



АЛЕКСАНДРА ЧОРАН

Ясновидение для начинающих

П Р О С Т Ы Е
ТЕХНИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ВАШЕГО ЭКСТРАСЕНСОРНОГО
ВОСПРИЯТИЯ



Александра Чоран Ясновидение для начинающих. Простые техники для развития вашего экстрасенсорного восприятия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67586274

*Ясновидение для начинающих. Простые техники для развития вашего экстрасенсорного восприятия: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2022
ISBN 978-5-9573-3919-9*

Аннотация

Книга Александры Чоран – это возможность раскрыть свои природные способности к ясновидению и многократно усилить их. Шанс заранее узнать, что ждет вас в личной жизни, предугадать грядущие финансовые перспективы и осознанно выбрать духовный путь. Даже если у вас никогда прежде не было видений, автор – профессиональный экстрасенс – пройдет с вами все шаги, необходимые для превращения начинающего ясновидящего в искусного провидца.

Основанная на многолетнем опыте и написанная простым языком, книга «Ясновидение для начинающих» – легкое для восприятия введение в суть экстрасенсорного чтения и предсказательных практик. С помощью разнообразных техник

и упражнений вы сможете исследовать свои сны и научитесь входить в транс, откроете для себя психометрию и освоите гадание на хрустальном шаре.

Вы познакомитесь с этикой и техникой безопасности ясновидения, а также освоите множество способов применения своих новых способностей – чтобы помочь себе и другим.

Содержание

Введение	9
Как пользоваться этой книгой	14
Глава 1. Начало работы	16
Как обнаружить и усилить потенциал ясновидения	20
Простые практики, а не мистицизм	23
Как быть наблюдательным и использовать интуицию	25
Вы обучаетесь визуально?	32
Как стать визуалом	34
Ведение записей	41
Глава 2. Ясновидение с закрытыми глазами	46
Яркие сновидения	51
Осознанные сновидения	53
Визуализация в трансе и медитация	58
Заземление	61
Спокойная медитация с очищенным сознанием	70
Вхождение в транс	74
Рецептивная медитация	79
Контролируемая и неконтролируемая визуализация	83
Конец ознакомительного фрагмента.	84

Александра Чоран Ясновидение для начинающих. Простые техники для развития вашего экстрасенсорного восприятия

Эта книга посвящена редактору моих достижений в «ясном видении» Эми Глейзер, редактору по производству Лауре Грейвс, всем редакторам и корректорам в издательстве Llewellyn Worldwide, которые работают над моими книгами, и моей матери, которая тщательно изучала каждую из моих книг и поправляла меня, если я что-то перепутала! Спасибо вам всем за ваше видение.

Alexandra Chauran

Clairvoyance for Beginners:

Easy Techniques to Enhance Your Psychic Visions

Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125

USA. www.llewellyn.com

© 2014 by Alexandra Chauran

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022



Дорогой читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'P' followed by a horizontal line that ends in a small flourish.

Введение

Когда я училась в колледже, все в общежитии знали, что я ясновидящая. Дело в том, что стены были тонкими, как бумага, а я работала на одной из горячих линий, где экстрасенсы практиковали ясновидение по телефону. Соседка по коридору всегда была очень застенчива со мной и, казалось, слишком напугана, чтобы разговаривать или отвечать на мои улыбки и знаки рукой. Я никогда не слышала от нее ни звука, пока однажды ночью она не постучалась ко мне. Я открыла дверь: она робко стояла в плохо освещенном коридоре, серьезно и дружелюбно глядя на меня.

– У меня в комнате паук, – сказала она. – Ты можешь убить его?

У меня отвисла челюсть. Затем я невольно усмехнулась.

– Почему ты думаешь, что я убиваю пауков? – спросила я. – Я вегетарианка, я люблю всех живых существ.

Ее лицо вытянулось.

– Я... э-э-э... – начала она. Все остальное она сказала скороговоркой: – Я подумала, что, раз ты предсказываешь судьбу, ты, должно быть, увлекаешься всякими жуткими вещами, связанными с Хеллоуином, и... может быть... ну, я не знаю... – Она мрачно посмотрела на меня. Полагаю, она подумала, что я могла бы бросить паука в котел и произнести заклинание.

Я вошла в ее комнату, и она указала на раздражавшего ее паука, который все еще лежал на покрывале. Я осторожно поймала его в стакан, отнесла вниз по трем лестничным пролетам и выпустила в кусты за пределами общежития. Она робко последовала за мной и улыбнулась.

– Спасибо, – сказала она. – Прости, что я подумала, что ты злая, или плохая, или что-то в этом роде. Чем ты на самом деле занимаешься?

Так начался один из моих самых приятных разговоров с непрофессионалом, изменивший представления другого человека о ясновидении; позже у меня было много таких бесед. Вам не нужно прилагать огромных усилий для популяризации ясновидения, даже если вы полагаете, что оно изменило вашу жизнь. В действительности лучшее, что вы можете сделать для его продвижения, – это постараться не уклоняться от назойливых вопросов и любопытных взглядов.

Быть ясновидящим – это большая ответственность, но это также подарок судьбы. Если вы ясновидящий, вам может открыться новый мир чувственных ощущений. Прошлое и будущее могут казаться более понятными и, что еще важнее, лучше поддающимися изменениям. Что еще лучше, вы сможете увидеть людей, которых вам очень не хватает, если расстояние или даже смерть разлучили вас.

Представьте, что вы можете увидеть истинные картины

прошлого, настоящего и будущего собственными глазами. Вы можете обладать даром мощного экстрасенсорного видения, и это будет казаться естественным и нормальным. Забудьте о тех фильмах, где ясновидящий корчится от боли или шока, морщась от ужасающих предчувствий. Ясновидение может быть источником спокойной мудрости, своего рода посланием, которое приходит к вам, когда вы наслаждаетесь чашкой чая, а не обрушивается на вас из глубин Вселенной, как гром среди ясного неба.

Ясновидение («ясное видение») – это способность видеть точную или символическую истину своими глазами или мысленным взором. Если вас считают экстрасенсом, к сожалению, это влечет за собой определенные ожидания. Это подразумевает, что вы знаете всё. Однако экстрасенсорное восприятие просто означает, что вы получаете информацию с помощью органов чувств, отличных от обычных пяти. Да, вы видите глазами, однако по большей части восприятие света, попадающего в глаза, на самом деле осуществляется мозгом. Таким образом, за ясновидение, как и за физическое зрение, в основном отвечает мозг. Однако оно также имеет особую связь с духовными способностями. Считайте, что физическим зрением управляют тело и ум, тогда как ясновидение регулируют ум и дух.

Эта книга предназначена для начинающих. С ее помощью вы сможете научиться использовать ясновидение по своему желанию. Независимо от того, пытались ли вы всю жизнь

контролировать способность испытывать видения или никогда не видели ничего, кроме того, что находится перед вами, вы сможете развить свои природные таланты и потенциальные способности. Мы начнем с развития обычной наблюдательности. Мир природы полон предзнаменований, которые ждут, чтобы их заметили и использовали.

Когда вы будете готовы перейти к видению чего-то необычного, для начала можете делать это с закрытыми глазами. Мир снов – лучшее место для любого начинающего экстрасенса, чтобы начать понимать странные символы и бурный поток мыслей ясновидца. Кроме того, вы, вероятно, уже видели сны на протяжении своей жизни. Как только вы начнете понимать сны, вы сможете развить способность медитировать и даже входить в транс, чтобы видеть мысленным взором так же, как вы видите сны.

Если вы достаточно смелы, чтобы двигаться дальше, то сможете начать заниматься ясновидением с открытыми глазами. Средства, которые вдохновляют ваши глаза и подсознание, называются инструментами для скраинга. Ими служат простые предметы для сосредоточения внимания: например, чаша с водой, хрустальный шар или свеча. Показывая неопределенные образы или чистый лист, инструменты для скраинга побуждают глаза и ум заполнить пробелы чем-то другим. Так же, как и в снах, то, что вы видите, может быть очень символическим, или вы можете обнаружить в себе талант точно видеть прошлое, настоящее или будущее.

По мере движения вперед вы получите инструменты для устранения этих вспомогательных средств (и препятствий) для развития экстрасенсорных способностей, сохраняя при этом разумные границы. Как только вы будете полностью готовы использовать ясновидение для себя, возможно, вы захотите делать это для других. Вы можете научиться использовать открытое в себе ясновидение, чтобы читать людей и давать советы по вопросам любви, денег, карьеры и семьи. Наконец, мы познакомимся с теорией ясновидения и узнаем, как понять, когда у человека духовные видения, а когда ему пора в сумасшедший дом.

