**Аура и биоэнергетика, методики видения ауры**

***1.Энергетическое поле человека.***

ЭП - составная часть энергетических полей космоса. Энергетические поля живых существ ( био поля или пси поля) имеют достаточно сложный состав. В их состав входит масса полей известных современной науке. Это и магнитные, и электрические, и , возможно, торсионные поля. Энергетическое поле это составная часть энергетического поля Земли и всего Космического пространства.

***2. Структура биополя человека.***

Аура человека не является просто энергией, которая обволакивает физическое тело. Она подразделяется на особенные энергетические слои, так, что каждый слой отвечает за свою функцию и имеет свой цвет.

В йоге, аура подразделяется на 7 основных слоев, но существуют и другие, которые выше и отвечают за функции существования не только в физическом теле, но и за эволюционирование всей вашей сущности.

Барбара Энн Бреннан в своей книге "Руки света" подробно изучила и разобрала аурические слои.  
Ее объяснение ауры и будет на этой странице:  
По ее наблюдениям нечетные слои ауры имеют четкую структуру, наподобие стоячих волн света. В то же время слои, расположенные между ними аморфны, кажутся состоящими из окрашенной субстанции(так называемая эктоплазма), подобия жидкости, и пребывают в постоянном движении. Эта жидкость течет сквозь рамку из стоячих волн света. Эта рамка служит чем - то вроде направляющей. Стоячая рамка тоже не является чем - то застывшим: она постоянно мерцает, словно состоит из множества светящихся точек, мигающих в разном ритме. Вдоль линий стабильных слоев перемещаются крошечные заряды.  
Итак, первый, третий, пятый и седьмой слои имеют определенную структуру, а второй, четвертый и шестой состоят из субстанции, подобной жидкости, и, по всей видимости, не имеют какой - то определенной структуры. Форму четные слои приобретают только благодаря тому, что их флюиды протекают сквозь структурную решетку нечетных слоев. Каждый следующий слой тесно переплетается со слоями, расположенными ниже, включая и физическое тело. С точки зрения ученого, каждый слой можно считать уровнем более высоких вибраций, которые, пронизывая пространство более низких вибраций, выходят за его пределы. Для восприятия каждого следующего уровня наблюдатель должен продвинуть свое сознание на новый частотный уровень. Таким образом, одно и то же пространство занято всеми семью уровнями, причем каждый следующий немного выходит за рамки предыдущего. Это феномен, который почти не встречается в нашей повседневной жизни. Многие полагают, что аура- оболочка, похожая на луковую шелуху, которую можно сять слой за слоем. Однако это не совсем так.

Структурированные слои содержат все формы, существующие в физическом теле(включая внутренние органы, кровеносные сосуды...), и, кроме того, еще кое - какие формы, которых в физическом теле нет. В спинном мозге происходит вертикальная пульсация энергии аурического поля.Этот пульсирующий поток выходит за пределы спинномозгового канала ниже копчика и выше головы (центральный канал). Кроме того в поле существуют структуры, напоминающие конические воронки, которые называются чакрами.

***Семь слоев аурического поля.***

Каждый слой отличается от других и выполняет особые функции. Каждый слой ауры связан с чакрой(энерго - вихрем).

1. Первый слой и первая чакра связаны с физическими функциями и физическими ощущениями боли и удовольствия. Первый слой ассоциирован с непроизвольными и автономными функциями организма.

2. Второй слой и вторая чакра в целом связаны с эмоциональными аспектами человеческого бытия. Эти слой и чакра являются средой, с помощью которых осуществляется наша эмоциональная жизнь.

3. Третий уровень, или слой связан с ментальностью, линейным мышлением. Во всяком слуяае третья чакра связана именно с линейным мышлением.

4. Четвертый уровень, связанный с сердечной чакрой, отвечает за нашу способность любить, причем не только близких, но и все человечество в целом. Четвертая чакра отвечает за трансформацию энергии любви.

5. Пятый уровень - это уровень высшей воли. Он связан больше с Богом, нежелис человеком. Пятая чакра реализует силу слова, воплощает в жизнь сказанное, т.е. превращает слова в дела. Ее посредством мы слушаем и принимаем на себя ответственность за свои поступки.

6. Шестой уровень и шестая чакра ассоциируются с небесной любовью. Такая любовь выходит за рамки обычной человеческой любви и вмещает в себя всю жизнь и многое другое. Благодаря шестому уровню и шестой чакре все жизненные проявления носят на себе отпечаток Божества. Седьмой уровень и седьмая чакра связаны с высшим разумом, познанием и интеграцией наших духовной и физической сущностей.

