стенку между мирами, вы увидите изменение его свечения. Мысленно представьте



себе треугольник, вершинами которого являются искомая стенка, ваша головная энергетическая зона и голубой шар в центре земли. Соедините две первых вершины воображаемой линией, запомните ее вид, устремитесь к истончению между мирами своим сознанием.

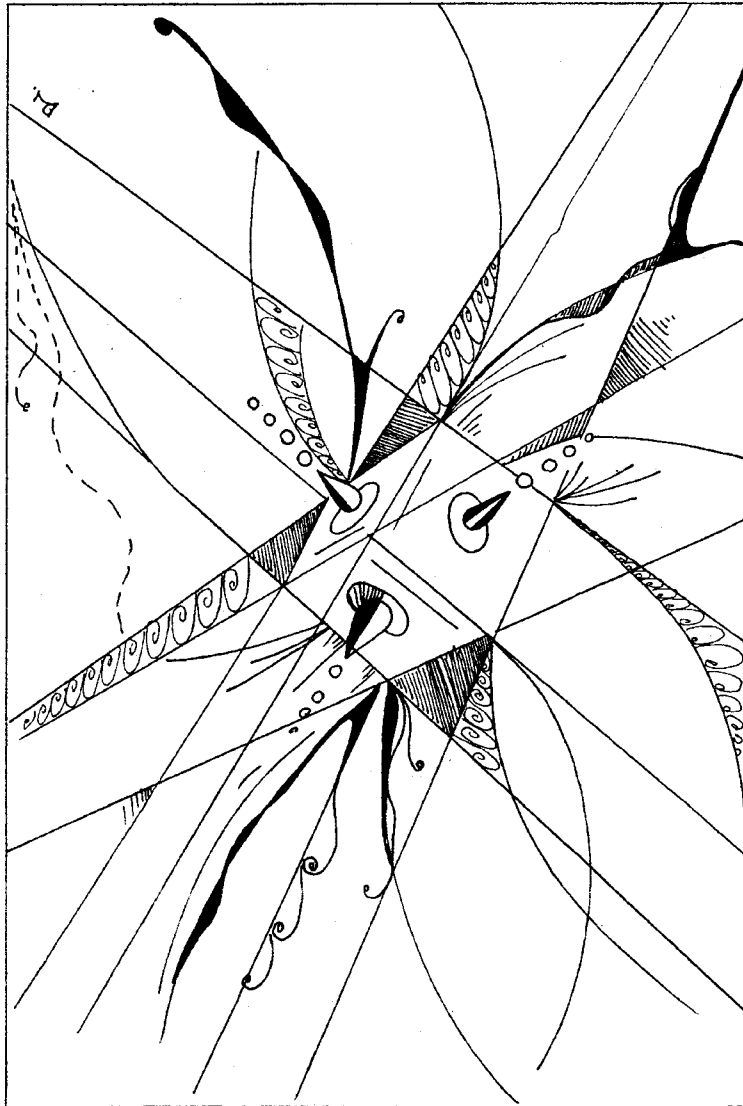
Теперь вы сами сможете почувствовать проход в параллельные миры. Ощущения эти индивидуальны, но возможно видение образов, острое ощущение чужого присутствия и пр.

Упражнение 82

Это упражнение потребуется вам для того, чтобы проникнуть в параллельный мир. Если вам удалось обнаружить тонкую грань между мирами и добраться до этого места на Земле, устройтесь напротив предположительного входа, расслабьтесь, проведите медитацию и очистите свое сознание от всего лишнего. После чего устремите внутренний взор на участок истончения реальности, представьте, что в этом месте вы видите дверь. Дверь рекомендуется представлять как можно более яркой и детальной, обязательно представьте дверную ручку. Не оставляя концентрации на воображаемой двери, подойдите к ней, возьмитесь за ручку и потяните на себя. Дверь должна открыться, и вам останется лишь сделать шаг вперед.

Обязательно оставьте в сознании образ двери. При возвращении обратно вам предстоит воспользоваться ею.





ВОЛШЕБСТВО — ЭТО ПРОСТО

Во Вселенной выделяются места силы, о чем мы говорили выше. Эти места силы — понятие исключительно природное, и в той или иной мере индивидуальное для каждого человека. Но существуют также энергетические центры Земли. Это места, в которых происходили массовые моления, магические обряды, загадывались заветные желания. В таких местах зарождается особый энергетический вихрь. Он усиливается и может существовать некоторое время в виде самостоятельного объекта. И человек, развивший в себе способность ощущать скопления энергетики в нашем физическом мире, способен такие энергозавихрения чувствовать и использовать. Эти энергетические вихри накапливают и удерживают в себе энергию как люди, проводивших обряд, так и энергию все-



ленского разума. Именно рядом с такими местами раньше строились гробницы, часовни, а позднее — церкви.

Центры магической силы есть как у Земли, так и в человеческом теле. В магических учениях говорится, что Земля является разумным и сознательным существом. Иными словами, в ней обитает духовное существо, так же как в нашем теле обитает душа. Земля питается излучением. Оно приходит к ней от других небесных тел, находящихся в ее окрестностях. Природа Земли сходна с природой живых существ, населяющих ее. Она также может болеть, стариться и превращаться в прах. Сегодня многие реки, озера и моря, то есть кровеносная система Земли, отравлены токсинами, созданными людьми. Все это напоминает ситуацию, когда вирусы и бактерии вырабатывают токсины в нашем теле. Сейчас Земля очень больна и взывает о помощи.

Как учат волшебные учения, у Земли есть энергетические зоны, так же как у человеческого тела. Вот список этих мест на Земле, составленный западными оккультистами:

1. Священный холм Арунахала в Южной Индии.
2. Горная система Гималаев на юге Тибетского нагорья.
3. Каир, Египет.
4. Безымянная гора в Перуанских Андах. Эта гора расположена по отношению к холму Арунахала точно на противоположной стороне Земли.

5. Гластонбери, Англия.

6. Древний шумерский город в низовьях Евфрата.

7. Гора Шаста в Калифорнии.

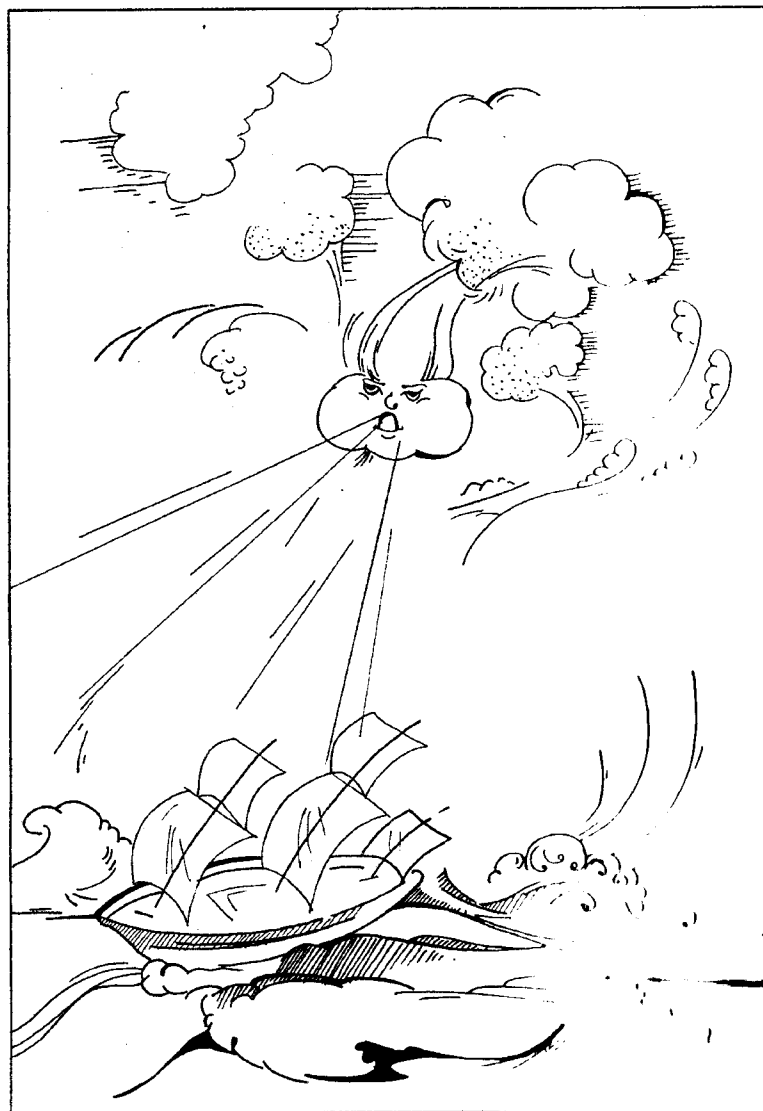
Земля, так же как и человеческое тело, обладает нервной системой. В эзотерических источниках отмечается, что древним людям было свойственно располагать места, в которых проходило богослужение, как раз над такими «нервными сплетениями» на теле Земли. Энергетический поток, движущийся от одного нервного центра к другому, называется среди современных исследователей прямыми треками. Уже в древние времена было известно множество таких мест, и в некоторых из них были воздвигнуты культовые сооружения. С их помощью усиливалось исходящее от тела Земли духовное излучение, изменялось и перенаправлялось. Обычно эти линии связаны с неолитическими погребальными холмами. Считается, что прямые треки были созданы с таким расчетом, чтобы соединить мертвых с энергией великих мегалитов и других древних сооружений. Коллективный разум данного народа как бы сохранялся в этих огромных стоящих камнях, поглощающих текущие вдоль прямых треков потоки энергии. Иными словами, прямые треки, связанные с холмами и курганами, гарантировали сохранение памяти и знаний предыдущих поколений. Иногда их называют тропинками фей. В таких местах значи-