Вы собираетесь отправиться в путешествие, необычное для современного человека. Для большинства из нас видение того, чего «нет», – это то, чего следует опасаться и что часто неправильно понимают. Если вы серьезно подойдете к ясновидению, то окажетесь в новом мире этических и духовных проблем. Когда вы берете на себя роль ясновидящего, меняющего жизнь, ваши действия должны быть нравственными, реалистичными и социально ответственными. Жизнь может быть захватывающей, волнующей, заставляющей задуматься и теологически вдохновляющей. Вам нужно будет знать, когда смотреть в оба и быть начеку. Вам нужно будет уметь расслабляться и отрешаться от окружающего мира. Эта книга предназначена для того, чтобы наделить вас новыми способностями и ясновидением.

Как пользоваться ЭТОЙ книгой



Эта книга была написана для абсолютных новичков, чтобы даже тот, кому незнакомо ясновидение, смог развить эту способность. Обучение навыкам ведется в определенной последовательности, чтобы обеспечить постепенное усвоение материала. Например, вы перейдете от комфортных повседневных практик, таких как наблюдение и сновидения, к более продвинутым техникам, таким как видение духов и интерпретация видений. Важно, читая книгу, не перескакивать с одного раздела на другой, даже если вы хотите перейти к более интересной части.

Если после прочтения первых двух глав вы достигли определенного уровня практики ясновидения, можно продолжить чтение на более сложном уровне. Вы можете применить приобретенные навыки, изучая сны или медитируя, ко-

гда будете выяснять, как интерпретировать символы (рассмотренные в главе 5). Короче говоря, читайте так, как вам удобнее, но обязательно двигайтесь вперед и узнайте, что вас ждет. Двигайтесь к более продвинутым уровням в своем темпе.

Глава 1. Начало работы



1

Возможно, у вас уже были какие-то экстрасенсорные видения – на мгновение появляющиеся в сознании картины события, которое позже произошло. Вы можете полагать, что

это дежавю или ваш разум разыгрывает вас. Вы можете не верить, что вы от природы талантливый экстрасенс, или просто жадать моментов озарения и интуиции, которые могут расширить ваши возможности. Независимо от уровня опыта, уверенности или амбиций, вы можете начать с некоторых основ.

Я пыталась вспомнить свой первый опыт ясновидения, но, честно говоря, не смогла! Когда я была ребенком, у меня не просто был воображаемый друг, я постоянно создавала для себя целые воображаемые миры. Когда я рассказывала родителям о своих видениях, они не относились к этому как к детским бредням. Вместо этого они выслушивали меня и поощряли мою способность видеть мир по-другому. Когда мне снились сны, которые казались предчувствием будущего, мать улыбалась и рассказывала о своих снах, и она все еще делает это до сих пор. Однако я не считаю, что стала ясновидящей благодаря воспитанию, – оно просто позволило мне начать развивать мой потенциал в раннем возрасте.

Каждый человек может стать ясновидящим, даже ваша сварливая старая, атеистически настроенная тетя или застенчивая и пугливая молодая подруга, которая не может даже подумать о сверхъестественном. Увидеть – значит поверить, и все мы создаем свой мир из образов восприятия, ошибочных или нет.



Каждый человек с нормальной, здоровой физиологией не может не делать предположений о мире, основанных на информации, которая поступает в мозг в виде визуальных сигналов, а также ментального восприятия. Самый некреативный человек в мире все же видит сны, а человек с самым гиперактивным воображением все же может отличить на вид яблоко от апельсина.



Когда я была совсем маленьким ребенком, моим любимым супом был суп с буквами, а любимые хлопья тоже имели форму букв. Я шурилась, придумывала вопрос, а затем смотрела в миску, надеясь, что кружащиеся буквы, которые я мешала ложкой, дадут мне ответ. Они никогда не разочаровывали меня, но, по-видимому, были дорогими, и родители предпочитали покупать кукурузные хлопья другой марки всякий раз, когда эти заканчивались. Ничуть не смутившись, я продолжала задавать вопросы для кукурузных хлопьев, вглядываясь в молочные тайны плавающих мокрых форм, прилипавших к стенкам миски. То, что когда-то бы-

ло буквами, превращалось в образы, но я все равно могла получать ответы так же легко, как если бы читала их в книге. То, что я делала, было детской формой скраинга, почти идентичной чтению по чайному листу, которым я занимаюсь для взрослых до сих пор.

С чего вам следует начать развивать ясновидение на фоне современных культурных тенденций и запутанной психологии? Лучший способ – это использовать навыки и способности, которые у вас уже есть. Вы можете быть опытным экстрасенсом, или, может быть, у вас никогда не было никакого опыта – все равно вам придется определить, с чем вы работаете. У вас есть главные ресурсы – глаза, мозг и, возможно, духовность; пришло время оценить значимость и важность каждого из них.

Как обнаружить и усилить потенциал ясновидения



Каждый человек рождается с потенциалом ясновидения, даже те, у кого снижена острота зрения или отмечается склонность избегать интуитивного мышления. Разница между поразительным провидцем и тем, у кого никогда не проявлялось экстрасенсорное восприятие, заключается в том, что первый тратит гораздо больше времени и усилий на развитие потенциала ясновидения. Да, некоторые люди обнаруживают в себе природную предрасположенность раньше, чем другие, но реакция на ясновидение может повлиять на его развитие. Некоторые вспоминают, что в детстве у них было яркое воображение и ясновидение, но, став взрослыми, они утратили эту способность. Хорошая новость заключается в том, что вы не потеряли этот особый талант! Сейчас он может быть

просто скрыт от вас в напряженной повседневной жизни.

Подумайте о том времени, когда вы были маленьким ребенком. У вас был воображаемый друг? Видели ли вы в темноте или в облаках на небе то, что не было «реальным»? Как реагировали на это взрослые? Представьте, как отреагировали бы люди, если вы перенесете эти «детские» склонности во взрослую жизнь. Будут ли ваши близкие поддерживать вас? Или они будут недовольны вами? Или станут беспокоиться за вас? В какой-то момент вы приняли решение игнорировать некоторые сенсорные сигналы и образы, которые составляли важную часть вашей жизни, и я бы сказала, что причины этого в значительной степени были связаны с современной культурой.

Однако, если ничто из вышеперечисленного не кажется вам знакомым и вы считаете, что у вас никогда не было момента ясновидения, не расстраивайтесь. Не все могут вспомнить свои детские фантазии или даже сны прошлой ночью. Возможно, вам потребуется попросить своих детей или детей ваших знакомых поделиться историями об их воображаемых друзьях и фантазиях. Это может вдохновить вас снова погрузиться в творческое детство. И не пугайтесь, если вы не верите в существование того, что можете увидеть или не увидеть. Чтобы начать исследование ясновидения, вам не нужно знать весь мир. На самом деле вы можете начать раскрывать свой потенциал, не жертвуя скептицизмом или критическим мышлением. Наиболее важные умственные навы-

ки ясновидящего – это наблюдательность, способность замечать что-то важное на фоне шума повседневной жизни и хорошая память.

Простые практики, а не мистицизм



Сейчас у нас есть сложные компьютерные модели, которые предсказывают погоду, чтобы метеорологи могли транслировать эту информацию через различные средства массовой информации. Подумайте о древнем человеке, жившем миллионы лет назад, у которого для предсказания погоды не было ничего, кроме опыта наблюдения за облаками. Каким волшебством это показалось бы доисторическому человеку, если бы он услышал, как мы сегодня составляем прогнозы, не говоря уже о том, как мы получаем к ним доступ на экранах у себя дома. Оказывается, таинственные силы погоды имеют научную основу, которую при тщательном наблюдении мы можем изучить и понять, даже если иногда ошибаемся. Я верю, что когда-нибудь механизмы ясновидения полностью получат научное объяснение. Но сейчас мы, как

и доисторические люди, должны работать с тем, что можем наблюдать, и сами быть для себя учеными.

Начнем с основ зрительного восприятия. Для человека естественно видеть то, чего не видят другие. Я уже упоминала, что мозг работает над тем, что мы видим, больше, чем глаза, и это делает картину мира каждого человека уникальной. Когда мы смотрим на предметы в повседневной жизни, свет отражается от них и попадает в глаза, проецируясь на заднюю часть глазных яблок, где чувствительные структуры позволяют свету посылать электрические импульсы в мозг. Как только необработанные данные о свете, попадающем в глаза, передаются в мозг, происходит особое волшебство: мозг обрабатывает эти изображения, позволяя вспышкам электрических сигналов в синапсах приобретать формы и цвета. Самое удивительное, что мозг привлекает ваше внимание к одним объектам, оставляя в стороне другие, чтобы вы могли осмыслить мир и выносить суждения, основанные только на самой полезной информации. Без фильтрации мозгом вы были бы перегружены информацией, поступающей из окружающего мира. Есть много причин, по которым человек может не видеть то, что есть на самом деле: свет не доходит до глаз, сигнал не доходит до мозга или, чаще всего, мозг игнорирует его.

