

18+

ВЯЧЕСЛАВ ПАВЛОВИЧ
ЛАЗАРЕНКО

Профессиональный курс экстрасенса

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Вячеслав Лазаренко

**Профессиональный
курс экстрасенса.
Методическое пособие**

«Издательские решения»

Лазаренко В. П.

Профессиональный курс экстрасенса. Методическое пособие /
В. П. Лазаренко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-685415-4

Методическое пособие по экстрасенсорике, биоэнергетике, ясновидению, парапсихологии, биолокации, инициологии. В книге использованы материалы из книги В. Лазаренко «Практическая Инициология».

ISBN 978-5-00-685415-4

© Лазаренко В. П.
© Издательские решения

Содержание

1 ступень «Экстрасенсорика. Биоэнергетика. Ясновидение. Парапсихология»	6
Методы первой ступени	6
Базовые понятия	6
Энергоцентры – чакры	6
Активация энергетических каналов рук	7
Экстрасенсорная диагностика	8
Экстрасенсорная диагностика по фотографии	9
Экстрасенсорная диагностика по фантому	9
Медитация	10
Подготовка к медитации	10
Основная Медитация (№1)	10
Медитация №2 «Внутреннее центрирование»	11
Медитация №3 «Активация центра Хара»	11
Медитация №3 «Концентрация внимания»	12
Биолокация	12
Развитие видения	13
Видение ауры	13
Визуализация	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Профессиональный курс экстрасенса Методическое пособие

Вячеслав Павлович Лазаренко

© Вячеслав Павлович Лазаренко, 2025

ISBN 978-5-0068-5415-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1 ступень «Экстрасенсорика. Биоэнергетика. Ясновидение. Парапсихология»

Методы первой ступени

Базовые понятия

Энергоцентры – чакры

В теле человека располагается 7 основных энергетических центров – чакр. Энергоцентры обеспечивают жизнедеятельность организма, вырабатывают энергию определенной частоты, отвечают за индивидуальные качества, таланты и способности человека.

Энергоцентры располагаются вдоль позвоночного столба человека и имеют выходы с передней и задней части туловища:

1.Муладхара – чакра – располагается в точке между ног и имеет выход в районе копчика.

Организует связь человека с энергией земли (заземление). Красный цвет. Качества: выносливость, стойкость, оптимизм,. Сфера Жизни: материальная реализация, изобилие, стабильность и основательность, защищенность, наслаждение земным счастьем.

2.Свадхистана – чакра – располагается в лобковой области, на 3 см. ниже пупка.

Вырабатывает сексуальную (творческую) энергию. Связана с эфирным (энергетическим) телом. Оранжевый цвет. Отвечает за работу мочеполовой системы и гинекологии. Соответствует стихии воды. Качества: сексуальность, чувственность, творческие способности. Сфера Жизни: сексуальная жизнь, на более высоких ступенях творческая реализация.

3.Манипура – чакра – располагается в районе солнечного сплетения, приблизительно на 3

см. выше пупка. Волевой центр. Связан с астральным телом (тело желаний).

Соответствует стихии огня. Имеет желтое свечение. Отвечает за работу ЖКТ. Качества: воля, интеллект, высокая организованность, влияние. Сфера Жизни: успех, рост по социальной лестнице, удача, деловые контакты.

4.Анахата – чакра – располагается в центре грудной клетки. Связана с ментальным телом

(тело мысли). В обычном состоянии имеет зеленое свечение. Соответствует стихии воздуха. Отвечает за работу сердечно-сосудистой системы и молочных желез. Качества: любовь и сострадание. Сфера Жизни: семья, взаимоотношения с близкими и родными, на более высоких уровнях: любовь и сострадание.