тельно облегчается постижение необычайных способностей, самосовершенствование. Гораздо проще удается и волшебство.

По словам Парацельса, «магия обладает могущественной способностью постигать и использовать то, что по обычным человеческим меркам кажется непредставимым и недоступным, потому что в магии заключена тайная великая мудрость, а обычные люди — глупы и невежественны». Магия — это искусство вызывать и изменять события усилием воли. Магия — это умение обращаться с энергией, концентрировать и направлять ее, делая разум могущественным. Разум создает образы желаемого, которые наполняются энергией из источников, подвластных волшебнику. Способности, приобретаемые знатоком практической магии, сами по себе не могут быть ни хорошими, ни плохими. Они будут всего лишь выражением тех или иных сторон природы волшебника.

Для занятий магией необходимо обладать развитым и организованным умом. Способность ума к концентрации и созданию сложных зрительных образов должна быть развита до максимально возможной степени. Магия требует дисциплины и организованности ума большей, чем любое другое занятие. Искусство магии созидательно по самой своей сути. Материал, используемый в акте творения, — астральная субстанция. Волшебник сам создает. Чем глубже эмоции волшеб-



ника, чем точнее выражена его мысль, тем сильнее будет астральный отклик. Астральная плоскость является связующим звеном между физическим и энергетическим, высшим, мирами. Именно в астральной плоскости энергетические формы физического мира получают толчок к существованию. В этой же плоскости энергия вселенского разума способна проявляться как форма или субстанция. А все то, что появляется на астральной плоскости, обязательно бывает отображено на физическую, материальную плоскость.

Для того чтобы вызвать желаемые изменения в материальном мире, надо вначале сделать так, чтобы они произошли в астральном измерении. Именно это является целью магии или волшебства.

Символы, жесты, цвета, различные магические предметы — все это служит для астрального сообщения. Магические образы в подсознании излучают энергию своих собственных волн, проникающих в астральные измерения и вызывающих там движение астральной материи. В толще астральной субстанции возникают линии напряжения и потоки, действительно поддерживаемые волшебником и подпитываемые его энергетикой. Начинают возникать мысленные формы, которые вскоре будут приведены в движение силой и властью энергетического разума. (Мысленные формы являются средством, с помощью которого могут выполняться желания

мага.) По мере выполнения того или иного магического упражнения мысленная форма насыщается энергией, астральные каналы широко раскрываются, и силы обретают могущество и направленность. Затем, в соответствии с природой выполняемых действий, разбуженная энергия возносится к астральной плоскости; или же вселенская энергия изливается на материальную плоскость.

Мысленная форма — это образ, создаваемый человеческим разумом. Она же является определенным образом организованной эфирной субстанцией в астральной плоскости. Мысленные формы обыкновенно создаются как комбинация силы, извлекаемой из физического тела создателя, и мысленного образа, создаваемого с помощью усилия воли.

После своего создания мысленная форма должна регулярно подпитываться энергией, необходимой для ее существования. При этом существует опасность того, что если она не будет получать энергию от своего создателя, то сама найдет какой-либо источник на одной из плоскостей бытия. Это крайне нежелательно, поскольку вместе с этим она может приобрести дополнительное нежелательное сознание. В конечном счете, это причинит множество хлопот ее создателю. Например, она сама научится высасывать из него энергию, доводя его до крайнего истощения, что может стать причиной тяжелых болезней. Следовательно, при создании мысленной



формы особое внимание следует обращать на ограничение срока ее существования и на способ прекращения этого существования.

Упражнение 83

Это упражнение призвано научить вас работать с энергией с помощью ритуала, создавать эффективные мысленные формы. Создавая мысленные формы, вы можете влиять на события, устанавливать охрану вокруг определенного места или предмета, защищать человека или, говоря обобщенно, можете создать для себя полезного и неутомимого помощника. Помощник будет действовать на ментальной или астральной плоскости, или, как еще говорят, в сферах влияния. Ниже описана процедура создания как раз такой несложной мысленной формы.

Сделайте, купите или достаньте статуэтку, вид которой будет соответствовать желаемой природе мысленной формы. Например, для целей защиты подойдет фигурка собаки или волка. Желательно, чтобы статуэтка была внутри полой. Сделайте в ее нижней части маленькую дырочку и заполните фигурку песком или жидкостью.

В качестве варианта подойдет маленький флакон с жидкостью, помещенный в углубление у основания фигурки.

Поставьте фигурку перед собой и усадьтесь поудобнее. Затем представьте, что над

вашей головой появляется сфера из света. Цвет ее не случаен и выбирается исходя из символической природы ожидаемого результата.

Мысленно опустите светящуюся сферу вниз, чтобы она погрузилась в голову. Затем представьте, что весь этот свет находится точно между вашими бровями. Как следует сконцентрируйте внимание и мысли на фигурке и на ее свойствах. Затем ей дается подходящее имя, соответствующее характеру поручаемой работы. Для этого нужно громко сказать: «Я нарекаю тебя _____!»

Дайте мысленной форме точные устные инструкции и наставления. Четко объясните ей, когда она должна работать (часы, время суток), где именно работать, что конкретно должно быть сделано, как долго может это продлиться и когда следует сворачивать всю работу. Затем назовите определенный день и час, когда ее существование прекратится. Даже в случае крайней необходимости не назначайте ей срок существования более семи дней.

Отпустите мысленную форму, приказав ей уходить. Скажите, чтобы она обязательно возвращалась в фигурку, если ей потребуется дополнительная энергия или когда дела идут не так, как ожидалось. Желательно каждый день питать ее, заряжая энергией.

Когда подойдет время мысленной форме закончить свое существование, вы должны



очень медленно вылить жидкость или высыпать песок из фигурки в небольшое углубление, выкопанное в земле. По мере того как фигурка будет опустошаться, необходимо чувствовать, что мысленная форма начинает ослабевать, угасать и распадаться. И наконец, вы должны устно подтвердить, что вы и мысленная форма с этого момента разделены и ничем не связаны и что сама мысленная форма растаяла и исчезла. Этот шаг исключительно важен.

Упражнение 84

В этом упражнении мы рассказываем об одическом дыхании, определенном виде энергии человека, который необходим в случае, если вы хотите овладеть волшебством.

Энергия, известная как одическая, может быть накоплена и сконденсирована для магических целей с помощью специальных дыхательных упражнений, а также при помощи сексуальной стимуляции. Полученная субстанция может быть передана в кровь с помощью определенного способа, называемого информингом. Затем подготовленная таким образом субстанция может использоваться в магических целях. Техника одического дыхания довольно проста и выполняется в несколько шагов:

1. Расслабьте все мышцы тела. Мысли должны быть спокойны, рассудок — невозмутим.



2. Сфокусируйте внимание на вашем желании и цели магического заклинания. Ясно представьте себе желаемый результат.

3. Пусть все ваши чувства встрепенутся, чтобы зарядить кровь. Пусть весь ваш разум преисполнится желанием искомого.

Если вы пользуетесь сексуальной стимуляцией как источником мощи, то начинайте во время этой фазы.

4. Начните глубоко дышать через нос, вдыхая и выдыхая четыре раза подряд, при этом несколько напрягая мускулы своего живота. Это поможет наполнять воздухом преимущественно верхнюю часть легких.