Как быть наблюдательным и использовать интуицию



Первый шаг к раскрытию потенциала ясновидения – это работа над тем, чтобы стать более внимательным к тому, что вас окружает. Когда вы будете использовать ясновидение, во время сеанса вам потребуется получить всю возможную информацию. Но вы всю жизнь тренировали мозг игнорировать визуальную информацию. Если вы сидите в комнате, мозг помогает вам не отвлекаться на свет, который падает от лампы. Даже если вы видели все выключатели и электрические розетки, вы можете не вспомнить, где они находятся или сколько их, не посмотрев на них еще раз. Если вы находитесь на улице, то можете видеть, что на дереве много листьев, не считая их. Вы можете даже не заметить, что какой-либо из листьев стал желтым, пока не попросите мозг

поискать желтые листья. В результате естественной обработки уже отфильтровано множество информации, которая является истинной в вашей реальности. Было бы очень трудно полностью отключить свой фильтр, но, чтобы стать ясновидящим, вам придется начать обращать внимание из всего, что вы видите, на то, что имеет значение. Например, ясновидящий мог бы заметить и счесть это важным, если бы утром посмотрел на часы, которые показывали 11:11, а позже в тот же день увидел бы номерной знак «1ONE1», а затем номер телефона с последними четырьмя цифрами 1111. Паттерны важны для интуиции, и далее в этой книге вы больше узнаете о символике чисел.



Упражнение по наблюдению за числовым паттерном

Возьмите ноутбук и попробуйте целый день обращать внимание на все числа, которые видите. Не забывайте номер своего дома, номер здания, в котором

вы работаете, номера телефонов, которые набираете, номерной знак вашего автомобиля или любые другие числа, которые вы видите ежедневно. Также записывайте любые числа, которые бросаются вам в глаза в течение дня. Это могут быть цифры на часах, повторяющиеся при взглядах на календарь, даже числа, введенные в микроволновую печь, или количество людей, которые зашли в лифт или остановились перед вами на светофоре. Вам пока не нужно очень усердно приписывать смысл каждому из них. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы заметить, продолжают ли какие-либо цифры появляться перед вами в определенный день. Со временем вы можете заметить, что число, доминирующее в какой-то период вашей жизни, исчезает и его место занимает другое число.



Упражнение по наблюдению за изменениями

Трудно заметить постепенные изменения. Если эти изменения невелики и несущественны, мы склонны

позволять им сливаться с фоном нашего дня. Однако автоматическая фильтрация может позволить изменениям, которые следует заметить, отойти на второй план. Даже изменения в теле остаются незамеченными, если они происходят достаточно медленно. Ваше лицо может выглядеть совсем иначе, чем год или даже месяц назад, но когда вы ежедневно смотрите в зеркало, вы изменений не наблюдаете. Попробуйте выполнить упражнение, которое относится к искусству хиромантии или чтению по ладони.

Линии на ладонях не всегда постоянны, и все же, видя их каждый день, вы, вероятно, не замечаете небольших изменений. Попробуйте хотя бы раз в месяц делать наброски своих ладоней в блокноте для наблюдений. Обратите внимание на глубину и длину линий, наличие или отсутствие каких-либо естественных точек или пятен и даже порезов от бумаги. Через некоторое время обратите внимание на изменение кожи, рельефа ладоней и пятен на их поверхности. Через какое-то время вас могут удивить незначительные изменения, которые могли остаться незамеченными прямо у вас под носом. Развитие навыков замечать изменения и точно изображать их в блокноте поможет вам научиться пробуждать навыки, необходимые любому ясновидящему для распознавания важных образов.



Упражнение на поиск смысла

Ясновидящие – это очень разнообразная группа людей. Ясновидящие бывают любого пола, расы и вероисповедания. Но у всех есть одна общая черта – способность быстро устанавливать мысленные связи, чтобы находить смысл в образах, которые они видят. Как ясновидящий, вы будете не только испытывать мистические видения. Вам также придется подробно объяснять историю этих образов в определенном порядке, чтобы они имели смысл в жизненном контексте. Вам придется начать тренировать свой мозг, чтобы находить смысл и устанавливать связи между образами в повседневной жизни.

Как вы замечаете образы, которые имеют смысл? Вам придется получить доступ к тому внутреннему ребенку, который находит чудо и волшебство в незначительных и повседневных вещах вокруг вас. Именно из-за такого мироощущения дети часто становятся лучшими ясновидящими, чем взрослые. Когда вы чувствуете, что что-то вызывает эмоциональный отклик или удивляет ваш разум, не игнорируйте это, продолжая жить

дальше. Вместо этого сделайте мысленную пометку. Если вы видите лицо, которое проявляется в ветвях дерева, остановитесь и изучите его. Если ваши глаза уловят переливы цвета на крыле мухи, поразитесь их красоте. Обратите внимание на раскрывающийся бутон цветка, который возвещает о смене времени года.

Попробуйте выполнить следующее упражнение.



Возьмите ручку и бумагу. Выйдите на улицу. Позвольте глазам воспринимать как можно больше информации. Ищите лица, их красоту и изменения. Поиск лиц во всем – хорошее упражнение для развития способности к визуализации. Человеческий мозг устроен так, чтобы распознавать лица, поэтому мы склонны видеть их как реальные в неодушевленных предметах или в хаотических узорах. Поиск красоты позволяет почувствовать эмоциональный резонанс с окружающим миром, помогая находить смысл в обычном и усиливая интуицию. Наконец, попытка заметить изменения – это упражнение, которое развивает наблюдательность и может передать много информации о прошлом, настоящем и будущем.

Вы обучаетесь визуально?



Можете ли вы вспомнить, в какой позе стоял или сидел близкий вам человек, когда вы впервые встретились с ним? Когда вы прочитали что-то в книге и позже хотите найти информацию, можете ли вы вспомнить, на какой странице было то, что вы ищете? Можете ли вы научиться вязать или рисовать, посмотрев видео или серию фотографий? Если вы ответили «да» на любой из этих вопросов, то вы обучаетесь визуально, и каждый утвердительный ответ свидетельствует о силе вашей способности к визуальному обучению.

Когда я работала учителем в школе, я поняла, что большинство людей, принадлежащих к западной культуре, обучаются преимущественно визуально, и наша система школьного образования основана на просмотре информации. Если вы обучаетесь визуально, вам повезло, потому что вы лег-

че овладеете способностью ясновидения, а работа с сильными сторонами, данными от природы, ускорит ваше развитие. Если вы обучаетесь иным образом, то сможете развить визуальное обучение в качестве основополагающего навыка, чтобы стать сильным ясновидящим, а не сдаваться еще до того, как начнете.

Как стать визуалом



Я обучаюсь не визуально, а аудиально. Я могу воспроизвести по памяти саундтреки любимых фильмов, но если вы покажете мне, как приобрести новое умение, на видео, я ни за что не смогу его освоить! Тем не менее я могу работать над навыками визуального обучения, чтобы улучшить свои способности ясновидящей. То, что у меня нет врожденной тяги к зрительным образам, не означает, что я не могу успешно развивать таланты с помощью самоотверженного и упорного труда.

Если вы обучаетесь не визуально, то можете почувствовать некоторое разочарование, когда начнете развивать навыки ясновидения. Сложно освоить любой новый навык, а здесь вы учитесь новому способу обучения! К счастью, такое обучение вполне возможно, иначе не было бы смысла полу-

чать образование в школе. В некотором смысле в школе мы учимся учиться, точно так же мы становимся экстрасенсами. Для того чтобы заставить мозг устанавливать новые связи и более четко видеть мысленным взором, вам придется практиковать визуализацию мысленным взором с помощью рисования и учета того, что вы видите.

Что такое визуализация? Когда вы были ребенком, у вас, скорее всего, было богатое воображение. Конечно, когда вы смотрели на предметы, вы видели их такими, какие они есть, но у вас также были несерьезные образы людей и предметов, которые существовали только в воображении. Визуализация – это умение мысленно создавать зрительный образ, используя воображение. Визуализация может быть забавной, но это не просто полет фантазии или притворство, потому что в ясновидении ее можно использовать, чтобы увидеть важные истины. Визуализация также используется некоторыми психологами для того, чтобы помочь людям быть психически здоровыми, представляя себя и свою жизнь такими, какими они хотят их видеть. Относитесь к упражнениям по визуализации как к желаниям, которые действительно могут сбыться.

