

The background of the entire cover is a vibrant cosmic scene. It features a large, bright orange and yellow galaxy on the left, a bright blue star with prominent diffraction spikes in the center-right, and two large, orange, cratered planets or moons on the right. The bottom left shows the curved horizon of a large orange planet. The sky is filled with numerous smaller stars and nebulae.

18+ КАК РАЗВИВАТЬ СУПЕРСПОСОБНОСТИ

Псионика

**ВИТАЛИЙ ИВАНОВИЧ
ШИШЕНКО**

Виталий Иванович Шищенко

**Как развивать
суперспособности. Псионика**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71112304
ISBN 9785006458406*

Аннотация

Как развивать суперспособности – описание базовых алгоритмов работы с собственным сознанием. В работе описаны базовые принципы псионики: ясновидения, яснознания, телепатии и возможностей расширения сознания за счет простых упражнений и аффирмаций. Книга рассчитана на людей, заинтересованных в личностном росте и развитии своих способностей. От 18+.

Содержание

Глава 1. Введение в псионику	5
Глава 2. Понимание психической энергии	10
Глава 3. Основы медитации	15
Глава 4. Развитие интуиции	22
Глава 5. Энергетические практики	27
Глава 6. Чтение ауры	34
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Как развивать суперспособности Псионика

**Виталий Иванович
Шишенко**

© Виталий Иванович Шишенко, 2024

ISBN 978-5-0064-5840-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Введение в псионику

Псионика – это область знаний, сосредоточенная на изучении психических явлений и способностей, выходящих за рамки обычного человеческого восприятия. Этот термин объединяет в себе такие понятия, как телепатия, ясновидение, психометрия и другие способности, которые позволяют людям взаимодействовать с окружающим миром на ином уровне. В данной главе мы рассмотрим основные аспекты псионики, её историю, ключевые направления и концепции.

Исторический контекст.

Псионика имеет долгую историю, уходящую корнями в древние религии и философские учения. Упоминания о психических способностях встречаются в текстах Древнего Египта, Индии и Греции, где они часто связывались с шаманизмом, мистицизмом и духовными практиками. В Средние века интерес к этой области снизился, но с развитием науки в XVIII – XIX веках начался новый этап изучения психических явлений. Первым, кто попытался исследовать эту тему с научной точки зрения, был Густав Теодор Фехнер. Его работы о психофизике открыли двери для изучения связи между разумом и физическим миром. В XX веке, с появлением таких организаций, как Парейдолия и Институт психи-

ческих исследований, псионика начала претендовать на статус научного направления.

Основные концепции псионики.

Псионика опирается на несколько ключевых концепций, которые формируют её фундамент. Основной из них является идея о том, что человеческий разум может взаимодействовать с окружающим миром на энергетическом уровне. Согласно этой теории, мысли, эмоции и намерения имеют свою собственную энергию, которая может передаваться и, возможно, влиять на события и людей. Еще одной важной концепцией является понятие коллективного бессознательного, предложенное Карлом Юнгом. Это идея о том, что существует общий резервуар архетипов и идей, доступных всем людям. В контексте псионики это означает, что разум может выходить за пределы индивидуального опыта, получая доступ к знаниям и интуиции, присущим всем людям.

– Направления псионики.

Псионика делится на множество направлений, каждое из которых фокусируется на определённых аспектах и способностях. Основные из них включают:

– Телепатия – способность передавать мысли и чувства от одного человека к другому без использования органов

чувств.

– Ясновидение – получение информации о событиях или объектах, находящихся вне пределов обычного восприятия.

– Психометрия – умение получать информацию о человеке или объекте через физические контакты с ними, чаще всего через прикосновения. —

– Астральная проекция – опыт выхода из физического тела, позволяющий сознанию путешествовать в астральной сфере.

Каждое из этих направлений имеет свои методы и техники, а также уникальные подходы к практике и обучению.

Ключевые фигуры в псионике.