5. На следующем вдохе задержите дыхание и мысленно передайте образ желаемого в энергетическую зону, находящуюся в области сердца.

6. Медленно выдохните так, чтобы дыхание попало на объект, который вы собираетесь зарядить. Во время выдоха мысленно представляйте, как образ желаемого вами переносится дыханием. И тем самым ваше желание магическим образом переносится на объект. Они становятся как бы связанными между собою.

И снова вернемся к природе волшебства. Неотъемлемым свойством любой магии является магический магнетизм. Свойства магического магнетизма очень похожи на свойства привычного магнита: притягивание, от-



талкивание и уравновешенная поляризация. Природа обычного электромагнетизма хорошо изучена, и по аналогии с этими явлениями легче понять магические действия, предназначенные для зарядки объекта или, например, для создания силового конуса. неподвижный заряд способен создать в пространстве вокруг себя лишь электрическое поле, но если заряды начинают двигаться, то образуется еще и магнитное поле. Движущиеся заряды — это токи. Токи порождают поля. Вот это и происходит, когда силовой конус вздымается танцующими в ритуальном круге или когда объект заряжается руками, обводящими его в круговом ритуальном жесте. Страсть и самоотдача танцующих или волшебника очень важны для того, чтобы энергия стала проявляться. В магических делах чувства и магнетизм — это одно и то же, и, возбуждая чувства, мы увеличиваем магнитный поток.

В западном оккультизме общеприняты следующие аксиомы. На физической и ментальной плоскостях мужская полярность обладает положительным (активным) знаком, но на духовной и психоэнергетической плоскостях она отрицательна (пассивно-восприимчива). Женская полярность, наоборот, отрицательна на физической и ментальной плоскостях и положительна на духовной и психоэнергетической. Женские половые органы магнитные, пассивные и лунные по своей при-



роде. Мужские же — активные, электрические и солнечные. Известно, что левая рука тоже магнитная, пассивная и лунная. А правая рука — солнечна и электрически активна, причем свойства левых и правых рук одинаковы как для мужского, так и для женского полов. Эти различные свойства рук объясняют, почему во время магических ритуалов всегда принято принимать что-либо левой рукой, а отдавать — правой.

Все живые существа испускают энергию, которую можно назвать биомагнитным полем. Взаимодействие четырех стихий создает астральную матрицу, соединяющую душу с физическим телом.

Земля питает душу и сохраняет ее особую живучесть, Воздух обеспечивает гармонию, баланс и равновесие. Огонь поддерживает структурную организацию души, а Вода оживляет душу, сообщая ей движение. Без этой составной энергии душа не смогла бы долго находиться в оковах телесной материи. Биомагнитная энергия необходима и в том случае, когда душа обретает новое тело. Именно с помощью этой энергии происходит процесс метафизической проекции.

Информинг — это термин, обозначающий искусство передачи мысленных образов в некоторые объекты или вещества.

Мы все являемся частицами вселенского разума, мы сами можем творить, используя как энергетические резервы собственного

тела, так и разум Вселенной. Но для этого необходимо обладать фантастической силой воли: создание ярких и четких образов требует колоссальной сосредоточенности создающего. В большинстве магических упражнений важно дыхание: оно помогает сосредоточиться, сконцентрировать внимание на конкретном объекте, направить энергию в нужное русло. Во многих древних и современных текстах говорится о важности роли дыхания при совершении магических действий.

Многokrатно проверено, что наиболее эффективным способом стимуляции энергетических сил человека является одическое дыхание, о котором мы говорили выше. При этом энергетические центры тела откликаются почти сразу, заполняя энергией нервную систему. Кровь перестает быть электромагнитно-нейтральной и начинает заряжаться при помощи тепла, создаваемого учащенным дыханием. Воздух, выдыхаемый при этом из легких, имеет невероятно высокую концентрацию зарядов. Это и есть магическое дыхание.

Как только кровь впитала достаточно тепла, разум может «растворить» в ней мысленный образ, символизирующий желанную цель. Именно четкий и яркий образ необходим для того, чтобы магический заряд приобрел определенную структуру, чтобы в таком виде быть переданным дыханием. Заряду надо дать накопиться в крови, а достаточ-



ный уровень его вы ощутите по чувству внутреннего тепла и особых пульсаций крови. Как только это состояние достигнуто, дыхание направляется на талисман или же на специальный объект-мишень. Чтобы успешно распоряжаться этой энергией, надо обладать и развивать в себе способности к концентрации и проецированию силой своего разума и воли.

Оккультисты иногда говорят так: «Мысли — это вещи», подразумевая при этом, что мысли могут вызывать образование вполне конкретных форм в астральной материи. Стоит только что-то представить, как образ этого начинает формироваться в астральных плоскостях. Как правило, подобные образы очень быстро утрачивают свою форму и рассасываются. Для того чтобы сделать их устойчивыми, они должны закрепиться силой магического заклинания либо в течение длительного отрезка времени поддерживать-ся, вновь и вновь возникая в воображении. А для того чтобы сделать астральный образ способным влиять на происходящее в физическом мире, необходимы воля и воображение.

Одна воля способна создать лишь неясный и неопределенный образ в астральной материи. Без воображения нельзя сделать этот образ полным достоверных деталей и красок. Воображение как бы впечатывает желание в ткань астрального измерения.

В том случае, когда оба компонента объединяются вместе, воображение создает образ, а воля дает ему начальный толчок и направление движения.

Теперь поговорим о нескольких особых возможностях человека, обладающего волей и воображением, стремящегося овладеть паранормальными способностями и отчасти овладевшего ими.

Завораживание — это магическое связывание, которое может быть передано взглядом заклинателя прямо в глаза намеченного им человека. В средние века одно лишь упоминание об этом искусстве вызывало ужас. О человеке, попавшем под чужое влияние или действующем против своей воли, говорили как об околдованном. Магический способ, употребляемый при завораживании, сходен с тем, который применяют при информинге. Только вместо использования дыхания, заряженного магической энергией, из глаз мага исходят энергетические лучи, направляемые силой разума и подкрепленные точным представлением желаемого результата. Они несут организованный информационный заряд так же, как и в случае одического дыхания. Эфирный заряд, проникая сквозь глаза завораживаемого, попадает в его кровь. Завораживание — это более утонченный способ, чем применение одического дыхания. Он требует высочайшей самодисциплины и ясности ума.



Упражнение 85

Упражнение на завораживание.

Если вы разговариваете и собеседник смотрит вам в лицо, то попробуйте сделать следующее: пристально взгляните ему в глаза, немного напрягите и вытяните шею, а затем пошлите мысленное сообщение. Вполне возможно, что вы сможете ощутить момент, когда ваш энергетический заряд будет запущен. Если вы когда-либо оглядывались на того, кто смотрел вам в спину, то это означало, что вы сами чувствовали посылаемый к вам информационный заряд, хотя, скорее всего, это было сделано без специального умысла.

Магическое намерение может быть передано другому человеку очень быстро, даже через мгновенную встречу глаз, посредством «укалывающего» взгляда. И как уже говорилось, энергетический заряд, попавший в кровь завораживаемого, вызывает процесс, обратный тому, который его породил. Заряженная кровь поступает к легким, растекается по всему организму, и, наконец, энергетический заряд с током крови попадает в мозг, оказывая воздействие на разум.

В давние времена опасение быть замороженным было так велико, что люди придумывали разнообразные способы защиты от дурного глаза. Практически все они своди-

лись к тому, чтобы отклонить или исказить направленную волю колдуна. Быстрый жест рукой, скрещенные пальцы, длинные серьги — все это могло отвлечь завораживающего. На упряжь своих лошадей люди помещали блестящие предметы, чтобы уберечь животных от сглаза. Иногда даже на окна вешали блестящие цветные шары, напоминающие елочные украшения, чтобы отвести дурной глаз любого, кто занимается завораживанием.

Итак, о теории магических способностей или, проще говоря, волшебства мы поговорили. Теперь обратимся к практике. Первое упражнение будет на материализацию. Это упражнение очень интересно и зрелищно, когда оно у вас получится, вы с еще большим азартом ринетесь покорять паранормальные способности своего сознания.

Упражнение 86

Упражнение на материализацию. Материализация — создание предметов из пустоты при помощи силы воображения.

Материализацию следует проводить в темноте. Расслабьтесь и выбросите из головы все мысли, сидите с закрытыми глазами. Вообразите как можно ярче и интенсивнее горящую свечу. Одновременно с этим вызовите сильное желание, чтобы, когда вы откроете глаза, свеча действительно стояла перед вами.