Создание доски визуализации

Доска визуализации – это произведение искусства, созданное для изображения мысленных представлений о том,

что бы вам хотелось обрести в вашей жизни. Создание доски визуализации – важное упражнение для ясновидящего, потому что оно помогает вам выразить свои чаяния в зримой форме и обучает мозг работать визуально при выполнении других упражнений на развитие ясновидения. Кроме того, это позволяет вам начать думать о своей судьбе как о чем-то, что создаете вы сами, а не как о результате случайного стечения обстоятельств.

Для того чтобы создать доску визуализации, вам придется подумать о той области своей жизни, которая нуждается в улучшении. Соберите журнальные иллюстрации или распечатайте из интернета фотографии предметов, которые вы хотели бы видеть в будущем. Сделайте коллаж, чтобы вдохновить себя на достижение своих целей, и поместите его на видное место как напоминание о своих намерениях.



1. Доска визуализации нового дома. Если вы, например, хотите купить дом, используйте в качестве основы доски визуализации несколько карт желаемого местоположения дома. Ищите фотографии домов, которые вам нравятся, или те, на которых изображены

детали такого дома. Например, можете разместить на доске персонаж-талисман или логотип школьного округа, в котором вы хотели бы жить, или автобусные остановки, чтобы показать близость к общественному транспорту. Если вам нравятся эркеры, деревянные полы и фиолетовый цвет, включите соответствующие изображения. Вы даже можете добавить мебель и картины, которые символизируют счастье и отдых вашей семьи в новом доме.

2. Доска визуализации любви. Подумайте о хороших качествах, которые вы хотите видеть в партнере, а затем вырежьте соответствующие изображения из журналов, чтобы сделать коллаж. Конечно, можно вырезать привлекательные части тела, но это упражнение также поможет вам мыслить символически. Какие образы могли бы символизировать спокойствие и доброту или другие качества, которые вы хотели бы видеть в партнере? Если вам нужна творческая личность, включите фотографии хобби, которыми может увлекаться такой человек. Не забудьте включить образы, показывающие, как вы будете себя чувствовать, когда наконец окажетесь вместе с идеальным партнером.

3. Доска визуализации похудения. Вырежьте изображения одежды, которую вы, возможно, захотите носить, как только достигнете идеального веса. Посмотрите, сможете ли вы найти для своего коллажа фотографии физических упражнений, которые доставят вам радость на пути к хорошей форме и в

дальнейшем. Если вы хотите наградить себя после того, как достигнете цели, включите несколько фотографий, символизирующих эту награду. Например, спланируйте поездку на Гавайи и вырежьте фотографии песчаных пляжей и пальм. Я знаю, что может быть заманчиво вырезать фотографии супермоделей из модных журналов, но правда заключается в том, что фотографии кажущихся совершенными от природы людей были очень умело обработаны на компьютере. Цель доски визуализации – сделать вас более здоровыми, а не худыми или мускулистыми, чего бы это ни стоило. В центре такой доски должно быть ваше здоровье, а не определенный размер брюк или число на весах.

Вероятно, идея вам уже понятна, поэтому можете создать доску визуализации для любой цели, включая новую работу, создание семьи или приобретение автомобиля. Если вы от природы не визуал, создание доски визуализации может стать хорошим способом для стимуляции визуального мышления. Может возникнуть соблазн выразить свои намерения словами, но я призываю вас вместо этого думать о символических образах: для ясновидения вам нужно развить способность к визуализации.



Упражнение на визуализацию

Вы сможете развить способность к визуализации, обучаясь видеть больше образов мысленным взором. Для начала посмотрите на что-нибудь с намерением воссоздать это в воображении. Начните с простого и знакомого предмета – например, любимой чашки. Запомните каждую деталь ее внешнего вида, рассматривая любые рисунки снаружи, пятна внутри и отметки на дне. Осознайте ее пропорции и то, как ее цвета выглядят на свету. Закройте глаза и попытайтесь воссоздать в воображении каждый элемент, пока чашка не станет настолько яркой, что вы почувствуете, что можете протянуть руку и схватить ее в царстве тьмы по ту сторону ваших век. Удерживайте этот образ как можно дольше.

Развивайте эту практику, визуализируя, как чашка поворачивается в пространстве, чтобы вы могли рассмотреть ее со всех сторон. Попробуйте попрактиковаться с другими объектами и даже элементами пространства, такими как комната или знакомое место на открытом воздухе. Помните,

что воссоздать все детали будет невозможно, так как вы естественным образом фильтруете некоторые зрительные сигналы. Не беспокойтесь, если вы окажетесь не в состоянии выполнить такую сложную задачу. Используйте это упражнение, чтобы развить свои навыки по сравнению с теми базовыми способностями, которые у вас есть сейчас. Каждый раз, когда вы практикуетесь в визуализации, старайтесь добавлять больше деталей. Сначала может быть трудно даже вспомнить, сколько стульев было за столом. Но по мере практики вы в конце концов удивитесь тому, сколько деталей можете запечатлеть мысленным взором.

Ведение записей



Вести записи наблюдений жизненно важно, с учетом того как мозг обрабатывает и хранит информацию. Вы не только чего-то не замечаете, но и часто забываете некоторые важные вещи, которые увидели. Ясновидение – это искусство, и для него требуется жить в настоящем моменте и развивать сильную зрительную память. Многие из того, что мы видим, – это просто воспоминание о проекции. Позвольте привести пример того, что я имею в виду. Подумайте о том, что вы ели в последний раз. Попробуйте представить это. Очевидно, что вы не видите никакой реальной еды или питья, а только вспоминаете зрительный образ. Посмотрите на что-то прямо перед собой, например на эту книгу, закройте глаза и попробуйте на мгновение визуализировать ее. Опять же, вы видите не книгу, а воспоминание о чем-то, что вы виде-

ли всего несколько секунд назад. Все, что вы видите мысленным взором, – это образ чего-то произошедшего в какой-то момент в прошлом, того, что проецировало образ на ваши глазные яблоки и в мозг. Каждое видение ясновидца станет воспоминанием. Со временем это воспоминание начнет постепенно стираться, начиная с того момента, когда видение исчезнет, и в этом отношении ясновидение не отличается от обычного зрения.

Ведение журнала для регистрации значимых образов может быть жизненно важным прежде всего для сбора информации, а также для того, чтобы не потерять ее по мере того, как стираются воспоминания. Позже вы узнаете, что ясновидящие часто видят в высшей степени символические образы. Вместо того чтобы сразу пытаться понять их значение, вы можете записать эту информацию для дальнейшего анализа. При чтении с помощью ясновидения подумайте о том, чтобы делать аудиозаписи своих наблюдений. Возможно, вы говорите намного быстрее, чем пишете, и часто обсуждение увиденного может помочь вам проанализировать и понять свои наблюдения.



Упражнение по ведению блокнота

Поскольку ясновидение визуально, идеальный способ вести учет своих видений – делать наброски в альбоме. Не беспокойтесь, если вы не обладаете художественным даром. Как и дневник, альбом экстрасенса – это личные записи, предназначенные только для того, чтобы вы могли следить за собой. Это действительно помогает, если вы не станете тратить слишком много времени на превращение своих рисунков в совершенные произведения искусства. Быстрый набросок более точно передаст то, что вы видели. Просто попытайтесь изобразить важные детали, такие как общие формы и расположение того, что вы видите, а также любые связи этого с чем-либо еще, будь то предметы или люди. Не забудьте также отметить цвета. Я предпочитаю использовать цветные карандаши, чтобы не забыть, какие цвета я видела. И не бойтесь, что рисование того, что вы видите во время чтения с помощью ясновидения, сделает это реальностью, – вы получаете точную картину своей судьбы, чтобы иметь возможность изменить то, что вы видите, если решите это сделать.

Если вы еще не купили бумагу и письменные принадлежности, сделайте это перед тем, как продолжить чтение этой книги. С самого начала альбом для рисования видений поможет вам двигаться

вперед и буквально видеть прогресс. Важно отмечать прогресс, особенно новичку. Возможно, кто-то будет разочарован, если, прочитав книгу о ясновидении, за несколько дней не станет выдающимся предсказателем. Будьте объективны: запишите свои первые шаги, чтобы позже оглянуться и посмотреть, насколько далеко вы продвинулись. Наблюдательность – это навык, и если вы не будете его использовать, то потеряете! Независимо от того, как далеко вы продвинетесь в чтении этой книги и насколько разовьете навыки ясновидения, продолжайте наблюдение за повседневной жизнью, чтобы развивать эти навыки и использовать их впоследствии в более продвинутой практике ясновидения. Возьмите альбом для зарисовок видений и начните с описания или изображения упражнений в этой главе. Вот еще несколько вопросов, над которыми стоит подумать и ответы на них записать.