В развитии псионики важную роль сыграли многие личности. Одним из наиболее известных исследователей является Эдгар Кейси, который прославился своими предсказаниями и целебными сеансами. Его работы стали основой для многих современных псионических практик. Другими важными фигурами стали Джеймс Ван Праг и Ли Керролл, которые способствовали признанию псионики, как действительной области исследования. Их участие в различных проектах и исследованиях дало новый импульс развития этой науки, а также популяризировало её в общественном сознании. Среди русских исследователей данного процесса следу-

ет отметить

Современные исследования.

В последние десятилетия псионика привлекла внимание ученых различных направлений. Некоторые из них стремятся доказать существование психических способностей с помощью экспериментальных методов. Исследования в области нейробиологии и квантовой физики предлагают новые взгляды на взаимодействие сознания и материального мира. Существуют также множество исследований, посвященных конкретным техникам, таким как медитация, биоэнергетика и регрессивная терапия. Эти исследования помогают развивать практические навыки и эффективные методы работы с психической энергией.

Психология и псионика.

Псионика часто пересекается с психологией, особенно в области изучения человеческого поведения и сознания. Психологи обращаются к псионическим явлениям, чтобы лучше понять, как мысли и эмоции влияют на наше восприятие реальности. Это сотрудничество может привести к созданию новых терапевтических методов и подходов, использующих психическую энергию для исцеления и личностного роста.

Псионика – это многогранная дисциплина, охватывающая разнообразные аспекты человеческого опыта и разума. В течении истории она эволюционировала, становясь все более актуальной в современном мире. В дальнейшем, мы будем углубляться в различные аспекты псионики и практические техники, которые могут помочь в развитии психических способностей и применении их на практике.

Глава 2. Понимание психической энергии

В этой главе мы глубже вникнем в понятие психической энергии, ее свойства, источники и способы работы с ней. Психическая энергия является основой псионических практик и ключевым элементом, позволяющим нам развивать интуицию, телепатию и другие способности. Понимание природы и законов взаимодействия с ней поможет в практике псионики.

2.1 Определение психической энергии

Психическая энергия – это форма энергии, производимая человеческим сознанием и эмоциями. Она отличается от других форм энергии, таких как электрическая или тепловая, поскольку основана на ментальных процессах. Эта энергия может проявляться в виде вибраций, которые взаимодействуют с окружающей нас средой. Энергия, исходящая от человека, может воздействовать не только на окружающих, но и на собственное тело, оценивая эмоциональное и психическое состояние. Умение воспринимать и управлять этой энергией является ключом к раскрытию собственных псионических способностей.

2.2 Природа и свойства психической энергии

Психическая энергия обладает набором уникальных свойств. Она может: Передаваться: энергия может передаваться от одного человека к другому, что лежит в основе телепатии и других психических взаимодействий.

Модифицироваться: она может изменять свои свойства под воздействием эмоций и мыслей. Позитивные эмоции, как правило, увеличивают ее силу, в то время как негативные – подавляют.

Накапливаться: психическая энергия может накапливаться в энергетических центрах (чакрах) и высвобождаться по мере необходимости. Балансировка этих центров имеет большое значение для психического здоровья. Эти свойства позволяют людям активно влиять на свое окружение и развивать собственные псионические навыки.

2.3 Источники психической энергии

Основные источники психической энергии включают: внутренние источники: энергия, производимая внутренними процессами разума и тела. Она зависит от физического состояния, эмоционального фона и уровня стресса.

Внешние источники: энергия, которую мы получаем из окружающей среды, включая людей, природу и даже

небесные тела. Солнечный свет, энергия земли и общий энергетический фон общества могут оказывать влияние на наши собственные энергетические запасы.

Коллективная энергия: вид энергии, создаваемый группами людей, которые взаимодействуют друг с другом. Это может быть проявлено в случаях массовых медитаций, собраний или любых других совместных действиях, направленных на достижение одной цели. Важно уметь различать источники психической энергии и уметь черпать из них ресурсы для работы.

2.4 Работа с психической энергией.