Откройте глаза. И перед вами будет стоять настоящая свеча. Упражнение желательно проводить через день, в течение 45 минут.

Упражнение 87

Это упражнение не менее интересно, нежели предыдущее, — на телепортацию. Телепортацией называется мгновенное перемещение в пространстве.

В комнате должно быть темно. Подготовьте свое сознание: расслабьтесь, выбросите все мысли, представьте, что вашего тела нет. Вообразите как можно ярче и сильнее любое близлежащее место. Вообразите все ощущения этого места: запахи; тепло или холод; звуки; вкусы на губах. Вызовите в себе сильное желание мгновенно оказаться в этом месте. Мысленно скажите: «Мое физическое тело сейчас здесь растворится в «ничто» и станет чистой энергией. Эта энергия молниеносно распространится к выбранному мной месту. Там мое тело «возродится» совершенно реальным и способным к действиям». И вы появитесь в избранном месте. Упражняйтесь раз в два дня по 45 минут.

К этому упражнению можно приступать только в том случае, когда ваша воля, способность к концентрации сознания достаточно хорошо выработаны. Иначе вы можете попасть в сравнительно неприятную ситуацию «рассеивания»: то есть не перенесетесь в избранное место целиком, а частично



останетесь в первоначальном пространстве, частично — рассеетесь в физическом мире.

Упражнение 88

Это упражнение на психометрию. Психометрия — одно из интереснейших и при этом сравнительно несложных занятий, способных натренировать ваше сознание к восприятию и использованию космической энергии.

Вы держите в руках какой-либо предмет, задаете свой вопрос. Он передается по нервам в виде импульсов космической энергии, доходит до кожи кисти руки, попадает в предмет, предмет «отвечает», ответ в виде импульсов энергии через руки идет по нервам, доходит до мозга, в мозгу появляются видения и звуки. Вы сможете узнать от предмета все то, что происходило вокруг него в прошлом. Поначалу как можно чаще упражняйтесь с близкими вам предметами. Потом переходите на предметы, принадлежащие другим людям, и проведя упражнение, обязательно проверяйте, верно ли вы узнали историю предмета.

Положите какой-либо предмет рядом с собой. Сядьте за стол и подготовьте сознание (мысли должны быть совершенно пустыми, тело — неощутимым; вы есть — и вас одновременно нет). Возьмите предмет обеими руками. Вообразите, что у вас появилось очень сильное желание услышать историю предмета, рассказанную при помощи импульсов



энергии. Ожидайте его историю в виде видений, вкусов, звуков, осязаний и запахов. В вашем сознании появятся видения и звуки. Вы увидите место, где предмет лежал перед началом упражнения, с его позиции. Снова вообразите, что хотите узнать историю предмета, только о его более далеком прошлом. В вашем сознании вновь появятся видения: например, место приобретения предмета. Вы можете увидеть в толпе самого себя.

Таким же образом углубляйтесь все дальше в прошлое предмета. Упражняйтесь в психометрии ежедневно, от 10 минут до часа.

Упражнение 89

Упражнение на телеметрию. Возьмите какой-нибудь предмет, который долгое время соприкасался с вами, видел вас, был частью вашей жизни. Положите его в месте скопления людей, на расстоянии 50–300 метров от того места, где будете находиться вы. Предмет можно спрятать, он может «видеть» улицу сквозь любые вещи.

Вернитесь домой. Сядьте за стол и подготовьте сознание (мысли должны быть совершенно пустыми, тело — неосязаемым; вы есть — и вас одновременно нет). Ярко и сильно, как можно более детально вообразите этот предмет. Почувствуйте желание видеть и слышать все то, что в данный момент происходит вокруг этого предмета. В вашем созна-



нии появятся видения и звуки. Вы сможете увидеть с позиции предмета место, где вы его положили.

Перед окончанием упражнения представьте, что ваше сознание возвращается в ваше тело, и вы видите только ту реальность, которая вас окружает.

Это упражнение можно выполнять ежедневно, по 1 часу.

Традиционно волшебство в нашем сознании связывается с возможностью управлять силами природы, стихиями: по собственному желанию зажигать огонь или вызывать дождь. Научиться управлять стихиями возможно, но прежде всего необходимо освоить несколько несложных упражнений на взаимодействие со стихиями.

Упражнение 90

Это упражнение рассчитано на обучение контролю земли и состоит из нескольких этапов.

Земная стихия в эзотерической практике характеризуется следующими качествами: прохладой и сухостью, это необходимо помнить.

Этап 1. Напишите список вещей, которым присущи сухость и прохлада. В течение недели ежедневно записывайте такие элементы, особое внимание уделяя окружающим нас предметам.



Этап 2. Выйдите на природу, в поле, лес, парк. Одежды на вас должен быть возможный минимум. Сядьте или лягте на землю, тело должно максимально соприкасаться с землей. Постарайтесь как можно ярче ощутить прохладу и сухость земли. Этот этап отрабатывайте хотя бы трижды в неделю.

Этап 3. Не больше 3 минут ежедневно представляйте, что вы — земля. Ощущайте тяжесть, прохладу и сухость земли, ее молчание. Чувствуйте движение корней в почве. Ощутите, что вы можете впитать в себя боли и проблемы этого мира (практиковать вбирание в себя проблем не стоит — это может быть опасным). Отрабатывайте этот этап в течение как минимум недели, прежде чем переходить к следующему.

Этап 4. Когда предыдущий этап будет отработан, вам предстоит научиться контролировать стихию земли. Воспроизведите предыдущий этап, представив себя землей. Поднимите руки и разведите их на расстояние 15–20 см, ладонями друг к другу. Представьте между ладонями какой-либо сосуд. Представьте, что вы выдыхаете всю земную стихию в воображаемый сосуд, наполняете его.

Этап 5. Этот этап позволяет отработать контроль над земной стихией, взаимосвязь с ней. В состоянии расслабленности, неспособности сосредоточиться воспроизведите этап 4. Спустя несколько минут вы должны



ощутить устойчивость, уверенность в своих силах.

Ощутив тяжесть, усталость, словно что-то давит вам на плечи и тянет вниз, воспроизведите этап 4, представьте большую яму и опустите в нее сосуд, наполненный земной стихией. Закройте яму. Спустя несколько минут вы должны почувствовать легкость.

Освоив последний этап, вы сможете управлять стихией земли.

Упражнение 91

Это упражнение ориентировано на овладение стихией воздуха. С воздухом связываются такие качества, как тепло и влажность.

Этап 1. Этот этап таков же, как в предыдущем упражнении. Помните, что пар — форма воздушной стихии.

Этап 2. Уединитесь на природе. Возьмите складной стул или кресло: вы должны высидеть над землей и окружить себя как можно большим объемом воздуха. Одежды должен быть минимум: если нет возможности отрабатывать это упражнение обнаженным, ограничьтесь плавками или купальником. Необходимо, чтобы воздух касался практически всей поверхности вашего тела.

Расслабьтесь, прислушайтесь к своему дыханию и почувствуйте, как воздух проникает в ваши легкие и выходит обратно. Ощутите или представьте газообмен в легких, движение углекислого газа вверх. Представьте,



что ваше тело стало большим дыхательным аппаратом, каждая частица его имеет только функцию дыхания. Представьте, что при физическом дыхании ваша кожа тоже дышит, стихия воздуха входит в поры кожи и выходит, очищая все тело.

Это упражнение необходимо выполнять ежедневно. Отрабатывайте его в разное время суток, по возможности в разных местах, экспериментируйте, воздух — самая изменчивая из стихий. Через неделю переходите к следующему этапу.

Этап 3. Ежедневно в течение 3 минут представляйте себя воздухом. Ощутите легкость, теплоту и влажность воздушной стихии. Почувствуйте состояние, в котором хочется взлететь, слиться с воздухом. Ощущайте малейшие колебания ветра и представляйте, что сами вы — ветер.

Выполняйте это упражнение в течение недели. Чаще, чем одну неделю в месяц, к нему прибегать не стоит.

Этап 4. Контроль сознания над стихией воздуха — следующий этап. Выполните предыдущий этап упражнения: представьте себя воздухом. Вытяните руки вперед, разведите раскрытые ладони на расстояние 15–20 см. Ладони должны быть обращены друг к другу. Представьте, что между вашими ладонями находится какой-либо сосуд. Выдыхая, наполняйте сосуд стихией воздуха.