*Детальная характеристика каждого слоя ауры:*

***Эфирное тело (первый слой)***

Эфирное тело(название происходит от слова "эфир", обозначающего состояние, среднее между энергией и материей) состоит из тончайших линий, по которым распространяются потоки энергии. Тело похоже на "сверкающую сеть световых лучей", что можно сравнить со свечением пустого телевизионного экрана. Эфирное тело организовано точно так же, как и тело физическое: у него есть даже анатомические образования и все органы нашего земного физического тела.

Эфирное тело представляет собой вполне определенную структуру линий действия сил, или энергетическую матрицу, на которую крепятся материальные субстраты физического тела. Физические ткани организма существуют постольку, поскольку их поддерживает поле жизненной энергии. Следовательно, первичным является биополе, а вовсе не грубая материя физического тела.

Например, матрица зеленого листа появляется у растения намного раньше, чем появляется сам лист. Растущий лист как бы заполняет уже имеющийся шаблон или форму.

Сетевидная структура эфирного тела находится в постоянном движении. Взгляду ясновидящего доступно перемещение светло - голубых бликов света по линиям эфирного тела, проникающим в тело физическое. Эфирное тело окружает физическое на расстоянии от 5 мм до 5 см и пульсирует с частотой 15 - 20 раз в минуту.

Цвет эфирного тела изменяется от светло - голубого до серого. Яркий голубой цвет ассоциируется с более тонким строением эфирного тела, чем серый. Это означает, что более чувствительная личность с нежным телом скорее всего будет иметь первый слой ауры голубого цвета, а более жесткая личность, человек атлетического телосложения, - серого цвета. Все чакры первого слоя имеют тот же цвет, что и эфирное тело. Они также могут меняться в цвете от светло - голубого до серого. Чакры выглядят как завихрения света, из которого построено и эфирное тело. На уровне физического тела наблюдатель воспринимает все органы человеческого тела(правда они имеют голубоватый оттенок). Точно также как и в случае с зеленым листом, эфирное тело человека представляет собой матрицу, которая определяет рост клеток тканей физического тела( т. е клетки растут по линиям эфирного тела, которое появляется раньше клеток) Если бы кому - нибудь удалось отделить эфирное тело от остального организма, то взгляду наблюдателя предстала бы фигура, состоящая из мерцающих светящихся линий голубоватого цвета.

Наблюдая плечо человека в сумеречном свете на фоне белой, черной или темно - синей стены, можно увидеть пульсацию эфирного тела. Пульсация начинается на плече и волнообразно спускается по руке. Если присмотреться внимательнее, то можно заметить пустое пространство между плечом и туманным голубым светом. После этого идет слой яркого света, который распространяется, постепенно ослабевая по мере удаления от физического тела. Следует заметить, что в момент фиксации взгляда на этом облаке оно тотчас исчезает, поскольку очень быстро движется. Пульсация переместится ниже по руке, пока вы задерживаете взгляд на плече. Попытайтесь снова. Тогда вам, возможно, удастся уловить следующую пульсацию.

***Эмоциональное тело (второй слой)***

Второе аурическое тело, следующий, еще более тонкий по сравнению с эфирным телом слой называется эмоциональным телом и связан с чувствами. Это тело приблизительно повторяет контуры физического тела. Структура его более подвижна, чем структура эфирного тела, и не повторяет строение физического тела. Выглядит второй слой как облако света, находящееся в непрестанном движении. От поверхности кожи эмоциональное тело отстоит на 2,5 - 8 см.

Эмоциональное тело проникает в более плотные тела, с которыми соприкасается и которые окружает. Цвета данного слоя варьируют от ярких прозрачных оттенков до темно - грязных, что зависит от ясности или, наоборот, смятения чувств и состояния энергии, которая их порождает. Ясным и прозрачным эмоциональное тело бывает, когда оно заряжено энергией любви, волнения, радости или гнева. Смятенные чувства, растерянность делают эмоциональное тело тусклым и темным. Когда чувства проясняются вследствие общения, психотерапии или других воздействий, цвет эмоционального тела становится ярким, светлым и прозрачным.

Эмоциональное тело окрашено во все цвета радуги. Каждая чакра соответственно тоже выглядит как завихрение окружающего ее цвета. В нижеперечисленном списке перечислеы чакры эмоционального тела и их цвет:  
Красная, красно - оранжевая, желтая, цвета молодой травы, небесно - голубая, индиго, белая.

Эмоциональное тело выглядит как цветные сгустки, перемещающиеся ежду каркасом эфирного тела и немного выходящие за его пределы. Временами человек выбрасывает сгустки света из эмоционального тела в окружающее пространство.