1. Были ли у вас когда-нибудь в жизни какие-либо экстрасенсорные переживания? Поделитесь историей о том, когда интуиция удивила вас или помогла вам, или расскажите правдивую историю о призраках.
2. Каковы ваши самые большие надежды и мечты, связанные с ясновидением?

3. Что, по вашему мнению, может препятствовать практике ясновидения?

Глава 2. Ясновидение с закрытыми глазами



Начать путешествие в ясновидение с закрытыми глазами – весьма хорошая идея для новичка. Если у вас уже был опыт ясновидения, то закрыть глаза и делать маленькие шаги, прежде чем позволить себе ясно видеть что-то с широко открытыми глазами, – это неплохая мера предосторожности, чтобы сохранить контроль над собой и избежать потрясений. Если, насколько вы помните, у вас никогда не было никаких экстрасенсорных видений, то ясновидение с закрытыми глазами может помочь вам развить базовые навыки и обрести уверенность, чтобы у вас не возникло скептицизма.

Когда меня спрашивают, как начать развивать ясновидение, я всегда советую начинать со снов; надеюсь, у вас уже есть большой опыт в области сновидений. Во сне не имеет значения, видите ли вы что-то страшное или неприятное, потому что вы знаете, что после пробуждения вы будете живы и здоровы и что мир, который вы видели во сне, не может помешать жизни в состоянии бодрствования. Четкая граница между сном и осознанным состоянием делает сны отлич-

ной песочницей, где можно играть со своим подсознанием и символами, которые могут иметь значение для вашей жизни.

В качестве первого шага положите дневник сновидений и письменные принадлежности у своей кровати рядом с лампой. Предупредите всех, кто спит в вашей спальне, что вы будете делать записи в дневнике снов, если ночью проснетесь. Самое трудное в ведении дневника – это взять на себя обязательство записывать сны сразу после пробуждения. Детали снов быстро стираются в памяти, поэтому, сколько бы вы ни обещали себе, что вспомните сон на следующий день, некоторые его детали будут утеряны.

Гораздо легче повернуться на другой бок и снова заснуть, но ясновидящий должен относиться к ведению дневника сновидений как к серьезной задаче, точно так же, как священник соблюдает молитвенное правило или бодибилдер посвящает утро поднятию тяжестей. Все, что вам нужно сделать, – это записать как можно больше деталей, обращая особое внимание на существительные – людей, места и предметы в снах. Датируйте свои записи, но вы можете выбрать – вести их в хронологическом порядке или писать на отдельных листах, чтобы потом сгруппировать по темам.



Периодически следует пересматривать записи снов. Благодаря практике я часто стараюсь запоминать свои сны, поэтому мне нравится пересматривать их как минимум раз в месяц, чтобы не накапливалось слишком много материала. У вас, как новичка, может быть, нет необходимости запоминать так много снов, поэтому можете пересматривать записи каждый раз, когда переводите часы, два раза в год или раз в год в свой день рождения или на Новый год. Если вы видите много снов, возможно, вы захотите изучать сны еженедельно. Запланируйте это в ежедневнике.



При изучении своих снов мне нравится сначала просмотреть записи и обвести символы, которые обычно названы существительными. При этом на первой странице я веду подсчет, чтобы увидеть, сколько раз появляются определенные символы. Например, незнакомая женщина, мой муж или собака могут появляться в снах гораздо чаще, чем акула или вулкан. Символы, появляющиеся чаще других, могут быть более важными и значимыми в вашей жизни. Символы могут появляться в разных снах: например, вы видите собаку в сне о пробежке в парке, а затем другую собаку в сне о фильме. Символы могут снова и снова появляться в повторяю-

щихся снах, пока вы не поймете их смысл.

Например, когда я испытываю стресс, мне постоянно снится, что у меня выпадают зубы. В первый раз, когда мне начал сниться этот повторяющийся сон, я записалась на прием к стоматологу, чтобы проверить зубы, но они оказались здоровыми. Записав этот сон несколько раз и заметив, что он снится только во время стресса, я поняла, что он символически значит для меня. Потеря зубов для меня означает потерю контроля над жизнью. Когда я испытываю стресс, то чувствую, что теряю контроль, поэтому вижу этот сон.

Если, читая свои сны, я вижу, что событие из сна происходит позже в реальной жизни, то выделяю его маркером. Например, я увидела во сне нового человека, а позже встретила его в реальной жизни. Конечно, до тех пор пока сон не исполнится, вы не сможете понять, что он вещий, но вы научитесь наслаждаться восхитительным ощущением дежавю и впоследствии будете как можно скорее записывать сновидения в дневнике. Можно проанализировать, через какое время сбываются эти выделенные вещи сны. Например, если вы заметили, что события всегда происходят в течение трех дней после сна, вы можете попытаться изменить свои действия, если хотите предотвратить данное событие.

Моя мама заметила, что ее вещие сны часто сбываются в течение трех дней, и, когда ей снятся важные события, она принимается искать в новостях соответствующие истории. Помню, как однажды мы ехали вместе и она не могла рас-

слабиться, потому что три дня назад ей приснился помятый красный автомобиль. «Берегись этой красной машины, – говорила она, – он ведет машину неосторожно!» Мама опасалась, что мы можем попасть в аварию. Когда мы наконец увидели на обочине немного помятую красную машину, она вздохнула с облегчением.

Яркие сновидения



Яркие сновидения – это особенно визуальные сны, которые мы видим в цвете. Возможно, вы от природы склонны видеть яркие сновидения, а может быть, ваши сны вообще не очень визуальны. Точно так же, как в случае с визуальным обучением, есть способы, с помощью которых вы можете развить способность видеть яркие сны. Конечно, первый способ, который я рекомендую, – это добросовестно вести дневник снов. Развивая способность к наблюдению за сновидениями, вы обнаружите, что запоминаете все больше и больше визуальных деталей. В свою очередь, мозг будет генерировать более яркие, красочные сны.

Есть люди, которые делают травяные чаи, чтобы повысить способность к ярким сновидениям. У меня были успешные эксперименты с чаями из полыни и мари, но, честно говоря,

невозможно заменить травами или наркотиками усилия по запоминанию и записи снов. Развивая такую способность, вы будете видеть более яркие сны естественным образом. Если вы пропустите этот шаг, используя травяные усилители сновидений, то можете не ощутить всех преимуществ. Травы – это настоящие лекарства, поэтому всегда возможно возникновение побочных эффектов, и это следует принять во внимание.

Другой безопасный способ улучшить сновидения – воздержаться от любых трав, наркотиков или алкоголя. Ограничение приема пищи в течение дня и отход ко сну на пустой желудок могут сделать ваши сны более яркими и потенциально вещими. Конечно, прежде чем ограничивать калории, проконсультируйтесь с врачом и не пытайтесь это делать, если вы беременны или кормите грудью.

Если вы обнаружите, что не помните никаких снов, или если вы считаете, что вам вообще ничего не снится, попробуйте принять витамин В и сходить к врачу. Если неспособность запоминать сны сочетается с неспособностью полноценно и спокойно выспаться ночью, у вас может быть расстройство сна, которое не позволяет вам полностью погрузиться в фазу быстрого сна, связанную со сновидениями. Сновидения важны для всех, а не только для тех из нас, кто хочет научиться техникам ясновидения. Постарайтесь хорошо отдыхать, чтобы вам снились сладкие сны.

Осознанные сновидения



Осознанные сновидения – сновидения, в которых вы знаете, что спите, и можете взаимодействовать с ходом и содержанием сновидения. Казалось бы, нелогично пытаться изменить сны, если вы хотите экстрасенсорных видений, однако осознанные сновидения могут помочь вам задавать вопросы о том, что вы видите, во время самого сна. Рассматривайте осознанные сновидения как своего рода экстрасенсорную песочницу, где вы можете представить потенциальное прошлое, настоящее или будущее.



Знать во сне, что ты спишь, – это сложный

навык, которому трудно научиться, и хотя я сама работаю над ним, у меня все еще много снов, после которых я с удивлением просыпаюсь и понимаю, что спала. Не корите себя, если не можете понять, как взаимодействовать со своими снами в процессе самого сна; сны, в которых вы погружаетесь в подсознание, все равно очень полезны для развития ясновидения.



Хорошая техника развития осознанного сновидения для начинающих – повторять перед сном аффирмацию. Скажите себе что-нибудь вроде «я буду осознавать, что сплю» или «я контролирую свою жизнь во сне». Пусть это будет короткая и простая фраза. Это должно быть что-то вроде мантры, которую вы можете снова и снова повторять вполголоса на вдохе и выдохе. Хитрость в том, чтобы повторять ее во время засыпания и продолжать, пока сознание не отключится. Возможно, вам будет легче выполнять эту практику, если вы проснетесь ночью или рано утром. Начните повторять аффирмацию, когда будете снова погружаться в сон.