Этап 5. Образуйте воздушный сосуд, как описано в этапе 4. Сделайте глубокий вдох и вдохните содержимое сосуда. У вас должно появиться состояние расслабленности, легкости, желания действовать, передвигаться. Ощувив легкомыслие, снова представьте наполненный воздухом сосуд. Представьте в воздухе напротив себя большую «черную дыру» или воронку. Наполните сосуд воздухом, вытолкните его в воронку и закройте. Можете повторить это упражнение несколько раз, если с первого раза избавиться от легкомыслия не удалось.

Упражнение 92

Это упражнение позволяет обрести контроль над стихией воды. Водная стихия характеризуется прохладой и влажностью.

Этап 1. Первый этап этого упражнения таков же, как и в предыдущих. Отрабатывайте первый этап в течение недели, после чего можете переходить к следующему.

Этап 2. Снимите одежду и войдите в прохладную воду (это может быть ванна, но гораздо лучше, если вы воспользуетесь природным водоемом). Возьмите дыхательную трубку. Погрузитесь в воду с головой, дышите через трубку. Расслабьтесь, почувствуйте, что ваше дыхание замедляется. Почувствуйте, как воздух проходит через дыхательную трубку, доходит до легких. Представьте га-



зообмен в легких и выход углекислого газа через трубку.

Как и в предыдущем упражнении, представьте, что все ваше тело — это дыхательный аппарат. Представьте, что ваша кожа дышит водой, почувствуйте, как вода проникает в поры кожи, очищает ваше тело и выходит наружу. Ощутите стихию воды.

Через неделю переходите к следующему этапу.

Этап 3. Не более 3 минут в день представляйте себя стихией воды. Ощутите свою текучесть, влажность, прохладу. Почувствуйте себя льдом или паром. Ощутите, что есть вода во всех своих проявлениях. Занимайтесь в течение недели.

Этап 4. Проведите этап 3 и представьте себя водой. Образуйте между ладонями сосуд, выдохните в него стихию воды, наполняя сосуд. Когда сосуд наполнится, наблюдайте за ним и вдохните воду обратно. Упражняйтесь в течение недели.

Этап 5. Этот этап позволяет отработать навыки взаимодействия с водной стихией. Ощувив усталость, тяжесть и напряжение, сформируйте емкость для воды и наполните ее. Одним большим вдохом вдохните все содержимое сосуда. Через несколько минут вы расслабитесь, почувствуете легкость и прохладу.

Когда вы чувствуете несобранность, что называется, все валится из рук, образуйте



перед собой водную емкость, наполните ее. Затем представьте перед собой черную дыру и отправьте в нее емкость. Спустя несколько минут вы должны ощутить большую уверенность и собранность. Если этого не произошло, можете повторить этот этап еще несколько раз.

Упражнение 93

Это упражнение на овладение стихией огня. Огненной стихии присущи теплота и сухость.

Этап 1. Познайте стихию огня, как и в предыдущих упражнениях. Замечайте вокруг предметы, которым свойственны сухость и теплота, записывайте их. Сравните свойства огня и солнечного тепла. Постарайтесь понаблюдать огонь в различных комбинациях с другими стихиями. Что делает огонь с малым (большим) количеством воды? Как взаимодействуют огонь и воздух? Что происходит с огнем при его взаимодействии с землей? Выполняйте этот этап в течение недели.

Этап 2. Найдите максимально жаркое и сухое место (пустыня, сухая сауна) или место вблизи огня: у камина, костра. Снимите одежду и приблизьтесь к огню. Если жар возможно терпеть, дыхание ваше не затруднено, расслабьтесь. Сосредоточьтесь на своем дыхании, ощутите, как нагретый воздух вхо-



дит в легкие. Как и в предыдущих упражнениях, представьте, что тело ваше — дыхательный аппарат. Представьте, что каждая пора кожи дышит теплом и сухостью, стихией огня. Почувствуйте, как огонь очищает ваше тело. Повторяйте такое дыхание, пока оно не отработается до совершенства.

Это упражнение можно повторять только в жарком помещении или вблизи от реального огня. Не стоит проводить рядом с огнем более 10 минут. Завершив этот этап упражнения, выпейте прохладной (не холодной) воды, переместитесь в более прохладное помещение.

Когда вы отработаете этот этап рядом с реальным огнем, учитесь дышать воображаемым теплом. Спустя неделю занятий можете переходить к следующему этапу.

Этап 3. 3 минуты в день представляйте себя стихией огня. Ощутите тепло, почувствуйте способность переносить его. Почувствуйте сухость. В течение недели отождествляйте себя с огнем.

Этап 4. Научитесь сознательно контролировать стихию огня. Выполните предыдущий этап, представив себя огнем. Поднимите руки вверх, ладони должны быть раскрытыми и разведенными на 30 см. Представьте, что между вашими руками находится какой-либо сосуд. Заполните его элементом огня. Если вы ощутите нестерпимый жар в ладонях, разведите их немного шире. Задержите на за-



полненном огненной стихией сосуде внимание и вдохните стихию обратно в себя. Тренируйтесь в течение недели.

Этап 5. Ощувив бурную жажду действий, состояние, в котором сложно сосредоточиться на чем-то одном, сформируйте огненный сосуд, как описывалось в предыдущем этапе. Представьте перед собой черную дыру, бросьте в нее огненный сосуд и закройте. Лишняя энергия уйдет. Не стоит повторять этот этап более 3 раз, иначе вы можете избавиться от большого количества энергии.

Ощувив недостаток энергии, представьте наполненный огнем сосуд и вдохните его содержимое. Вы должны ощутить прилив бодрости, наполниться энергией.

Если описанные выше упражнения вам даются без особого труда, можете приступать к отработке последующих навыков взаимодействия со стихиями. Не расстраивайтесь, если упражнения даются вам не сразу. Проведите описанные ниже упражнения, чтобы понять, насколько вы овладели взаимодействием со стихиями. При успешном результате можете экспериментировать на иных объектах.

Упражнение 94

Это упражнение позволяет понять, насколько вы овладели стихией огня. Сядьте в помещении без сквозняков, поставьте в цен-



тре комнаты зажженную свечу. Представьте себя одним целым со свечой. Загасите пламя волевым усилием.

Когда это упражнение начнет удаваться с легкостью, можете усложнить задачу: разместите несколько свечей и попробуйте объединить свое сознание со всеми свечами одновременно.

Упражнение 95

Это упражнение направлено на овладение стихией воды.

Обратите внимание на облако, станьте единым с водой облака. Добавьте в водную стихию огонь, пусть он распространится во всех направлениях. Облако исчезнет.

Когда это упражнение будет получаться с легкостью, можете отрабатывать навыки на грозных или снежных тучах.

Упражнение 96

В ветреный день найдите высокую точку (вершину холма, крышу высотного здания). Объединитесь с воздухом, станьте им. Начните впускать в себя силу земли, распространите ее вокруг. Ветер рядом с вами станет утихать.

Помимо магии стихий, существует еще и энергетика всего живого на земле. По причине недостаточного объема книги на этих стра-

ницах мы не будем рассказывать о работе с энергией камня, цветов, животных или других людей. Тем более, последние виды энергетики можно отнести к энергетическому вампиризму. Но хотелось бы рассмотреть работу с деревьями.

Тот факт, что деревья лечат, известен достаточно давно. Но то, что они способны делиться энергией, которую возможно использовать в своих целях, снабжать необходимой информацией и просто общаться, мало кто знает. Помимо этого, деревья — живой талисман, способный укрепить ваше здоровье и очистить энергетiku.

Дерево наиболее близко к человеку по особенностям строения биополя. Как и человек, дерево обладает эфирным, астральным и ментальными телами. Эфирное тело вы можете увидеть в темноте — это идущий рядом со стволом размытый светлый слой энергии, похожий на легкую дымку. Эфирный слой — хранилище физической информации дерева. Астральное тело дерева образовано его эмоциями.

Астральная связь между человеком и деревом возникает, едва человек приблизится к дереву. Настроенного агрессивно человека дерево постарается нейтрализовать, окутав энергетическим коконом. Подобные люди не любят находиться в лесу, ощущают там тревожность.



Ментальное тело дерева сильнее человеческого, поэтому дерево с легкостью может «считать» то, что творится в нашем сознании. Свою информацию дерево открывает далеко не каждому. Для этого нужно заслужить доверие дерева.

Соприкасаясь с человеком, дерево воздействует на его ментальное тело, чем и объясняется успешная древесная терапия. Но не каждому дереву раскроет свой внутренний мир, позволит воспользоваться накопленной в нем энергией. С ним, как и с человеком, прежде всего надо наладить контакт.

Прежде всего, выберите вид дерева, с которым хотите вступить в контакт.