Работа с психической энергией включает в себя набор практик и техник, направленных на ее развитие и управление. Основные методы работы с энергией:

– Медитация – одна из самых эффективных практик для накопления и управления психической энергией. Медитация помогает очистить ум от лишних мыслей, фокусироваться на своем внутреннем состоянии и повышать уровень осознанности.

– Дыхательные упражнения – это специфические дыхательные техники способствуют наполняемости организма энергией и ее равномерному распределению. Например, метод «скорое дыхание» помогает активизировать ментальную

энергию.

– Энергетические практики – упражнения, направленные на работу с чакрами и аурой, помогают очищать и балансировать энергетические центры. Йога, цигун и тайцзи – это примеры практик, которые способствуют усилению психической энергии.

– Визуализация – создание мысленных образов и настройка на положительные эмоции позволяет направлять психическую энергию в нужное русло. Эффективные визуализации тесно связаны с телепатией и ясновидением, давая возможность «увидеть» и «уловить» информацию из окружающего мира.

– Энергетическая чувствительность

Развитие способности чувствовать и воспринимать психическую энергию – это важный аспект псионической практики. Энергетическая чувствительность включает следующее:

– Чувство интуиции – умение распознавать и слышать внутренний голос, который подсказывает, как правильно действовать в различных ситуациях.

– Аура -способность видеть ауры других людей и понимать их эмоциональное состояние – важный инструмент в псионике. Это может быть развито через практику медитации и обучения чувствованию энергетики.

– Состояние потока, как ощущение гармонии и связи

с окружающим миром. Это состояние часто возникает в результате практики и осознанности, позволяя улучшить восприятие психической энергии.

2.6 Применение психической энергии в псионике

Понимание и работа с психической энергией являются основой для развития других псионических навыков. С помощью психической энергии можно улучшать интуицию, развивать ясновидение и повышать уровень телепатической связи. Все эти навыки требуют практики и внимательности к собственным ощущениям. Освойте методы её накопления и управления, экспериментируйте с различными техниками, чтобы углубить свои знания в этой области. Применяя полученные знания на практике, вы сможете значительно улучшить свои псионические навыки и обогатить свою жизнь новыми возможностями.

Глава 3. Основы медитации

В этой главе мы подробно рассмотрим медитацию, как одну из важнейших практик, способствующих развитию психических способностей и углублению понимания психической энергии. Мы обсудим виды медитации, техники ее выполнения, а также практические советы для начинающих.

3.1 Понимание медитации

Медитация – это практика, направленная на достижение состояния глубокой концентрации, спокойствия и осознанности. Она основана на древних духовных традициях и используется для достижения различных целей: от личного роста до исцеления. В контексте псионики, медитация служит мостом между сознанием и подсознанием, позволяя ощутить и управлять психической энергией.

Исторически медитация использовалась в религиях различных культур, таких как буддизм, индуизм, даосизм и даже христианство. Каждая традиция предлагает уникальные техники и подходы к медитации, что позволяет каждому найти свой путь.

3.2 Виды медитации

Существуют различные виды медитации, каждая из которых может приносить свои плоды в разном контексте. Рассмотрим некоторые из наиболее популярных подходов:

– Медитация на дыхании.

Этот вид медитации основан на сосредоточении внимания на процессе дыхания. Это позволяет успокоить разум и сосредоточиться на настоящем моменте

– Медитация с мантрами.

В этой практике используются повторяющиеся слова или фразы (мантры), которые помогают сосредоточить внимание и углубить медитативное состояние.

– Медитация визуализации.

Здесь основное внимание уделяется созданию ментальных образов, чтобы достичь желаемого состояния или цели. Это может включать визуализацию энергии, света или конкретных ситуаций.

– Обертонная медитация.

Этот метод включает работу с голосом и звуками, помо-

гая гармонизировать внутреннее состояние через резонирование.

– Динамическая медитация.

Разработанная Ошо, она сочетает в себе физические движения и медитативные техники, позволяя освободиться от накопленного стресса и негативной энергии. Каждый из этих видов медитации может применяться для развития различных психических навыков, и выбор метода зависит от ваших индивидуальных предпочтений и целей.