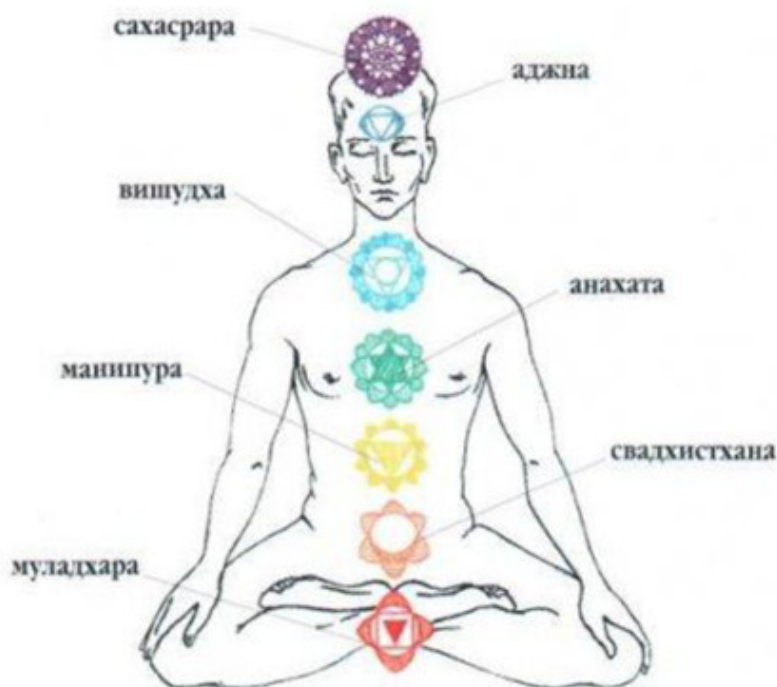
5.Вишудха – чакра – располагается в основании шеи. Связана с казуальным телом (тело причинности). Центр коммуникации. Соответствует голубому цвету. Отвечает за работу дыхательной системы. Качества: коммуникабельность, самовыражение. Сфера Жизни:

Коммуникативные взаимоотношения с внешним миром, на более высоких ступенях: эмоционально – духовная деятельность.

6.Аджна – чакра – располагается в области межбровья. Связана с буддхическим телом

(тело сознания). Имеет синее свечение. Отвечает за работу мозга. Центр интуиции и осознанности.

7.Сахасрара – чакра – располагается в области макушки. Организует связь с энергией космоса. Соответствует фиолетовому цвету. Центр единства с Абсолютом (Атман).



От правильной работы энергоцентров зависит здоровье, психо – эмоциональное состояние человека и его благополучие во всех аспектах Жизни. В течение Жизни, в энергоцентрах человека накапливается негативный потенциал, от которого следует очищаться.

Негативный потенциал представляет собой накопленную негативную информацию, негативные программы и психологические установки, память стрессовых ситуаций. В результате накопления избыточного негативного потенциала, энергоцентры выходят из строя и утрачивают свои свойства. В результате человек заболевает, утрачивает вкус к Жизни, становится раздражителен или подавлен. В свою очередь это негативно сказывается на судьбе и взаимоотношениях с окружающими.

Активация энергетических каналов рук

Упражнение №1

1. Сложите две ладони вместе. Теперь разотрите обе ладони одна о другую, примерно 30 сек.
2. Разведите ладони в стороны, на расстоянии 1—2 см. друг от друга. Между ладонями возникнет ощущение легкой пульсации (биоэнергии).
3. Проведите пальцами правой руки над левой ладонью, сверху вниз, совершая пальцами легкие колебательные движения. Вы почувствуете энергетический отклик в левой ладони.
4. Повторите тот же опыт с другой рукой.

Упражнение №2

1. Разотрите ладони рук. Разведите ладони в стороны на расстояние 1—2 см.

2. Увеличьте расстояние между ладонями еще на 1—2 см., сохраняя ощущение биоэнергии и связи между ладонями.

3. Верните ладони в исходное положение и повторите этот же опыт, увеличив дистанцию, на которой сохраняется ощущение энергетической связи между ладонями.

Упражнение №3

1. Разотрите ладони рук. Разведите ладони в стороны на расстояние 1—2 см.

2. Попросите Вашего партнера установить и держать между Вашими ладонями лист бумаги. Через некоторое время энергия активной ладони просочится сквозь лист и запульсирует в пассивной ладони. Зафиксируйте это ощущение.

3. Поместите между ладонями более плотный предмет, и добейтесь того же эффекта.

Упражнение №4

1. Сядьте, руки положите на колени, ладонями вверх.

2. Представьте в центре каждой ладони энергетическую воронку.