□ **Береза.** Внутренняя энергия березы сродни женской. Береза больше реагирует на эмоциональное состояние человека, а не на его мысли. Для общения с березой необходим благожелательный настрой по отношению ко всему миру. Лучше всего с березой общаться утром, с шести до девяти часов. Подпитываться энергией березы нужно, прислонившись спиной к стволу. Если вы почувствуете сонливость, контакт с деревом нужно прекратить. Энергия березы хорошо влияет на водный обмен нашего организма и оказывает положительное действие на лимфатическую систему. Ее воздействие активизирует работу почек и выделительной системы, ускоряет рост и развитие новых молодых клеток. После общения с березой обязательно по-

благодарите ее и положите к корням мелкую монету белого металла.

□ **Дуб.** Это одно из наиболее энергетически сильных деревьев. Дуб связан с энергиями, определяющими мировые процессы, судьбы людей и народов. Дубы считаются священными деревьями. Дуб соединяет человека со Вселенной. Это дерево способно передавать информацию на огромные расстояния. Дубы обладают энергетическими связями только с деревьями своего вида, но независимо от расстояния между ними. Если вы покалечили дуб в родном городе и решили подпитаться энергией дерева, растущего на другом конце страны, ничего хорошего можете не ожидать. Дуб легче идет на контакт с сильными и энергичными людьми, не терпит ипохондриков и нытиков. Обращаться к силе дуба лучше после шести вечера. После девяти вечера дуб еще более активен. Это дерево стабилизирует энергии человеческого тела, очищает биополе. Сила дуба способствует повышению активности, устраняет застойные явления во многих органах и системах организма.

□ **Ель.** Летом ель забирает энергию из окружающего пространства, очищает ее и сохраняет до зимы. В январе-феврале дерево отдает энергию, приводящую в порядок мысли, нервы и психику. Биополе ели очень подвижно, с ней не просто войти в контакт.



□ **Каштан.** Это очень энергетически сильное дерево. Его сила помогает выполнить задуманное. Каштан почти не вмешивается во внутренний мир человека, не меняет биополе своей силой. Он гармонизирует тонкое тело, отсекает вампирические привязки, восстанавливает связь с Космосом. С медицинской же точки зрения каштан благоприятно действует на состояние нервной системы, восстанавливает нормальную взаимосвязь между различными группами органов нашего тела, укрепляет сосуды и благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему в целом. Если вы хотите подпитаться энергией каштана, встаньте к нему спиной и поговорите с ним о том, зачем вам нужна его сила. Постоите рядом с деревом в течение 20–30 минут. Каштан сам направит свою энергию в ту область вашего тела, которую вы хотите вылечить в первую очередь.

□ **Кедр.** Кедр — один из энергетических исполинов царства деревьев. Кедр всегда растет в укромных болотистых местах, наполненных негативной энергией. И излучает хотя и очень концентрированную, но чистую энергию. Это дерево безошибочно выделяет уставшего, обессиленного, озабоченного человека. Затем мощно охватывает его своим биополем, раскрывает вашу взаимосвязь с Солнечной системой, поднимая вашу энергию вверх, к небу, откуда буквально через считанные минуты к вам приходит светлая энер-

гия. Кедр неплохо относится к людям и быстро привыкает к тому, кто хочет стать ему другом. Кедр способствует защите от магических нападений, восстановлению после болезней, лечит заболевания половой сферы, восстанавливает гормональный баланс, успокаивает, снимает психические срывы, исцеляет дыхательные пути.

□ **Клен.** Клен соединяет родственные души в единое целое, вбирает в себя энергетический потенциал человечества, чтобы затем распределить полученную энергию между теми, кто попадает в зону его влияния. Энергия его очень мягкая. Сила этого дерева неплохо снимает нервное напряжение, излишнюю агрессию, гармонизирует состояние наших энергетических тел и восстанавливает нормальную взаимосвязь между ними. Общение с деревом проводят по 20–25 минут в день, вставая к дереву один день спиной, другой — лицом.

□ **Липа.** Энергия липы достаточно сконцентрирована и некоторым людям кажется тяжелой. Ее сила холодная, но бодрящая. Это энергетически очень сильное дерево, подобно березе или дубу. Липа при энергетическом общении с ней словно не реагирует на вас, даже если вы стоите рядом с ней. Затем, когда вы уже теряете к ней интерес и начинаете просто любоваться окрестностями, вдруг чувствуете, что вас охватывает упругая волна, выдавливающая из вас все, что ей противит-



ся. Потом на несколько секунд наступает состояние тяжести во всем теле, сменяющееся резким приливом сил. Липа собирает в себе и вокруг свои положительные земной энергии, которая очень важна для нашего организма, но воспринимается им как тяжесть. Сила липы хорошо лечит физическое недомогание, слабость, упадок сил, возвращает тягу к жизни. После сеанса под дерево необходимо положить монетку из желтого металла (лучше медную) как знак благодарности за лечение.

□ **Можжевельник.** Обладает сильным очищающим потенциалом. Но сила его в основном направлена не на людей, а на окружающие нас предметы. Можжевельниковая хвоя может очистить неблагоприятную ауру в квартире, если жечь хвою и окуривать дымом комнаты. Человеку можжевельник также может отлично помогать при снятии сглаза или порчи, помогает отделаться от действия приворота.

□ **Облепиха.** Облепиха обладает мощными исцеляющими свойствами. Облепиха увеличивает общую биоэнергетическую проводимость тонкого тела человека. Быстрый прилив энергии, дарованный облепихой, возвращает хорошее настроение, приносит бодрость и уверенность в себе. Облепиха также помогает восстановить силы после напряженного трудового дня.



□ **Ольха.** Дерево, покровительствующее семье. Ольха помогает поддерживать внутренние связи, ее влияние помогает сплотить всех членов семьи.

□ **Орешник.** Довольно влиятельно дерево. Ему приписывается качество справедливости. В энергетическом смысле — это склонность обращать ваш разум к рассудку, к объективному рассмотрению ситуаций с разных сторон. Просить помощи у ореха — значит, пытаться найти спокойное место для того, чтобы разобраться в себе.

□ **Осина.** Дерево, забирающее энергию. К ней обращаются, когда нужно сбросить с себя тяжесть проблем, освободиться от бед и накопившейся отрицательной энергии, снять какой-либо воспалительный процесс. Особенно благотворно влияет она на зубную боль. Находиться под осиной больше 15 минут нежелательно. После длительного контакта с ней может возникнуть головная боль, депрессия, сонливость, тошнота, головокружение, затруднение дыхания, связанные с потерей вам энергии.

□ **Рябина.** Энергия рябины достаточно жесткая, содержит в себе определенные излучения, действующие на тонкие тела так же, как рентгеновское излучение действует на наше физическое тело. Рябина чистит организм человека от накопившейся грязи и шлаков, заставляя выгонять с потом и отходами лишние соли, яды и гнилостные продукты. В пер-



вую очередь рябина прочищает кишечник и кровь. Гармоничнее всего ее энергия действует, если прислониться к дереву спиной, прижавшись прямым позвоночником к стволу. Такое положение позволяет рябине не только очищать организм, но и удалять мешающие энергетические привязки, тянущиеся от других людей.

□ **Сосна.** Сила сосны направляет активно, доброго и честолюбивого человека к благополучию. Сосна не терпит злобы. Для энергетического общения с сосной достаточно сконцентрироваться на понравившемся вам дереве и постоять около получаса. Отойдя от дерева, помашите ему на прощанье рукой. Сосна наполняет человека своей силой, очищает от излишних энергетических наслоений, помогает быстрее выйти из состояния депрессии. Наиболее благоприятна энергия, излучаемая сосной в дневное время. Сосна благотворно влияет на биополе, мощно подпитывая его и устраняя блоки, которые могут стать причиной заболеваний физического тела. Энергетика сосны близка к силе сердца и сосудистой системы.

□ **Тополь.** Безразличное к человеку дерево, довольно распространенное, особенно в городах. Тополь впитывает в себя негативную информацию из окружающего пространства, дерево ею питается. Подпитываться энергией от тополя не стоит.

□ **Яблоня.** Дерево женской силы, женской сексуальности. Пробуждает в женщинах чувственную сторону натуры.

□ **Ясень.** При контакте с ясенем разум освобождается от привычных рамок, может постигнуть то, что в обычном состоянии не поддается пониманию. Ясень помогает понять наше предназначение, иногда сила ясеня помогает ясновидению, позволяет узнать уже predetermined будущее. Но ясень помогает тем, кто искренен в своем желании познания.