3.3 Техника выполнения медитации.

Начать медитацию несложно, но важно следовать определенным рекомендациям. Вот основные шаги:

– Выбор места и времени.

Найдите тихое, комфортное место, где вас не будут беспокоить. Определите время, когда вы сможете посвятить практике медитации. Это может быть раннее утро или вечер перед сном.

– Удобная поза.

Сядьте или лягте в удобной позе. Это может быть сидячая поза с прямой спиной или лёжа на спине, если вам так комфортно. Главное – не засыпать.

– Закрытие глаз.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на своём дыхании. Постепенно отпускайте напряжение в теле, позволяя себе расслабиться.

– Фокус на дыхании.

Сосредоточьтесь на дыхании. Вдыхайте медленно через нос, задерживайте дыхание, а затем выдыхайте через рот. Следите за потоком воздуха, постарайтесь почувствовать, как он наполняет ваше тело.

– Сохранение концентрации.

Если ваши мысли начинают блуждать, вернитесь к своему дыханию. Это абсолютно нормально, и практика заключается в том, чтобы снова вернуть внимание к дыхательному процессу.

Через 10—20 минут медитации аккуратно откройте глаза и позвольте себе прийти в нормальное состояние. Не спешите вставать, дайте себе время адаптироваться к окружающей

среде.

3.4 Преимущества медитации.

Регулярная практика медитации приносит множество преимуществ, в том числе:

- Снижение стресса. Медитация помогает снять напряжение и расслабиться, что может снизить уровень кортизола (гормона стресса) в организме.

- Улучшение концентрации. Практика увеличивает способность сосредотачиваться и удерживать внимание на задачах, что полезно как в личной, так и в профессиональной жизни.

- Углубление интуиции. Состояние тишины и концентрации во время медитации позволяет лучше слышать внутренний голос и развивать интуитивное восприятие.

- Балансировка эмоций. Медитация способствует более ясному пониманию своих эмоций, что помогает управлять ими и уменьшает вероятность эмоциональных срывов.

3.5 Распространенные трудности при медитации

Нередко практика медитации сопровождается трудностями, особенно для начинающих. Наиболее частые проблемы:

- Блуждающие мысли.

Это – довольно распространенное явление, которое может вызвать разочарование. Важно помнить, что медитация – это практика, а не соревнование. Потратьте время, чтобы вернуть внимание к дыханию.

– Физический дискомфорт.

Некомфортная поза может отвлекать во время медитации. Если вы испытываете дискомфорт, попробуйте изменить позицию или использовать подушки для поддержки.

– Не терпите ожидания.

Не стоит ожидать мгновенных результатов. Медитация требует времени и практики, и важно подходить к ней с открытым сердцем.

3.6 Как интегрировать медитацию в жизнь

Чтобы получить максимальную пользу от медитации, важно сделать её частью вашей повседневной жизни:

- Установите регулярный график: практикуйте медитацию ежедневно, даже если это занимает всего 5—10 минут.
- Создайте ритуал: найдите свои личные способы подготовки к медитации – используйте ароматерапию, звуки или

специальные свечи, чтобы создать атмосферу спокойствия.

– Делитесь опытом: общение с людьми, которые также практикуют медитацию, может быть очень полезным. Участие в групповых занятиях или онлайн-сообществах поможет вам поддерживать мотивацию.

Медитация – это мощный инструмент, способствующий личностному росту и развитию психических навыков. Освоив основы медитации и интегрировав её в свою жизнь, вы сможете не только улучшить психическое и эмоциональное состояние, но и открыть двери для новых возможностей.

Глава 4. Развитие интуиции

В этой главе мы подробно рассмотрим концепцию интуиции, её природу и механизмы работы, а также предложим практические методы для её развития. Интуиция играет важную роль в псионике, так как она помогает нам воспринимать информацию и возможности, которые могут быть недоступны обычным путем.