Имейте в виду, что для новичка осознанные сновидения намного сложнее, чем яркие сновидения. Их трудность в том, что осознание сновидения может пробудить вас. Несколько ночей с такими многократными пробуждениями

могут заставить вас отказаться от этой практики ради спокойного сна, и это нормально. Вам не нужно мучить себя, чтобы видеть сны осознанно. Частота попыток важнее, чем интенсивность усилий или степень успеха. Поэтому, если вы обнаружите, что теряете контроль и неожиданно улетаете в страну грез, помните, что всегда есть еще одна ночь.



Упражнение «Использование снов»

Когда у вас войдет в привычку записывать сны, вы сможете начать использовать их в своих целях как ясновидящий. В снах происходит подсознательная обработка событий вашей жизни и чувств, которые вы испытали в состоянии бодрствования. Это происходит во многом без вашего контроля. Однако вы можете влиять на сны, чтобы ответить на какой-либо вопрос или получить совет от подсознания. Так, вы нормально дышите без сознательных усилий или сосредоточения внимания, но при желании можете замедлить или ускорить дыхание. Используя тот же принцип, можно взять сны под контроль, с тем чтобы

они работали на вас. Поскольку сны существуют исключительно в символическом мире, считается, что на них благотворно влияют развитые экстрасенсорные способности. Некоторые даже полагают, что сны – это способ перейти в мир духов, где некие существа или божества могут непосредственно оказывать вам помощь.

Попробуйте выполнить это упражнение только после того, как будете уверены, что, проснувшись, сможете запомнить и записать важные сны. В ночь этого важного эксперимента со сновидениями потратьте достаточно времени на подготовку. Например, выключите все экраны и приглушите свет или используйте свечи, чтобы подготовить мозг ко сну. Возможно, вам захочется выпить расслабляющего травяного чая и принять горячую ванну, пока вы обдумываете тему сна или вопрос, на который хотели бы получить ответ во сне. Чистота уже давно используется для того, чтобы ум был ясен и восприимчив к экстрасенсорным видениям. Настоятельно рекомендуется не только принять ванну, но и убедиться, что спальня прибрана, а кровать застелена свежим чистым бельем. Если сны кажутся вам особенно запутанными или трудными для запоминания, наведите порядок в спальне.

Ложась в постель и выключая свет, сосредоточьтесь на важной для вас ситуации или вопросе. Когда вы засыпаете, продолжайте задавать этот вопрос или снова и снова визуально проигрывать в уме сценарий. Если ваши мысли начинают блуждать, сразу же возвращайте

их к своей теме. Вы можете обнаружить, что такой уровень концентрации внимания затрудняет засыпание, и это нормально. В итоге вы расслабитесь и заснете, даже если это займет немного больше времени. Вы также увидите сон, который может символически или буквально дать вам совет. Освоив эту технику, вы обнаружите, что она действительно помогает вам быстрее засыпать и достигать более глубокого сна.

Визуализация в трансе и медитация



Работая над улучшением снов, вы можете одновременно начать дневную практику медитации, которая может привести к визуализации в трансе. Я подробно объясню обе техники, поскольку они крайне важны для практики ясновидения.



Спокойная и рецептивная медитация – это практика очищения ума, при которой вы воспринимаете чувственные образы, не анализируя их. Визуализация в трансе – это техника, позволяющая мозгу погрузиться в транс, подобный тому состоянию, в котором вы находитесь прямо перед сном или

сразу после пробуждения. В это время можно контролировать свои визуализации, одновременно позволяя им выходить из-под контроля в подсознании, что очень похоже на сны.



Преимущество использования этих техник в том, что они похожи на сновидения во время бодрствования. Вам будет легче контролировать свои переживания, при этом оптимально разграничивая работу над ясновидением и повседневную жизнь в состоянии бодрствования. Для одних людей опыт медитативного ясновидения подобен просмотру телепередачи, но у других эти переживания могут быть скорее подсознательными или неопределенными. Если вы еще не готовы видеть что-то во время бодрствования, то можете продолжать работать над сновидениями, пока не почувствуете себя более уверенно и не примете эту идею. Однако есть некоторые базовые навыки медитации, над которыми следует поработать, и это требует времени.

Я предлагаю начать с первых двух практик: заземления, а также постоянной практики спокойной медитации с очищенным сознанием. На этих двух техниках основаны все остальные практики, но для их изучения требуется время и опыт. Обе техники также выполняются спокойно и не пугают

тех, кто немного опасается испытать на себе технику ясно-видения. Приведенные упражнения предназначены для начинающих; они усложняются по мере того, как вы приобретаете навыки и опыт.

Заземление

Заземление – это энергетическая практика. Когда я говорю об «энергии» в этой книге, я не имею в виду энергию, о которой вам говорили на уроках естествознания. Скорее, я говорю о *ци*. Ци – это жизненная сила, которая пронизывает Вселенную и все, что в ней есть. Когда вы чувствуете нервозность и не можете заснуть, этого вида энергии у вас более чем достаточно. Когда вы чувствуете себя опустошенным и неспособным сосредоточиться или бодрствовать, у вас слишком мало энергии. Цель заземления – сбалансировать энергию в вашем теле, чтобы вы чувствовали себя бодрствующим, спокойным и готовым к умственной и духовной деятельности. Есть много способов заземлиться, но я сосредоточусь на техниках визуализации заземления, так как вы все равно осваиваете навыки визуализации.



Упражнение на обнаружение личного способа визуализации заземления

Я начну с идеального варианта, который заключается в открытии вашей собственной визуализации, а затем приведу несколько примеров упражнений, которые вы можете попробовать. Чтобы начать изучать заземление, выберите день и выделите в нем отрезки времени, когда, как вы знаете, будете находиться в разных энергетических состояниях. Например, можете попробовать понаблюдать за своим энергетическим паттерном утром, в обеденное время и непосредственно перед сном вечером. При этом каждый раз выполняйте одно и то же упражнение.

Сядьте и закройте глаза. Проверьте свое тело и разум, чтобы понять, как вы себя чувствуете. Вы утомлены? Встревожены? Измучены? Если это не лучший день в жизни, скорее всего, вы можете представить себе, как улучшить самочувствие, и, если у вас не самый худший день, вы, вероятно, видели более мрачные дни. Попытайтесь визуализировать внутреннюю энергию в виде паттерна света, цвета или объектов. Опять же, скоро я приведу примеры, но вам лучше придумать собственную визуализацию, так как она будет более личной для вас и наиболее точно отразит то, что на самом деле происходит внутри вашего тела. Обратите внимание, где начинается и

заканчивается визуальная репрезентация внутренней энергии. Находится ли она в теле или простирается за его пределы? Являются ли границы размытыми и неясными или они четкие? Двигается ли эта визуальная репрезентация? Есть ли места, где энергия, по-видимому, застряла? Если вы видите цвета или огни, обратите внимание, где они самые яркие, а где темные. Нарисуйте то, что вы визуализируете, в альбоме.

Чтобы завершить этот эксперимент, у вас должно быть несколько рисунков в альбоме, которые изображают ваше тело в разных энергетических состояниях – ослабленном, полном энтузиазма или каком-то промежуточном. Как только вы это сделаете, вы сможете работать над изменением энергетического состояния посредством визуализации. Если вы ощущаете, что энергия на низком уровне, закройте глаза и отметьте, каким вы видите свое энергетическое состояние. Затем, вытягивая энергию из земли под собой, восполните свою энергию – измените визуализацию так, чтобы она была более похожей на то, как выглядит ваш внутренний энергетический паттерн, когда вы чувствуете себя более энергичным. Это потребует времени и практики; этот уровень визуализации трудно поддерживать с помощью концентрации внимания, и вы можете сначала перестараться и изменить свое энергетическое состояние на какое-нибудь нежелательное.

Чтобы развить навыки и повысить скорость визуализации и заземления, продолжайте

практиковаться как минимум один раз в день. Как опытный пользователь методов заземления, я даже не могу сосчитать, сколько раз в день заземляюсь, но обязательно делаю это до и после каждого упражнения на ясновидение, а также во время сильного эмоционального стресса. Продолжая практиковать, вы обнаружите, что заземление становится более автоматическим и может происходить более эффективно. Не беспокойтесь, если на этом этапе для заземления потребуется много времени или если вам кажется, что вы не завершили этот процесс. Ваше мастерство и скорость возрастут естественным образом только при неустанных усилиях.

Визуализации заземления очень индивидуальны, но у многих людей со временем формируются общие визуализации, которые работают для большинства. Хотя я призываю вас создать собственную визуализацию, я привела несколько примеров для тех, кто испытывает трудности, или для тех, кто хочет увидеть, насколько разнообразными могут быть визуализации. Вам не нужно пытаться выполнить все эти упражнения и даже менять собственную практику. Выберите то, которое подходит вам, и придерживайтесь его.



Пример визуализации заземления: дерево

Когда Рия использует медитацию заземления, она выбирает визуализацию дерева, растущего внутри ее тела. Сидя на полу в квартире, Рия сначала представляет себе корни, растущие из нижней части тела и ног и уходящие в землю. Хотя она живет не на первом этаже, она представляет, как эти корни быстро пробираются сквозь потолок и стены здания, через фундамент и глубоко погружаются в прохладную, темную землю внизу. Корни уходят так глубоко в землю, что достигают ее расплавленного ядра. Рия так отчетливо видит основание своего дерева, что ей кажется, что она не смогла бы встать и идти, даже если бы попыталась.

Затем Рия визуализирует тело в виде ствола дерева и ветвей, вырастающих из головы и тянущихся к небу. У Рии был долгий рабочий день, и она чувствует себя очень уставшей. Она визуализирует, как корни дерева черпают энергию из земли, как воду и питательные вещества для дерева. Когда она чувствует себя полной освежающей земной энергии, то позволяет любой

накопившейся за день излишней негативной энергии, такой как стресс, вырваться из головы, как листья падают с дерева, и эта энергия безопасно уплывает от нее в небо. Когда Рия ощущает удовлетворение, она возвращает визуализацию в тело, видя, как корни исчезают в ногах, а ветви уходят обратно в голову, и немного отдыхает, прежде чем встать и заняться делами.



Пример визуализации заземления: чакры

Амит использует чакры как способ заземления. Чакры – это места в теле, где накапливается и движется энергия. Существует множество различных систем чакр, в которых насчитывается их разное количество: в одних системах чакры можно пересчитать по пальцам руки, в других их бесконечно много. Амит использует систему из шести чакр. Он садится, скрестив ноги, на подушку в комнате для медитации и основательно берется за дело. Сначала он визуализирует красный шар света у основания позвоночника. Затем в нескольких сантиметрах от паха загорается оранжевый шар света.

Амит визуализирует активацию третьей чакры у себя на животе, на этот раз желтой. Включается радуга огней, как лифт, активирующий и заряжающий тело энергией. Четвертая чакра имеет зеленый цвет и загорается в сердце. Пятая расположена у горла и светится синим цветом. Последняя чакра, которую использует Амит, находится на лбу прямо между глазами и излучает яркий фиолетовый цвет.

Удерживая внимание на радуге огней в теле, Амит критически рассматривает их, чтобы увидеть, нет ли в них чего-то необычного. Как правило, Амит обнаруживает, что они примерно одинакового размера и яркости. Однако сегодня он обнаружил, что чакра, расположенная на шее, более тусклая, темнее и меньше остальных. Амит понимает, что его горловая чакра работает не очень хорошо. Она находится примерно там, где его гортань, а он весь день чувствовал, что жена игнорирует его. Похоже, чтобы восстановить контакт с ней, ему нужно вновь обрести дар речи. Амит визуализирует, как чакра в области горла растет и светится ярче. Когда Амит удовлетворен тем, как выровнены все чакры, он открывает глаза и готов продолжить семейный вечер. Хотя некоторые люди исследуют чакры и снова закрывают их во время медитации, Амит любит поддерживать чакры в активном состоянии, проводя время с женой и детьми.



Пример визуализации заземления: жидкость

Трише нравится заземляться, визуализируя внутри своего тела воду, потому что она текучая. Для заземления можно визуализировать не только любые жидкости, но даже клубящийся дым благовоний. Однако Трише нравится представлять воду, потому что она часто чувствует себя слишком взволнованной и встревоженной и любит визуализировать, как вся избыточная негативная энергия льется в землю, когда она стоит.

Для начала Триша находит спокойное место в доме. Она выбирает спальню. Триша закрывает и запирает дверь, чтобы дети и муж не ворвались и не напугали ее. Она также выключает мобильный телефон. Триша закрывает глаза и представляет, что она полностью заполнена водой. Часть воды выплескивается волнами вверх за пределы ее кожи. Тришу все еще не оставило возбуждение после напряженного рабочего дня, в течение которого она бегала по поручениям. Триша

критически рассматривает этот образ мысленным взором. Вода в ее теле в основном прозрачная, но с плещущимися пенящимися белыми волнами и водоворотом в голове. В центре груди находится темная, неподвижная лужица.

Триша, когда стоит в спальне, представляет, как вода, подобно реке, льется вниз, стекая с ног. Перед ее мысленным взором вода успокаивается, так что больше нет расплескивающихся волн с белыми гребнями, выступающих за пределы тела. Когда вода течет вниз, водоворот в голове успокаивается и присоединяется к потоку остальной воды. Триша делает паузу, чтобы снова оценить свою визуализацию. Теперь перед ее мысленным взором вся вода внутри тела спокойна. Осталась слишком спокойная темная лужица в груди. Триша черпает немного энергии из земли, визуализируя, как свежая энергия впитывается в тело, как вода в бумажное полотенце. Неподвижная вода в груди приходит в движение и присоединяется к остальному потоку. Триша чувствует себя успокоенной после волнующего дня, здоровой и готовой встретиться с миром.

Спокойная медитация с очищенным сознанием



Сейчас я кое в чем признаюсь: спокойная медитация с очищенным сознанием скучна. Я говорю это сразу, так как полагаю, что ожидание того, что медитация сразу станет глубоким духовным опытом, у большинства новичков приводит к разочарованию. Как бы то ни было, этот тип медитации является воротами ко всем другим практикам ясновидения в состоянии бодрствования. Если вы неспособны очистить голову от повседневной суеты, чтобы настроиться на экстра-сенсорные видения, то в лучшем случае будете рассеянным и невнимательным экстрасенсом. Освоив эту скучную часть, вы сможете перейти к получению экстрасенсорных видений, вхождению в состояние транса и другим экстрасенсорным практикам.

В качестве бонуса вы также должны знать, что этот вид медитации приносит пользу для здоровья, снижая кровяное давление и уменьшая стресс. Итак, вам придется начинать практику без какого-либо немедленного удивительного видения (просто напомните себе, что ваше здоровье улучшается). Надеюсь, это достаточно мотивирует вас, чтобы продолжать учиться владеть своим сознанием.

Начните с устранения всех отвлекающих факторов и убедитесь, что вас никоим образом не потревожат во время медитации. Если вы новичок в медитации, поставьте перед собой очень скромную цель: например, пять минут медитации. Если у вас не получается, можете медитировать еще меньше. Я от природы невнимательна, поэтому мой первый успешный сеанс медитации длился целых тридцать секунд. Если вы похожи на меня, неплохо бы установить таймер, чтобы постоянно не поглядывать на часы.

Сядьте поудобнее, но не настолько, чтобы заснуть. Возможно, вам придется практиковаться несколько раз в день, чтобы выяснить, в какое время вам легче всего медитировать. Некоторые считают, что лучше всего начать с утра, но утром я в итоге засыпаю. Я предпочитаю медитации поздним вечером или днем.



Закройте глаза и очистите сознание. Да, это самая трудная часть. Если во время этого вида медитации в вашем сознании всплывают мысли, не ругайте себя: это нормально. Просто следите за ними, не развивая их, как если бы вы были сторонним наблюдателем. Пусть они уйдут так же, как и пришли.



Практикуйте эту медитацию ежедневно, продлевая период, в течение которого вы медитируете, на несколько минут за раз, пока не сможете медитировать хотя бы тридцать минут. Тридцать минут – разумная цель для новичка, но не удивляйтесь, если на ее достижение уйдут годы.

Есть несколько приемов сохранить чистое сознание. Все они связаны с тем, чтобы оставаться внутри тела и в настоящем моменте, вместо того чтобы позволять уму отвлекаться. Один из способов сосредоточиться на чем-то во время медитации без риска утратить ясность ума – обращать внимание на дыхание или сердцебиение. Например, выберите дыхание и просто дышите естественно, сосредоточив все внимание на дыхании, чтобы единственное, о чем вы думали, – это поступление кислорода и его недостаток. Вы также можете выбрать сердцебиение и прикоснуться пальцами к запястью или шее, чтобы чувствовать пульс во время медита-

ции. Выбросьте из головы все мысли, кроме ритма сердца.