Определившись с видом дерева, вы можете обратиться непосредственно к выбору вашего будущего друга. Здесь вам поможет интуиция.



Запомните. Контакты с деревом, особенно лечение, нельзя начинать в дни смены лунных фаз. Новолуние, полнолуние для этого не подходят.

Приходя в лес, прежде всего убедитесь, что выбрали именно тот вид деревьев, которые вам нужны. Найдите группу деревьев выбранного вами вида, приблизьтесь к ним на расстояние около метра и мысленно обратитесь к ним. Если деревья выбраны верно, вы ощутите мысленный зов, притяжение. Также вы можете почувствовать спокойствие, тепло, комфорт — это индивидуально. В любом случае, если вы слышали положительный ответ, вид дерева выбран правильно. После этого остановитесь на выборе будуще-



го друга. Не приближаясь к деревьям, внимательно осмотрите их. Выбирайте то дерево, которое чем-то притягивает вас. Но обратите внимание: дерево должно быть здоровым, окруженным пышной зеленой травой. Если дерево само больно или ослаблено, тем более, произрастает в неблагоприятной зоне, оно вряд ли сможет вам помочь. Также не стоит обращаться к деревьям, растущим на энергетически негативных местах. Точно определять места выхода отрицательной энергии вы сможете, лишь овладев экстрасенсорными способностями. Но существуют и внешние признаки: на «плохих» местах обычно не растет трава. Либо она пожухлая, едва видная, либо растительности вообще нет. И еще один признак: рядом с такими местами всегда обитают травы-защитники, борцы с отрицательной энергией: крапива, чертополох, полынь. Тяжелой энергетикой обладают также овраги и другие места разлома земной коры.

Естественно, дерево, растущее рядом с таким местом или на нем, вынуждено большую часть своей природной силы тратить на восстановление нормальной ауры вокруг себя, и у него просто не хватит сил разбираться еще и с вашими проблемами.

Сильное и здоровое дерево с прямым стволом обладает большей силой, чем искривленное. Возраст дерева не столь важен, сколько его здоровье. Следует, впрочем, помнить, чем старше дерево, тем оно сильнее. И соответ-

ственно сильнее будет его влияние на вас. Поэтому если у молодого 10-летнего дубка можно первый раз задержаться минут на 15–20, то у столетнего дуба первый раз дольше 5–7 минут задерживаться не рекомендуется. Точно также дело обстоит и с деревьями других видов.

Насколько благоприятно влияние на вас выбранного дерева, обычно видно уже после 3 сеанса. Первые два вы привыкаете к дереву, и оно тщательно проверяет вас. С третьего сеанса вы уже можете отследить те изменения, которые происходят в вашем теле в результате общения с деревом, и затем либо остановить свой выбор на нем окончательно, либо поблагодарить за услугу и поискать другого помощника в своих делах.

Выбрав дерево, вы берете на себя ответственность за него. Если вы действительно хотите стать другом дерева, как минимум, в ответ на помощь вам вы должны что-то отдавать. Хотя бы простую искреннюю благодарность. И помните, если вы действительно хотите подружиться с деревом: оно нас прекрасно слышит и понимает, оно может радоваться и огорчаться. Научитесь понимать эмоции дерева.

Не рассчитывайте на то, что завяжете дружеские отношения с деревом с первой встречи. Едва вы приблизитесь к дереву, оно вас заметит и попытается определить, что вы из себя представляете. Вы даже по мере трени-



ровок сможете ощутить эту настороженность и недоверчивость лесного великана. Чем ближе вы подходите к дереву, тем больше оно волнуется. Гораздо легче дерево воспринимает человека, погруженного в свои мысли. Именно такой человек завоюет в итоге поддержку дерева.

Решившим подружиться с деревом предстоит долгий путь к его душе. Прежде всего, вы должны своим собственным примером развеять у дерева сложившееся негативное представление о человеке. Только после этого завяжутся действительно дружеские отношения, и возникшую между вами незримую связь не смогут разрушить ни расстояние, ни время.

Самый простой способ обзавестись «своим» деревом — это посадить его и вырастить. В древности существовали магические практики, которые позволяли связать воедино биополе человека и дерева и за счет этого увеличить срок жизни человека и его силу. Ведь дерево живет значительно дольше нас. Но у этой методики существовал один большой недостаток: если заколдованное дерево срубить, умрет и связанный с ним человек, причем вне зависимости от того, где он находится. Дерево, которое мы сажаем и выращиваем, изначально относится к нам как к другу и готово поделиться с нами всем, чем может. Именно поэтому в древности существовал обычай сажать дерево в момент рождения

ребенка. Оно, подрастая, давало ребенку дополнительные силы, способности и защиту, пока он находился вдалеке от него.

Мы же, подойдя к дереву за помощью, очень часто забываем отблагодарить его за заботу. Естественно, оно обижается на нашу неблагодарность. А потом мы удивляемся, что оно больше не помогает так, как было в первый раз. К этому стоит добавить, что деревья обладают хорошей памятью. Если мы причинили им боль, они долго не простят нам этой глупости.

Если же дерево приняло вас с первого раза, и вы почувствовали его целительную силу, наступает ответственный момент, когда вам надо укрепить возникшую связь. Дерево очень благодарно отзывается на простую человеческую ласку. Поэтому отблагодарите его теплом своей души. Можно ничего не говорить, а просто провести рукой по стволу, желая ему долгих лет, здоровья и добра. Но лучше похвалить его красоту, изящество форм и линий вслух. Произнесенная с душой фраза надолго останется в памяти дерева. И в следующий раз, когда вы к нему придете, оно уже не будет волноваться, а протянет к нам свои незримые руки, приглашая расслабиться.

Если вам очень понравилось дерево и вы решили завязать отношения надолго, составьте график, когда вы будете к нему приходить. Очень хорошо будет, если вы буде-



те появляться по одним и тем же дням недели и в одно и то же время. Тогда дерево будет готово к вашей встрече заранее. С течением времени общение с деревом будет становиться все более многогранным и интересным.

Приходя к дереву, отблагодарите его по возможности и физически. Очистите от отмерших ветвей. Залепите садовым варом трещины и раны. Освободите землю рядом с ним от мусора. В теплое время года не забудьте его подкормить. И тогда оно нальется еще большей силой.

Если же вам потребуется сорвать плод, срезать ветку или набрать листьев с вашего дерева, обязательно объясните ему, зачем вы это делаете. Если вы обладаете некоторыми экстрасенсорными способностями, вы обязательно после этого почувствуете его разрешение — либо в виде потока теплой энергии, либо в виде переданного образа или мысли. Набрав то, что вам нужно, обязательно залепите ранки, чтобы дерево быстрее восстановило свои силы. Точно также следует поступать при сборе лекарственных природных средств. И что самое важное — когда вы, подобным образом предупредив растения, срезаете их части, в их ауре не содержится никакой отрицательной энергии.

Общие принципы взаимодействия с деревьями мы раскрыли. Теперь обратимся к упражнениям.

Упражнение 97

Это упражнение позволит вам войти в мысленный контакт с деревом-другом.

Когда вы наладили дружеские отношения с деревом, можете попытаться войти и в мысленный контакт с ним. Для этого подойдите к стволу, обхватите его руками, прижмитесь лбом к древесной коре. Выбросьте из головы все мысли, очистите свое сознание. Вы должны быть спокойны и расслаблены, готовы воспринять ментальные образы. Ощутите движение древесных соков, жизнь дерева, шелест листьев и то, что позволяет им расти и шелестеть. Попытайтесь слиться с деревом воедино. Если ваша восприимчивость к тонким материям уже достаточно развилась, в сознании вашем появятся образы, переданные деревом.

Упражнение 98

Это упражнение направлено на тренировку взаимодействия с деревьями.

Когда вы ухаживаете за «своим» деревом, отриньте все лишние мысли, очистите свое сознание, находитесь «здесь и сейчас». Поливая его, чувствуйте, как вода впитывается в древесные корни, восходит по стволу. Залечивая ранки на коре, ощущайте благодарность растения. Что бы вы ни делали рядом с деревом-другом, старайтесь чувствовать его. Учитесь отделять «ваше» дерево от всех ос-



тальных не только по виду и местоположению, но и по характерному шелесту листвы и пр.

Упражнение 99

Это упражнение направлено на налаживание телепатической связи с деревом.

В часы активности вашего дерева вы можете попытаться связаться с ним мысленно. Развив эту способность, вы сумеете наблюдать невидимую людям жизнь леса глазами «своего» дерева.