3. Мысленно раскручивайте обе воронки поочередно по и против часовой стрелки на каждой руке, постепенно расширяя в диаметре каждую воронку.

Упражнение №5

1. Упражнение выполняется стоя с закрытыми глазами.

2. Разотрите ладони рук. Поработайте с предыдущими упражнениями, для разработки каналов Ваших рук. Добейтесь устойчивого ощущения пульсации в обеих ладонях.

3. Теперь сосредоточьте Ваше внимание на ощущениях в ладонях и постарайтесь распространить эти ощущения пульсации, вибрации, покалывания вверх по рукам до локтя, затем до плеч и дальше по всему телу. При этом можно помогать глубоким дыханием. Это поможет активировать всю Вашу энергетическую систему.

Упражнение №6

1. Упражнение выполняется в паре. Разотрите ладони рук.

2. Поднимите руку перед собой. Медленно приблизьтесь к своему партнеру, рукой проникая в слой его биополя, на расстоянии 10—5 см. от его тела. Ощутите биополе Вашего партнера ладонью, совершая плавные движения вверх и вниз, вдоль тела партнера. Отойдите назад и стряхните с рук всю информацию.

3. Повторите упражнение несколько раз, чтобы запомнить ощущения.

Экстрасенсорная диагностика

Схема работы

Растереть ладони рук.

Подойти к пациенту (партнеру).

Медленно поднести активную ладонь (для мужчин – правая, для женщин – левая) к телу партнера, как бы проникая в его биополе.

Рукой проводить над каждым органом, как бы ощупывая его.

При этом, проходя рукой над каждым органом, следует сосредотачивать внимание на диагностируемом органе. Это позволит получить более четкий и локализованный сигнал.

По ощущениям в ладони, определяется состояние организма.

Над больными органами в руке будет ощущаться вязкость, холод или покалывание.

Над здоровыми органами ощущается ровный сигнал: спокойная вибрация или ровный тепловой фон.

Возникновение сильного жара в руке говорит о воспалительном процессе в диагностируемом органе.

С каждым днем практики, чувствительность энергетических каналов рук к биоэнергии будет возрастать, сигнал будет становиться более четким.

Экстрасенсорная диагностика по фотографии

По фотографии можно определить общее состояние энергетики человека, наличие деформаций полевых структур организма, определить: жив человек или мертв. Также при помощи несложных манипуляций можно провести общую чистку энергетики человека на расстоянии.

Упражнение

1. Активируйте каналы рук – разотрите ладони.
2. Поднесите наиболее чувствительную ладонь к фотографии, и рукой начните как бы ощупывать поле вокруг фотографии, на которой изображен диагностируемый субъект.
3. Ровный тепловой сигнал в ладони и пальцах руки говорит о хорошем состоянии энергетики. Наличие резких покалываний, холода, вязкости говорит о деформации полевых структур.
4. При выявлении деформаций полевых структур можно оказать первую помощь человеку на расстоянии. Для этого необходимо зажечь свечу или представить рядом с собой огненный колодец. Рукой необходимо собрать весь негатив в ладонь с фотографии круговыми движениями против часовой стрелки и сбросить весь негатив на свечу или в огненный колодец. Затем повторить эту манипуляцию еще несколько раз, до ощущения того, что сигнал выровнялся, стал более здоровым. Следует помнить, что данный способ не является решением проблемы, а, дает только временное улучшение. Основную работу должны выполнять Каналы!
5. Для того, чтобы определить жив человек или мертв, следует поднести указательный и безымянный пальцы, к глазам человека, изображенного на фотографии. От глаз живого человека, в пальцах ощущается теплый сигнал. От глаз умершего человека исходит холодный сигнал.

Экстрасенсорная диагностика по фантому

Настоящая техника позволяет производить экстрасенсорную диагностику полевых структур организма, как в присутствии человека, так и на расстоянии. При этом производится работа с энергетическим двойником – фантомом человека. Следует отметить, что на первых порах создание образа фантома и его длительное удержание в поле зрения, может оказаться проблематичным. В связи с этим, хотелось бы подчеркнуть, что создание фотографической копии человека в уме, не является обязательной задачей, при проведении диагностики. Главным фактором является удержание в уме самой мысли о диагностируемом субъекте. Этого вполне достаточно для получения точной информации, даже если образ субъекта получается размытым. Следует помнить, что основную работу выполняет Ваше подсознание, а, не Вы сами. Подсознанию достаточно одного намека для осуществления настройки на соответствующего человека. То же самое касается визуализации организма диагностируемого субъекта. Достаточно представлять общие контуры и очертания внутренних органов. Не стоит тратить энергию на создание образа анатомической копии.

1. Встаньте. Создайте перед собой фантом человека, диагностику которого Вы намерены произвести.
2. Активируйте каналы рук – разотрите ладони.
3. Подойдите к фантому и наиболее чувствительную руку введите в организм фантома.
4. Рукой осматривайте каждый орган на созданном фантоме. Ладонью скользите по контурам органов фантома и ощупывайте каждый орган так, как будто он лежит в Вашей руке.

5. По ощущениям в ладони определите состояние здоровья диагностируемого субъекта. Характеристики остаются прежними и едиными для всех видов экстрасенсорной диагностики при помощи рук.

Медитация

Как уже говорилось, для обеспечения энергетической целостности и безопасности, а, также для развития психических способностей человека, необходима дисциплина ума. Практически каждый человек, в той или иной степени страдает разбалансировкой ума. Разбалансировка ума – это неконтролируемые мыслительные процессы, в результате чего человек теряет большую часть своей психической энергии впустую и становится подвержен смене настроений. Медитация – это состояние спокойствия. В состоянии медитации, в уме не возникает ни одной мысли, сознание становится чистым и ясным. Психическая энергия перестает расходоваться впустую и человек приобретает внутреннюю силу. Достижение этого состояния хотя бы на непродолжительное время, помогает упорядочить мыслительные процессы, стать более бдительным и осознанным, сохранять и целенаправленно использовать психическую энергию.

Подготовка к медитации

Медитацию необходимо практиковать ежедневно, как минимум по 20 минут. Ум напрямую связан с телом. В этой связи любое движение или раздражение тела, приводит ум в активное состояние. Поэтому, во время медитации запрещаются любые телодвижения, необходимо как можно больше расслабить тело, не отвлекаться на возникающие раздражители в теле. Сделать это достаточно трудно, так как большинство людей, в той или иной степени страдает неврозом.

Психологические блоки и зажимы в теле препятствуют расслаблению, что мешает достичь надлежащего результата. Кроме того, тревога и страхи являются мощными блокаторами связи человека со своим внутренним «Я». Перед практикой медитации и других упражнений, рекомендуется полностью очиститься от накопленного в течение жизни негативного потенциала, невроза, страхов, подавленной агрессии. Для этого рекомендуется пройти курс очистительно – восстановительных сеансов у Вашего Мастера – Учителя, отработать упражнения по очищению энергоцентров.

Основная Медитация (№1)

Сядьте на стул, закройте глаза. Свет должен быть приглушенным, окна закрытыми. Не должно быть посторонних запахов и звуков, ничего, чтобы могло отвлечь Ваше внимание от медитации.

Полностью, насколько это возможно расслабьте тело, постарайтесь дышать ровно и спокойно. Сами себе скажите: «Я буду считать от 100 до 1. По мере моего счета, мое тело расслабится, моя нервная система успокоится, когда я назову цифру 1, я погружусь в состояние глубокого отдыха, спокойствия и равновесия». Спокойно и размеренно, мысленно или вслух, считайте от 100 до 1. По мере счета делайте себе внушение на расслабление тела, на спокойствие и душевное равновесие. Пример самовнушения: «Расслабляются мышцы ног, мышцы ног совершенно расслаблены и спокойны. Расслабляются мышцы рук. Мышцы рук совершенно расслаблены и спокойны. Напряжение покидает мое солнечное сплетение. Приятная легкость и блаженство в моем солнечном сплетении. Уходят все блоки, все зажимы. Расслабляется грудная клетка, мышцы спины расслабились. Расслабляются мышцы шеи, головы, лица, глаз.

Веки слегка отяжелели. Дыхание ровное, спокойное, свободное. Сердце бьется ровно, спокойно, свободно. С каждым выдохом, я расслабляюсь и успокаиваюсь все больше и больше. Я погружаюсь в состояние глубокого отдыха, умиротворения и покоя». При этом, чем ближе Вы приближаетесь к единице, тем длиннее должны быть интервалы между цифрами и словами. По мере выполнения погружения можно медленно опускать по телу солнечный шар, представляя, как он согревает своим светом Ваше тело и вбирает в себя все напряжение, все тревоги, а, затем уходит в землю, унося с собою весь негатив. Теперь просто наблюдайте и ничего не предпринимайте. Специально ни о чем не думайте. Наблюдайте за течением Ваших мыслей. При этом абстрагируйтесь от Ваших мыслей настолько это возможно, не питайте их энергией, не заостряйте внимание ни на одной из них, какой бы значимой в тот момент она не показалась. Не придавайте никакого значения Вашим мыслям, просто наблюдайте, отстраняйтесь, успокаивайтесь, уходите глубже в себя. Пусть этот процесс будет естественным, специально ничего делать для этого не нужно. На первых порах можно использовать музыку для релаксации. Музыка должна быть приятной на слух, мелодичной, спокойной, без ударников.

Постепенно, день за днем, Ваше сознание прояснится, Разум очистится от посторонних мыслей, Вы научитесь управлять своими состояниями, а, вследствие этого и своей судьбой. Таким образом развивается интуиция, когда ум затихает, становится слышен внутренний голос. Появляется уверенность и волевой стержень, становится возможна работа с подсознанием.

Медитация №2 «Внутреннее центрирование»

Внутреннее центрирование помогает сосредоточить всю внутреннюю энергию в центре своего тела, что позволяет человеку быть постоянно собранным, центрированным, сосредоточенным и готовым к действию. Тот, кто овладел внутренним центрированием, может сознательно направлять свою энергию на достижение поставленных целей.

1. Сесть на стул, позвоночник прямой, закрыть глаза, руки на коленях ладонями вверх.
2. Сосредоточить свое внимание в центре живота, в области пупка.
3. Удерживать свое внимание в области пупка на протяжении 20 минут или более.
4. Выполнять внутреннее центрирование ежедневно, до достижения положительных результатов, после чего можно усложнить упражнение следующей медитацией.

Медитация №3 «Активация центра Хара»

На два пальца ниже пупка располагается главный резервуар энергии в организме, способный вырабатывать большое количество энергии. Этот Центр имеет японское название «Хара». Центр Хара в буквальном смысле является внутренним источником электричества в организме. Он особенно активен у детей. С возрастом, в результате частых стрессовых ситуаций и неправильного образа Жизни, этот

Центр перестает работать. В результате человек становится пассивен, чувствует недостаток сил и энергии, любое действие дается с усилием.

Когда центр Хара находится в активном состоянии, человека переполняет энергия, повышается жизненный тонус. Кроме того, активация данного Центра важна с чисто практической точки зрения, для развития экстрасенсорных и психических способностей.

Для скорейшей активации Центра Хара, рекомендуется воздерживаться от сексуальных отношений 3 дня, провести однодневное голодание, и приступить к медитации после 16.00 (в день голодания). После активации Центра Хара, несколько дней (желательно неделю) следует соблюдать овощную диету. Это связано с тем, что на первых порах, Центр работает

неустойчиво, и человек может быстро растратить приобретенную Силу. Чтобы Центр набрал оборот и накопил достаточно энергии, необходимо воздерживаться от сексуальных отношений в течение недели после его активации.

В том случае, если нижние энергоцентры человека сильно засорены, необходимо вначале провести их очистку Каналами, желательно Мастерским блоком. Также, активации Центра Хара способствует работа с Каналом Пражна.

1. Сесть на стул, позвоночник прямой, закрыть глаза, руки на коленях ладонями вверх.

2. Сосредоточить свое внимание в центре живота, примерно на 2 пальца ниже пупка. Для удобства концентрации можно положить руку на эту область живота или визуализировать в центре живота пульсирующий энергетический шар. Выполнять концентрацию на Центре Хара в течение 20 минут. При этом следует совершать спокойное и глубокое дыхание животом. Концентрация должна быть спокойной и без напряжения. Желательно, насколько это возможно отключиться от внешнего мира и все внимание перенести в эту зону.

3. Упражнение выполнять ежедневно. Чем дольше продолжительность упражнения, тем лучше. Заметные результаты появятся после недели тренировки. У людей с развитой энергетикой, результаты могут появиться с первых занятий. Характерным ощущением активизации центра Хара является ощущение пульсирующей энергии в теле и жара в центре живота.

Медитация №3 «Концентрация внимания»

Медитация на концентрацию внимания, представляет собой способность длительное время удерживать свое внимание на одном выбранном объекте. Эта способность особенно ярко выражена у экстрасенсов, йогов, гипнотизеров, успешных людей. Умение концентрировать внимание на одном объекте, и не отвлекаться на внешние раздражители, позволяет максимально эффективно задействовать возможности своего мозга для развития психических способностей и достижения поставленных целей. Человек, практикующий концентрацию внимания, становится проницательным, приобретает магнетический (влиятельный) взгляд и способность к убеждению других людей (гипноз).

Концентрацию внимания на внешнем объекте следует выполнять после освоения основной медитации и внутреннего центрирования. Концентрацией внимания может овладеть каждый человек.

На белом листе бумаги, формата А4 изобразить черную точку, размером с рублевую монету.

1. Повесить лист на стену, на уровне глаз.

2. Сесть на стул, на расстоянии 2—3 шагов от листа.

3. Закрыть глаза, расслабиться, достичь состояния спокойствия и равновесия (медитация №1) и только после этого переходить к следующему пункту.

4. Сконцентрировать взгляд на черной точке и удерживать внимание на точке, в течение 20 минут. Если взгляд или внимание отвлекаются от точки, возвращаться обратно к точке, снова и снова.

5. Выполнять концентрацию ежедневно, даже после достижения стабильных результатов.

Биолокация

Биолокация – это один из древнейших способов считывания информации с объектов окружающего мира, посредством специальных индикаторов – рамок или маятника. При этом рамка или маятник является всего лишь инструментом, в руках оператора.

Информация считывается на подсознательном уровне, затем мозг передает тонкий энергетический импульс руке, приводящий рамку (маятник) в движение, согласно заданной траектории.

Метод №1

Данная система позволяет получать однозначные (да – нет) ответы на вопросы, относительно пациента.

Схема работы

Встать перед пациентом.

Рамку держать в руке перед собой, придерживая большим пальцем.

Вслух или мысленно задать вопрос о состоянии пациента, требующий однозначного ответа.

Отпустить большой палец и проследить за реакцией рамки:

– поворот рамки к Вам означает ответ – Да

– поворот рамки в направлении от Вас (в сторону) означает ответ – Нет.

Таким образом, при помощи простых вопросов, диагностируется наличие или отсутствие у пациента негативного воздействия, деформаций полевых структур (пробой биополя, подключение деструктивных структур, наличие и уровень негативного потенциала).

Для определения срока давности негативного воздействия или срока зарождения заболевания в организме, следует задать вопрос: «Когда на пациента оказано негативное воздействие (или когда зародилось и начало развиваться то или иное заболевание)»?

Перечислять даты, следя за реакцией рамки: год назад, два года назад и т. д. Подобным же образом, возможно, отследить не только год, но и месяц и даже число: в первом полугодии, во втором полугодии, в январе.... Отклонение рамки в Вашу сторону говорит о положительном ответе.

Метод №2 (Диагностика энергоцентров и отдельных органов)

Схема работы

Поднести 2 рамки к чакре, придерживая большими пальцами. Мысленная установка:

«Смотрю состояние такой – то чакры (органа)». Отпустить большие пальцы и по реакции рамок определить ее состояние.

Варианты реакции рамки:

– Разошлись в стороны. Чакра открыта. Орган здоров. Сильное поле.

– Сошлись в одной точке. Чакра закрыта. Орган обесточен. Патология.

– Скрестились. Пробой чакры (биополя). Хроническое заболевание.

– Сходятся и расходятся в стороны. Откачка энергии. Подключение.

Развитие видения

Видение ауры

Упражнение №1

Первые тренировки по видению ауры надо проводить на однотонном фоне, лучше всего подойдет белый цвет или другие светлые тона. Освещение должно быть неярким, спокойным.

1. Поставьте перед собой, на стол любое комнатное растение. На фоне цветка разместите белый лист бумаги.

2. Сядьте напротив цветка, на расстоянии 0.5 м. Расслабьтесь и направьте расфокусированный взгляд в сторону цветка.

3. Через некоторое время вы заметите «ореол» вокруг растения, своеобразное энергетическое свечение. Наблюдайте этот эффект в течение 10 минут после его возникновения. С практикой, Вы научитесь наблюдать ауру намного быстрее, с первых минут начала упражнения.

Упражнение №2

1. Примите удобное положение, расслабьтесь, выровняйте дыхание.
2. Поднимите свою руку на уровень глаз, так чтобы она оказалась на заранее выбранном светлом фоне на расстоянии около 20 – 30 см. от вас.
3. Спокойно, рассеянным взглядом, не стараясь сфокусировать его на определенной точке, смотреть как бы «сквозь» руку (так называемый «взгляд в пространство»).
4. Через некоторое время вы увидите вокруг руки как бы прозрачную дымку, заметите легкое свечение. Оно может быть цветным или бесцветным. Это самый близко расположенный к физическому телу слой биополя – эфирное (энергетическое) тело.

Упражнение №3. (выполняется с партнером)

1. Попросите вашего партнера встать спиной к стене. При этом фон обоев или окраски стены должен быть ровным и без узоров.
2. Расположитесь на расстоянии 2 -3 метров от Вашего партнера. Направьте расфокусированный общий взгляд в сторону партнера, и наблюдайте таким образом 10 – 15 минут, желательно как можно меньше моргая.
3. Через некоторое время Вы заметите свечение вокруг тела Вашего партнера. С практикой, Вы научитесь различать тонкие оттенки ауры вокруг партнера.

Визуализация

Практика визуализации противопоказана лицам с неустойчивой психикой. Способность к визуализации оказывает существенную поддержку в развитии Видения, а, также применяется в методиках по управлению судьбой и формированию желаемого будущего, при работе с энергетическими Каналами.

Упражнение №1

Примите удобное положение, закройте глаза, расслабьтесь.

После того, как удастся достичь состояния покоя и полного расслабления, постарайтесь представить перед мысленным взором экран красного цвета. Рассмотрите его в подробностях, прочувствуйте его яркость. Затем представьте, как он растворяется, становясь все бледнее. Вместо него представьте себе экран оранжевого цвета, затем желтого и т. д. Так проработайте все цвета радужного спектра. Упражнение, помимо наработки способностей к визуализации, помогает развитию видения цветов чакр и ауры.

Упражнение №2

Примите удобное положение, закройте глаза, расслабьтесь.

После того, как удастся достичь состояния покоя и полного расслабления, представьте перед мысленным взором любой предмет. Рассмотрите его во всех подробностях.

Мысленно приближайте и удаляйте от себя образ предмета, сохраняя его в поле зрения.

Когда изображение удастся удерживать перед мысленным взором достаточно продолжительное время, усложните упражнение:

1. Представьте, одновременно несколько разных предметов, разного цвета и формы.
2. Представьте, что за предметами находится зеркало, в котором они отражаются.
3. Затем начните перемещать их, при этом, не теряя из виду их отражения в зеркале.
4. В заключение упражнения растворите созданные образы.

Отрабатывая это упражнение, не торопитесь. Если на первых порах удастся удерживать мысленный образ около 1-ой минуты, это хорошо. С практикой удерживать образы станет намного легче, они станут более отчетливыми и насыщенными.

Упражнение №3 (Работа с конусами)

Данное упражнение позволяет активировать работу аджна – чакры (третьего глаза), что способствует развитию видения и интуиции.

1. Примите удобное положение, закройте глаза, расслабьтесь.
2. Создайте в области головы образ двух тонких энергетических воронок. Первая воронка выходит из центра головы в область лба. Вторая воронка выходит из центра головы в область затылка.

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.