Цель сосредоточения на сердцебиении или дыхании в этой форме медитации – успокоиться. Эта сосредоточенность, подобно ластику, позволит вам стереть навязчивые мысли. Вы можете обнаружить, что вам не нужны эти вспомогательные средства, и это нормально. На самом деле для следующего вида медитации вам, скорее всего, потребуется постепенно прекратить сосредотачиваться на сердцебиении или дыхании, чтобы обратить внимание на что-то другое.

Вхождение в транс



Трансовая медитация – это выход за пределы простой спокойной медитации, в которой вы очищаете свое сознание. Цель трансовой медитации – войти в состояние других мозговых волн, альфа-состояние, в котором мозг отдыхает. Обычно вы входите в это состояние перед тем, как заснуть или проснуться. Существует бесчисленное множество способов вызвать состояние транса: от наркотиков до боли, секса и религиозных ритуалов. Некоторые могут войти в транс, просто практикуя спокойную медитацию, описанную выше. Однако начинающим я рекомендую два других метода: контроль дыхания и танец.

Вы можете дышать естественно и наблюдать за дыханием, но вы также можете контролировать дыхание, чтобы расслабиться и войти в состояние транса. Вы достигаете этого, вдыхая

хая через нос и выдыхая через рот. Вы также можете замедлить дыхание, почувствовав частоту сердечных сокращений, а затем вдыхая на четыре удара сердца, задерживая дыхание на четыре удара сердца, выдыхая на четыре удара сердца и снова задерживая дыхание на четыре удара сердца. Этот вид дыхания называется «дыханием по квадрату», и если вы свяжете его с сердцебиением, то обнаружите, что одновременно замедляются и дыхание, и сердцебиение, приводя вас в более расслабленное состояние.



Как вы узнаете, что вошли в транс? Вы можете обнаружить, что естественным образом продвигаетесь к рецептивной медитации и видите сны наяву. Вы можете обнаружить, что функции организма замедляются до такой степени, что после завершения медитации вы не в состоянии вскочить на ноги и побежать.



После любого сеанса медитации важно позволить себе

медленно перестроиться, так как у вас может упасть кровяное давление и мозг может войти в состояние сна, что немного нарушит координацию движений.

Практикуйте техники контроля дыхания – добавляйте их в ежедневную медитацию до тех пор, пока не сможете входить в состояние транса, а затем постепенно прекращать контролировать дыхание, не выходя из состояния релаксации. После того как мозг войдет в альфа-состояние, вам не нужно продолжать сосредотачиваться на дыхании. Вы можете отвлечься и очистить сознание, чтобы одновременно находиться в состоянии транса, а также в той спокойной и ясной медитативной практике, которую начали раньше.

Если контроль дыхания в вашем случае не работает или вы хотите добавить к своим навыкам еще одну практику транса, можете попробовать трансовый танец. Выберите музыку для прослушивания во время медитации. Существует много музыки, специфичной для транса, или можете выбрать барабанную музыку, традиционно используемую во многих культурах. Барабанные композиции особенно эффективны, если барабанный бой имеет примерно ту же частоту (столько же ударов в минуту), что и ваш пульс.



Наиболее эффективна музыка без слов. Лично мне трудно входить в транс и поддерживать его с помощью музыки, если только это не инструментальное произведение, потому что в противном случае я обнаруживаю, что сознание слишком сосредоточено на текстах.



Освободите пространство для танца и отрегулируйте освещение, чтобы видеть достаточно четко, но без отвлекающего яркого света. Вы можете и должны держать глаза открытыми, пока танцуете в транс. Если вы столь же неуклюжи, как я, откажитесь от свечей во время танца, чтобы случайно не наткнуться на горящую свечу. Начните медленно, с небольших движений на месте, стараясь сохранять чистое сознание. Когда вы будете чувствовать себя более комфортно в своих движениях, возможно, вы сможете кружить по комнате и двигаться быстрее, если захотите, но с тем же успехом можно оставаться на одном месте и танцевать в транс.

Попробуйте топтать ногами и хлопать в ладоши. Вам не обязательно выглядеть потрясающим профессиональным танцором. Цель такого трансового танца не в том, чтобы продемонстрировать его на танцполе ночного клуба. Вы работаете над тем, чтобы заставить сердце биться быстрее, а мозг

– прийти в альфа-состояние. Тем не менее, если у вас нет выносливости спортсмена, вам не нужно двигаться слишком быстро. Пусть ваши движения будут маленькими и достаточно медленными, чтобы поддерживать танец на протяжении всей медитации без необходимости делать перерывы. Как только вы войдете в транс, посмотрите, сможете ли вы замедлить и в конечном итоге остановить движения, не выходя из состояния транса.

Рецептивная медитация



Рецептивная медитация – это следующий шаг после трансовой медитации. Прежде чем переходить к рецептивной медитации, для получения наилучших результатов убедитесь, что вы способны уверенно достигать чистого сознания и транса. Цель рецептивной медитации не в том, чтобы сознательно наполнить ум идеями, а в том, чтобы получать экстрасенсорные образы не с помощью бодрствующего мозга, а из других источников. Это значит, что, будучи новичком, вы должны быть достаточно натренированы, чтобы войти в состояние транса, а затем отказаться от любых техник, которые вы использовали, чтобы полностью сосредоточиться на том, что может произойти дальше.

Для того чтобы быть ясновидящим, вам нужно научиться иметь видения в своем мысленном взоре, не помещая их

туда намеренно. В трансе это будет очень похоже на сон в состоянии бодрствования. По этой причине вам нужно приготовить альбом для рисования, чтобы записывать приходящие к вам видения, как только вы закончите сеанс рецептивной медитации, иначе вы обнаружите, что забываете их так же легко и быстро, как из памяти могут исчезать сны.

Для рецептивной медитации вам нужно сначала использовать все другие техники, которые вы уже изучили. Итак, начните с подготовки места, где вас никто не потревожит, и держите под рукой альбом и письменные принадлежности. Установите таймер.



1. Заземлитесь.
2. Начните спокойную медитацию и очистите сознание.
3. Войдите в транс. Вы можете использовать такие техники, как контроль дыхания или танец.
4. Постепенно откажитесь от любого контроля дыхания или танцев, сохраняя при этом состояние транса.
5. Как можно дольше поддерживайте транс, используя спокойную и ясную медитацию.

6. Запишите любые видения, которые возникают перед вашим мысленным взором, сразу после того как закончите сеанс.

Если в течение нескольких практических занятий перед вашим мысленным взором не возникает никаких видений, пришло время выявить и устранить проблемы. Наиболее вероятный виновник неудач – спешка. Возможно, вам придется вернуться к своим техникам и убедиться, что вы применяете их не торопясь. Если вы не спешите и ранее вполне комфортно чувствовали себя во время медитации, то можете попытаться отказаться от заземления перед сеансом медитации. Если вы пропустите заземление перед медитацией, ваши видения могут быть более содержательными, но после этого вам нужно будет очень хорошо заземлиться, уделив этому больше внимания и времени, чтобы не столкнуться с какими-либо болезненными ощущениями, которые возникают в результате отсутствия заземления. Прием пищи также может влиять на заземление, поэтому не ешьте тяжелой пищи прямо перед тем, как пытаться медитировать. Иногда я пощусь перед медитацией, чтобы усилить ее эффект.

Если у вас все равно возникают проблемы с видениями, вернитесь к упражнениям по визуализации из главы 1 для улучшения визуального обучения. Возможно, вашему подсознанию просто нужна небольшая помощь в понимании того, что оно должно делать во время рецептивной трансой медитации, поэтому, прежде чем возобновить практику,

вам придется некоторое время практиковать визуализацию. Смысл этих упражнений в том, чтобы не позволить чрезмерно активному воображению выйти из-под контроля и не вызывать беспокойство о том, не сошли ли вы с ума. Это может быть неприятно, но все это требует времени. Помните, что вы, вероятно, провели всю свою жизнь в культуре, в которой считается, что «видеть всякое» – страшно и плохо, вы можете столкнуться с некоторым сопротивлением со стороны своей психики. Поощряется медленный прогресс; развивайте ясновидение контролируемым образом.

Контролируемая и неконтролируемая визуализация



Описывая практику сновидений, я просила вас попробовать подумать о проблеме или ситуации перед тем, как заснуть, чтобы подсознание помогло вам увидеть сон на эту тему. Эту же технику вы можете использовать перед сеансом рецептивной трансовой медитации. Однако для доступа к определенным темам в подсознании применялись и другие техники. Наиболее распространенная техника – посетить какое-то место в воображении, представить ландшафт, в котором разные области символизируют места, куда вы можете отправиться за ответами. Там вы можете встретить людей или животных, которые дадут вам совет. Такое путешествие по ментальному ландшафту часто называют «путешествием духа».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.