Сядьте как можно более удобно, расслабьтесь, очистите сознание от лишних мыслей. Создайте в сознании образ вашего дерева, почувствуйте его. Направьте на этот образ поток энергии ваших мыслей.

Это упражнение окажется значительно проще выполнить, если рядом с деревом есть какой-либо оставленный вами предмет. Например, можете положить среди корней несколько монет, сувенир и пр. Главное — не мусор. Тогда вы можете сначала направить свои мысли к этим вещам, а уже от них — к дереву.

О стихии воды мы уже говорили выше. Теперь остановимся на воде как источнике жизни человека. Знание свойств воды может потребоваться вам при практиковании нетрадиционного врачевания, при усилении энергетики вашего тела. Свойства воды обычно определяются местоположением источника



(вспомните разговор о местах силы). В месте вашей силы источник воды будет дружественным по отношению к вам. Вода из такого источника подпитает вас энергией, очистит энергетику организма, восстановит прорехи в ауре. Свойства воды из места вашей слабости состоят в следующем: такая вода лишит вас энергии, но при этом она обладает способностью восстанавливать вашу физическую оболочку, физическое тело.

Обнаружить источник, находящийся в вашем месте силы, достаточно непросто. Но существуют методы изменения свойств воды: вы сами сможете создать благоприятную или неблагоприятную для вас воду из обычной водопроводной.

Вода силы повышает ваш энергетический потенциал, активность организма. Она помогает при энергоослабленности вашего организма, при ощущениях слабости, депрессии, хронической усталости. Не стоит использовать такую воду при излечении острых заболеваний, она может вызвать ухудшение. Тогда как вода слабости применяется для лечения ранений, замедления острых воспалительных процессов, восстановления целостности вашего физического тела.

Упражнение 100

Упражнение на создание «воды силы» и «воды слабости».



Наполните водой стеклянный сосуд, поставьте его на ладонь левой руки и поднесите раскрытую ладонь левой к воде на расстояние 5–10 сантиметров от поверхности воды. Вы должны ощутить ток энергии, проходящей в воду из вашей правой ладони. Левая рука при этом почувствует физическое давление. Спустя 10 минут вы получите воду силы: она обладает мягким, слегка сладковатым вкусом.

Воду слабости получают аналогичным образом, только емкость с водой размещается на правой ладони, левая ладонь пропускает через воду энергию. Такая вода обладает чуть кисловатым «металлическим» привкусом.



■ ЗАКЛЮЧЕНИЕ





Все эзотерические учения имеют в своей основе единый принцип — принцип многоплановости человеческого существования. Считается, что человек живет в нескольких плоскостях, в нескольких измерениях в каждый миг своего бытия. Но он не знает об этом. Человек — венец творения! Но при этом человек практически не использует хранящихся в его сознании способностей. Мы не умеем работать с энергетическими нитями, пронизывающими Вселенную. Мы неспособны достичь поставленной цели, выбрать наиболее благоприятную для нас судьбу.

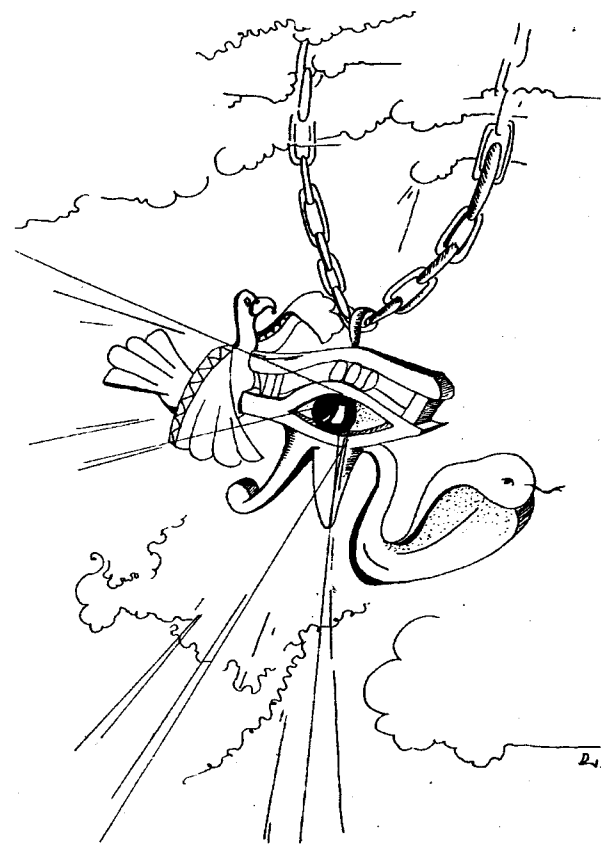
Нас окружает удивительный и волшебный мир, каждый человек способен раскрыть в себе фантастические способности. Но мы не знаем об этом, мы привязаны к своему маленькому «я», весь наш мир — крохотная квартирка, несколько друзей, несколько врагов и заботы,



беды, проблемы. Все возможности рода человеческого в нас существуют лишь потенциально. Нам надо научиться видеть, ощущать, переживать себя самого. Знание, полученное от другого, дает нам очень мало, почти ничего. Нельзя научиться плавать, рассуждая о том, как это делается, надо, по меньшей мере, войти в воду. Познание самого себя — единственный путь, достойный человека. Надеемся, что из этой книги вы почерпнете полезную информацию по самосовершенствованию.

Информация материальна и целостна, мы способны усвоить только ее часть, но оставшаяся часть тоже остается внутри нас, образуя враждебную, противостоящую нам силу. Когда мы едим, часть пищи откладывается в нашем организме в виде ядовитых шлаков. Когда мы смотрим или слушаем, «непереваренная» информация образует вредные отложения на стенках так называемых «психических каналов». Когда мы отвергаем неприемлемую идею, она уходит в подсознание, порождая различные психические расстройства. В нетрадиционных эзотерических системах считается, что все шлаки, вся неиспользованная информация становится самостоятельным организмом, своего рода анти-человеком, и всегда находится рядом с ним, слева и сзади на расстоянии вытянутой руки. В религиозной практике именно это местоположение занимает черт, нашептывающий

нам всякие гадости. Эта книга поможет вам избежать осложнений со здоровьем, проблем в жизни, вы научитесь жить так, как хочется вам и как видит вашу жизнь Вселенский разум.





СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

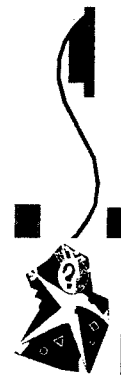
Гримасси Р. Викка. Древние корни колдовских учений. М.: Фаир-пресс, 1999.

Эзотерика. Том III. Парапсихология: учебный курс Мюнхенского Института Парапсихологии. М.: Русский капитал, 1992.

Стоун Р. Небесная 911. Как обращаться за помощью к правому полушарию мозга. Киев: София, 2003.

Кандыба В. М. Психическая саморегуляция. Теория и техника СК-сверхсознания. СПб.: Лань, 2003.

Чернобров В. А. Тайна параллельных миров. М.: Вече, 2001.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Часть 1.

Паранормальные способности как особое состояние человека 9

Глава 1. Что такое паранормальные способности? 11

Глава 2. Как раскрыть внутренние резервы организма 57

Глава 3. Методики подготовки сознания для развития необычных способностей 83

Часть 2.

Раскрытие паранормальных способностей ... 101

Глава 1. Смотрим в будущее 103



Глава 2. Бесконтактное взаимодействие с окружающими	125
Глава 3. Из прошлого в будущее	149
Часть 3	
«Волшебные» силы нашего разума	167
Глава 1. Как научиться летать	169
Глава 2. Проникновение в параллельные миры	181
Глава 3. Волшебство — это просто	197
Заключение	247
Список литературы	252

Популярное издание

Ирина Аркадьевна Пивоварова

ПСИ-ФАКТОР. ПАРАНОРМАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Ответственный редактор	<i>Оксана Морозова</i>
Технический редактор	<i>Галина Логвинова</i>
Корректор	<i>Наталья Безденежных</i>
Макет обложки:	<i>Валеулина Инна</i>
Компьютерная верстка:	<i>Анна Патулова</i>

Сдано в набор 12.01.2006 г. Подписано в печать 25.01.2006 г.
Формат 84x108 ¹/₃₂. Бумага типографская № 2.
Гарнитура Jornal.

Тираж 7 000 экз. Заказ № 2455.

Издательство «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.
Тел.: (863) 261-89-76, тел./факс: 261-89-50.
E-mail: morozovatext@aanet.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ОАО «ИПП «Курск».
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.
E-mail: kursk-2005@yandex.ru
www.petit.ru

Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам

