
ЧЕННЕЛИНГ
Мини-практикум
ПЕРВЫЕ КОНТАКТЫ С ТОНКИМ МИРОМ
ГАЛИНА СОКОЛОВА

Галина Соколова

Ченнелинг Мини-практикум

https://litres.ru/74821907
SelfPub; 2026

Аннотация

Возможно ли установить контакт с тонким миром и научиться воспринимать послания духовных наставников?

Это емкое практическое руководство для тех, кто хочет познакомиться с ченнелингом, развить восприимчивость и исследовать возможности духовного общения.

Вы узнаете о способах восприятия информации, освоите практики настройки, познакомитесь с автоматическим письмом, научитесь работать с намерением и создавать защитное пространство.

Внутри вас ждут упражнения, пошаговые инструкции и семидневный практикум для самостоятельной работы.

Начните знакомство с миром духовных практик и откройте новые грани собственного восприятия.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Что такое ченнелинг	6
Правило начинающего	7
Глава 2. Подготовка к практике	8
Практика «Тихое пространство»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Галина Соколова
Ченнелинг
Мини-практикум

Введение

Ченнелинг — практика получения информации через особое состояние восприимчивости, внутренней тишины и сосредоточенного внимания. В духовных традициях его связывают с возможностью взаимодействия с тонким миром, духовными наставниками, высшими уровнями сознания и иными формами разумного присутствия.

Для одних людей знакомство с ченнелингом начинается с едва заметного внутреннего ощущения. Для других — с образов, символов, внезапных мыслей, слов или необычных состояний во время медитации. Первый опыт не обязательно бывает ярким: иногда он напоминает тихий шёпот интуиции, иногда — поток ассоциаций, возникающих без сознательного усилия.

Главное в начале пути — не стремиться немедленно получить послание, а научиться наблюдать за собственным восприятием. Практика требует спокойствия, внутренней устойчивости, внимательности и бережного отношения к се-

бе.

В этом руководстве вы познакомитесь с основными представлениями о ченнелинге и последовательно выполните упражнения: от первоначальной настройки до свободного письма и ведения дневника наблюдений. Вам понадобятся спокойное место, блокнот, ручка и готовность исследовать свой опыт.

Важный принцип этой книги: духовная открытость не означает отказа от критического мышления. Возникающие образы, слова и ощущения можно исследовать как личный опыт, не считая их автоматически внешним посланием или безусловной истиной.

Глава 1. Что такое ченнелинг

Слово «ченнелинг» происходит от английского channel — «канал». В эзотерическом понимании так называют практику, в которой человек становится проводником информации, воспринимаемой, согласно духовным представлениям, из тонкого мира.

В разных традициях источниками такой информации считают духовных наставников, ангельские силы, высшее Я, души ушедших, коллективные поля сознания и другие формы духовного присутствия. Представления об этих источниках различаются, поэтому важно относиться к ним как к части определённой картины мира, а не как к установленному научному факту.

Опыт ченнелинга может восприниматься по-разному:

через образы, символы и внутренние картины;

через слова, фразы, звуки или внутренний голос;

через эмоциональные и телесные ощущения;

через внезапное понимание или интуитивную догадку;

через свободное письмо, рисунок или другие творческие формы.

Эти способы могут сочетаться. Например, во время практики может возникнуть образ, за ним — эмоциональный отклик, а затем — фраза, которую хочется записать.

Правило начинающего

Не каждую неожиданную мысль следует считать посланием тонкого мира. Внутренний диалог, воображение, воспоминания, интуиция и духовный опыт могут переплетаться. Сначала фиксируйте впечатление таким, каким оно возникло, а уже потом размышляйте о его возможном значении. Не принимайте важные решения исключительно на основании предполагаемых посланий.

Глава 2. Подготовка к практике

Перед началом практики подготовьте пространство и собственное состояние. В эзотерических традициях большое значение придают чистоте места, намерению и энергетической настройке. Для первого знакомства не нужны сложные ритуалы: важнее спокойствие и ощущение безопасности.

Выберите место, где вас не будут беспокоить. При желании зажгите свечу, используйте приятный аромат или положите рядом предмет, который ассоциируется у вас с устойчивостью и спокойствием. Не оставляйте горящую свечу без присмотра.

Практика «Тихое пространство»

Продолжительность: 5–7 минут.

Сядьте удобно и поставьте ноги на пол.

Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, не стараясь дышать глубже обычного.

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.