– Понимание интуиции

Интуиция часто описывается, как внутреннее чувство или инстинкт, позволяющее принимать решения или делать выводы без необходимого анализа. Она включает в себя понимание ситуации, опираясь на накопленный опыт, эмоции и знания, находящиеся в подсознании. Интуиция может проявляться в виде предчувствий, «шестого чувства» или мгновенного осознания, что делает ее ценнейшим инструментом в псионике. Интуитивные способности могут варьироваться от человека к человеку. Для одних людей интуиция может проявляться ярко и отчетливо, а для других – оставаться незамеченной. Развитие интуиции может помочь каждому получить доступ к своему внутреннему мудрости и сделать более осознанные выборы в жизни.

– Научная база интуитивного восприятия.

Хотя интуиция традиционно считалась нереальным или мистическим явлением, современные научные исследования подтверждают её существование. Нейробиология и психология изучают, как мозг обрабатывает информацию и принимает решения. Одним из ключевых аспектов интуитивного восприятия, является способность мозга делать выводы на основе подсознательной обработки информации, накопленной на протяжении всей жизни. Исследования показывают, что интуиция может быть результатом тренировки и опыта. В определенных профессиональных областях, таких как медицина или спорт, специалисты часто полагаются на интуитивные решения, основанные на многолетнем опыте. Эти интуитивные навыки могут быть подвержены улучшению с практикой и осознанием.

– Разные типы интуиции

– Эмоциональная интуиция. Это способность считывать эмоции других людей и предугадывать их реакции. Она часто проявляется в межличностном взаимодействии и является основой эмоционального интеллекта.

– Творческая интуиция. Позволяет находить нестандартные решения и генерировать идеи, без сознательного анализа. Этот тип интуиции особенно ценен для художников, пи-

сателей и научных исследователей.

– **Интуитивное восприятие (ясновидение).** Способность получать информацию о событиях или людях, не имея прямых доказательств или свидетельств. В некоторых случаях это может проявляться в виде снов или предчувствий. Каждый из этих типов интуиции имеет свои особенности и может быть развит различными методами.

– Методы развития интуиции

Существует множество способов, помогающих развить интуитивные способности. Вот некоторые из них:

– **Практика осознанности.** Осознанность помогает нам лучше воспринимать окружающий мир и наши внутренние чувства. Практикуйте осознанность в повседневной жизни, обращая внимание на свои мысли, ощущения и эмоции.

– **Ведение дневника интуиции.** Записывайте свои интуитивные предчувствия, ощущения и результаты своих решений. Это поможет вам отслеживать, когда и как ваша интуиция работает, и улучшит вашу способность доверять ей.

– **Интуитивные игры.** Используйте карты Таро, руны или другие инструменты, которые могут помочь вам усилить интуитивное восприятие. Они могут служить отправной точкой для интуитивного анализа

– **Медитация и визуализация.** Практики медитации по-

могут очистить ум и настроиться на интуитивные сигналы. Используйте визуализацию для создания образов, которые помогают вам принять решения или предвидеть результаты.

– **Слушание тела.** Участвуйте в упражнениях для осознания своего тела. Обратите внимание на физические реакции (например, замирание сердца или напряжение) как сигналы интуитивного восприятия.

– **Чтение ауры.** Практикуйте чтение ауры других людей, что может помочь вам развить свою эмоциональную интуицию и чувствительность к энергиям.

– Как узнать, что вы интуитивный. Ваши интуитивные способности могут проявляться в разных областях вашей жизни.

Вот несколько признаков того, что вы обладаете интуитивным восприятием:

– Вы часто «знаете», что произойдет дальше, даже не имея явных доказательств.

– Вы чувствуете сильную эмоциональную связь с людьми и можете интуитивно определять их настроения.

– Вы принимаете решения на основе интуиции, даже если логика и факты говорят о другом.

– У вас часто бывают предчувствия, которые впоследствии сбываются. Эти признаки могут указывать на наличие интуитивных способностей, которые стоит развивать и использовать.

– Проблемы и преграды на пути развития интуиции. Множество факторов могут препятствовать развитию интуиции.

Основные из них:

– Страх и неуверенность. Страх сделать ошибку или боязнь неудачи могут заглушить интуитивный голос. Важно учиться доверять себе и принимать свои интуитивные решения.

– Логическое мышление. Переизбыток аналитического мышления может блокировать интуитивное восприятие. Учитесь иногда отключать логику, позволяя своему внутреннему голосу проявляться

– Эмоциональные блоки. Негативные эмоции, такие как тревога и депрессия, могут помешать интуитивному восприятию. Регулярные практики самосознания и медитации могут помочь очистить эмоциональный фон.

Развитие интуиции – это шаг к глубинному пониманию себя и окружающего мира. Интуиция может стать вашим надёжным помощником в принятии решений и осознании эмоций. Практикуя методы, описанные в этой главе, вы сможете достичь нового уровня восприятия и использовать свои интуитивные способности для улучшения качества жизни и работы с психической энергией.

Глава 5. Энергетические практики

В этой главе мы раскроем понятие энергетических практик, их значимость в психике и эффективные методы работы с психической энергией. Энергетические практики помогают развивать чувствительность к энергии, очищать и балансировать энергетические центры (чакры), а также усиливают психические способности. Освоение этих техник открывает новый уровень понимания своей энергетики и взаимодействия с окружающим миром.

– Что такое энергетические практики?

Энергетические практики – это методы, которые помогают работать с внутренней и внешней энергией. Они направлены на улучшение здоровья, психоэмоционального состояния и развитие психических возможностей. Эти практики могут варьироваться от дыхательных техник и медитаций до физических упражнений и манипуляций с энергией. Основной целью является снятие блокировок, улучшение циркуляции энергии и её накопление. Важным аспектом энергетических практик является то, что они могут быть адаптированы под индивидуальные потребности каждого человека. Это даст вам возможность выбрать наиболее подходящие для вас методы и подходы.

– Энергетические центры (чакры)

Чакры – это энергетические центры нашего тела, расположенные вдоль позвоночника и отвечающие за различные аспекты физического, эмоционального и духовного здоровья.

Существует семь основных чакр:

- Муладхара (корневая чакра) – отвечает за выживание, приземление и материальный мир.

- Свадхистана (сакральная чакра) связана с эмоциями, наслаждением, сексуальностью и креативностью.

- Манипура (чакра солнечного сплетения) отвечает за силу воли, уверенность и самовыражение.

- Анахата (сердечная чакра) связана с любовью, состраданием и межличностными отношениями.

- Вишуддха (горловая чакра) отвечает за самовыражение и коммуникацию.

- Аджна (чакра третьего глаза) связана с интуицией, видением и пониманием.

- Сахасрара (коронная чакра) отвечает за связь с высшими силами и духовностью.

Заблокированные или несбалансированные чакры могут влиять на вашу эмоциональную и физическую жизнедеятельность. Поэтому работа с чакрами является важной ча-

стью энергетических практик.

– Техники очищения и балансировки чакр.

Существует множество методов для очищения и балансировки чакр. Рассмотрим некоторые из них:

– Медитация. Используйте медитации, сосредотачиваясь на каждой чакре по очереди. Представьте, что вы наполняете чакру светом и позитивной энергией, очищая ее от блокировок.

– Дыхательные техники.

Практикуйте дыхательные упражнения, направленные на активацию чакр. Например, делая глубокие вдохи и выдохи, представляйте, как энергия проходит сквозь чакры.

– Звуковая терапия.

Специальные звуки и мантры также могут помочь в балансировке чакр. Вы можете использовать тибетские чаши, медитативные мелодии или пение мантр, соответствующих каждой чакре.

Ароматерапия.

Используйте эфирные масла, которые соответствуют чакрам. Например, масла лаванды могут помочь открыть сердечную чакру, а масла пачули – корневую чакру.

– Кристаллотерапия.

Кристаллы имеют свои уникальные энергетические свойства, которые могут помочь балансировать чакры. Например, аметист может оживить чакру третьего глаза, а янтарь – корневую чакру. Вы можете носить кристаллы при себе или использовать их во время медитации.

– Практика «Солнечное дыхание».

Одна из самых популярных энергетических практик – «Солнечное дыхание». Эта техника позволяет накапливать и заряжать психическую энергию с помощью естественного солнечного света. Для выполнения этого упражнения:

- Найдите спокойное место на свежем воздухе.
- Встаньте с расправленными плечами и закройте глаза.
- Сделайте глубокий вдох через нос, представляя, как солнечная энергия наполняет ваше тело.
- Задержите дыхание на несколько секунд, ощущая эту энергию.
- Выдохните и представьте, как все негативные мысли и эмоции покидают ваше тело.

– Повторите упражнение несколько раз, сосредоточиваясь на ощущениях энергии.

Эта техника не только помогает улучшить ваше общее состояние, но и наполняет вас жизненной силой.

– Практика «Энергетический шар».

Энергетический шар – это упражнение, которое помогает усилить вашу чувствительность к энергии и развить псионические способности. Выполните следующие шаги:

– Сядьте в удобной позе, расслабьтесь и закройте глаза.

– Выполните несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы успокоить ум.

Представьте, что ваша энергия собирается в области сердечной чакры, образуя теплый светящийся шар.

Почувствуйте, как этот шар растет, наполняясь вашей энергией.

После того, как шар достигнет своих максимальных размеров, переместите его в ладони и ощутите его вес и тепло.

Экспериментируйте с различными формами и размерами шара, пока не найдете свой идеальный вариант.

Это упражнение поможет вам углубить ваше понимание собственной энергетики и развить интуитивные навыки.

– Работа с энергией окружения.

Помимо работы с внутренней энергией, важно учиться чувствовать и работать с энергией окружающего мира. Вот несколько практик, которые помогут вам наладить связь с энергией природы и окружающей среды:

1. Прогулки на свежем воздухе. Проводите время на природе, позволяя себе чувствовать влияние окружающей среды. Обратите внимание на растения, деревья и животные. Проявляйте уважение и благодарность к природе.

5.7. Заземление.

Эта практика направлена на соединение с энергией Земли. Снимите обувь и пройдите босиком по траве или земле, почувствуйте ее текстуру и тепло. Это поможет восстановить баланс и повысить уровень энергии.

– Энергетическая очистка пространства.

Используйте смачивание или разжигание шалфея для очистки своего пространства. Дым поможет убрать негативную энергию и наполнить помещение свежей, позитивной энергией. Энергетические практики открывают широкий спектр возможностей для работы с психической энергией и развития психических способностей. Они позволяют

углубить связь с собственной энергией и с окружающим миром. Освоив некоторые из методов, описанных в этой главе, вы сможете достичь гармонии в своем внутреннем мире.

Глава 6. Чтение ауры

Чтение ауры – это одна из ключевых практик в псионике, позволяющая получить глубокую информацию о человеке и его энергетическом состоянии. В этой главе, мы рассмотрим, что такое аура, как она формируется, её цвета и значения, а также практические техники для чтения ауры. Освоение этой способности может значительно расширить ваши интуитивные навыки и понимание окружающего мира.

– Что такое аура?

Аура – это энергетическое поле, окружающее каждое живое существо. Это – невидимое, но ощущаемое поле состоит из различных слоев энергии, каждый из которых соответствует определённому уровню сознания, эмоционального состояния и физических аспектов человека. Обычно аура описывается, как светящийся кокон и её цвет и форма могут меняться в зависимости от внутреннего состояния человека.

Аура включает в себя несколько слоёв, каждый из которых несёт определённую информацию:

– **Эфирная аура.**

Ближайший к телу слой, отражающий физическое состо-

ание человека. Часто связана с его здоровьем и общей энергией.

– Эмоциональная аура.

Следующий слой, показывающий эмоциональное состояние и чувства человека, а также его энергетическую реакцию на окружающую действительность.

– Ментальная аура.

Этот уровень отражает мысли, убеждения и интеллектуальные аспекты личности.

– Духовная аура.

Самый внешний слой, отображающий глубокое понимание, духовный опыт и связь с высшими силами. Чтение ауры позволяет понять, какие состояния преобладают в человеке, и, следовательно, лучше взаимодействовать с ним.

– Цвета ауры и их значения.

Каждый цвет ауры имеет своё уникальное значение. Понимание этих значений поможет вам интерпретировать информацию, полученную во время чтения ауры.

Вот некоторые из основных цветов и их значений:

– **Красный.** Энергия, страсть, сила. Может означать как позитивные, так и негативные аспекты: решительность и агрессивность.

– **Оранжевый.** Творчество, радость, счастье. Часто связывается с людьми, которые открыты к новым впечатлениям и имеют сильные социальные навыки.

– **Желтый.** Интеллект, оптимизм, веселье. Люди с желтой аурой часто являются позитивными мыслителями и имеют хорошее чувство юмора.

– **Зеленый.** Гармония, целеустремленность и стремление к развитию. Этот цвет часто связывают с исцелением и умением находить баланс.

– **Голубой.** Спокойствие, баланс, честность и сосредоточенность. Люди с голубой аурой часто являются чувствительными и коммуникабельными.

– **Индиго.** Интуиция, глубокая мудрость, психические способности. Часто встречается у людей с развитыми интуитивными и духовными навыками.

– **Фиолетовый.** Духовное развитие, оригинальность и креативность. Фиолетовая аура может обозначать людей с высоким уровнем духовного осознания.

– **Черный.** Застой, блокировки, потеря энергии. Чёрный цвет может указывать на сильное напряжение, страх или де-

прессию. В большинстве случаев, аура человека будет представлять собой комбинацию нескольких цветов, и их расположение также может говорить о состоянии этого человека.

6.3 Техники чтения ауры.

Чтение ауры требует практики и терпения. Существует несколько техник, которые помогут в этом процессе:

- Специальное освещение. Начните делать наблюдения при слабом вечернем или утреннем свете. Это поможет лучше заметить границу ауры вокруг человека.

- Сфокусируйтесь на человеке. Выберите человека, чью ауру вы хотите увидеть. Попросите его стоять на фоне однотонной поверхности, чтобы лучше заметить окаймление вокруг него.

- Размягчение взгляда. Откройте глаза и расслабьтесь. Смотрите немного «мимо» человека, фокусируя внимание на его теле, но не на его лице. Это обычно помогает уловить первичные цветовые оттенки ауры.

- Сосредоточение на цветовых различиях. Понаблюдайте, как аура изменяется, когда человек говорит или реагирует на что-либо, это может дать дополнительные подсказки о его состоянии.

- Практика с самим собой. Читайте свою собственную ауру, внимательно всматриваясь в свое отражение. Вы можете заметить, как цвета и формы меняются в зависимости от ва-

шего настроения.

– Запись наблюдений.

Ведите дневник ваших наблюдений. Записывайте цвета и контуры, которые вы видите, а также обдумывайте, что они могут означать.

6.4 Энергетические воздействия на ауру

Чтение ауры не только поможет вам понимать состояние других, но также даст вам возможность оказывать на них энерго информационное воздействие.

1. Энергетическая очистка.

Используйте методы очищения, такие как смачивание с шалфеем или распыление эфирных масел, чтобы помочь человеку избавиться от негативной энергии.

2. Целительные процессы.

Работайте с цветами, исполняя визуализацию, в которой вы представляете, как свет или энергия определенного цвета проникает в ауру человека, улучшая его состояние.

3. Сильные намерения.

Направьте свои намерения на гармонизацию ауры. Это можно сделать, закладывая положительные и исцеляющие мысли.

4. Защита ауры.

Понимание структуры ауры поможет вам создать защитные поля вокруг людей, когда это необходимо. Мягкое яркое свечение может быть использовано, как барьер против негативных воздействий.

6.5 Проблемы с чтением ауры.

На пути к освоению чтения ауры могут возникать некоторые трудности:

1. Непонимание цветов.

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.