***Ментальное тело (третий слой)***

Третье тело ауры называется ментальным. Это тело выходит за пределы эмоционального и состоит из еще более тонкой субстанции, связанной с мышлением и ментальностью. ментальное тело представляется взгляду наблюдателя в виде ярких лучей желтого цвета, исходящих от головы и плеч и распространяющихся вокруг всего физического тела. Если обладатель данного тела сосредоточен или напряженно размышляет, то третий слой расширяется и становится ярче. Толщина слоя(т.е. его распространение над поверхностью кожи) составляет от 8 до 20 см.

Ментальное тело структурировано. Оно состоит из наших идей. Чаще всего ментальное тело имеет желтый цвет. Внутри его можно разглядеть мыслительные образы. Они выглядят как облаковидные сгустки различной яркости и формы. Эти образы имеют в окраске дополнительные, наложенные на них воздействием эмоционального тела цвета. Цвет конкретного сгустка зависит от эмоциональной окраски данного мыслительного образа. Чем четче сформулирована идея, тем ярче и четче соответствующий ей сгусток энергии в ментальном теле. Привычные мысли становятся весьма мощной силой, способной перевернуть нашу жизнь, если они становятся хорошо отфильтрованными.

Данное тело очень труднопредставляемое, возможно из - за того, что люди начали развивать ментальное тело и сознательно использовать интеллект только недавно.

***Астральное тело (четвертый слой)***

Астральное тело аморфно и состоит из облаков окрашенного света, более привлекательных на вид, чем облака эмоционального тела. Астральное тело обычно имеет те же цвета, что и эмоциональное тело, но оно пронизано очаровательным розовым цветом любви. От физического тела астральное отстоит на расстояние от 15 до 30 см. Чакры астрального тела, как и чакры эмоционального тела, окрашены во все цвета радуги, но больше пронизаны розовым цветом любви. Сердечная чакра любящего человека на астральном уровне полна розового цвета.

Когда люди любят друг друга, то между их сердцами возникает прекрасная розовая дуга, которая очень хорошо видна опытному наблюдателю. К золотистой пульсации гипофиза добавляется красивое розовое свечение. Когда люди вступают в те или иные отношения, то из их чакр протягиваются нити, которые связывают этих людей. Чем дольше и глубже отношения, тем крепче и многочисленнее становятся нити. Когда отношения прерываются, то рвутся ии нити, причиняя порой нестерпимую боль. Период "завершения отношений" - это обычно период отсоединения нитей на низших уровнях и прикрепление их к себе.

На астральном уровне осуществляются самые разнообразные взаимоотношения и взаимодействия людей. Между ними в пространстве пролетают мириады сгустков энергии в виде световых облачков. Некоторые из этих облачков очень приятны, некоторые - менее. Эта разница очень хорошо ощущается. Вы, например, можете почувствовать неловкость от присутствия в комнате какого - то человека, хотя он, может быть, даже не подозревает, что вы здесь. Но это на уровне обыденного сознания. На других же уровнях в этот момент происходит масса интересного. Например, у двух людей, которые делают вид, что не замечают друг друга, на тонком плане происходит очень бурный диалог.

***Эфирный двойник (шаблон) (пятый слой)***

Пятый слой называется эфирным двойником, потому что он содержит в себе все формы, имеющиеся в физическом плане в форме шаблона или чертежа. Скорее всего этот слой выглядит как фотографический негатив. Он отстоит от поверхности физического тела на расстояние от 15 до 60 см. Если человек заболевает, его эфирное тело деформируется. В этом случае задачей эфирного шаблона является поддержка и обновление первого слоя ауры. Кроме того, в пятом слое звук созидает материю. Именно на него особенно действует лечение звуком. Пятый уровень имеет вид ясных или прозрачных линий на кобальтовом фоне. Рисунок слоя очень напоминает архитектурный проект, правда выполненный совсем в другом измерении.

Например, для построения сферы в евклидовой геометрии надо сначала выбрать точку отсчета, а затем провести конец радиуса по всем 3 - м измерениям, чтобы получить шар. Однако в эфирном пространстве процесс построения сферы противоположен. В пустоте сближаются бесчисленные плоскости, которые составляют между собой пустое пространство - объем шара.

Таким образом, слой эфирного шаблона ауры организует пространства, в которых располагаются структуры первого слоя аурического поля - эфирного тела.шаблон формирует решетчатую систему (структурированное энергетическое поле), на которой наращивается физическое тело. Таким образом, пятый слой энергетического поля содержит в виде негатива все формы, которые имеются в плоскости физического тела. Однако негатив это существует не на плоскости фотопленки, а в виде формообразующего пространства. Чтобы лучше себе это представить, можно воспользоваться сравнением с формами для отливки из металла: определенные конфигурации пустот, в которые заливают металл, и придают ему окончательную форму. Так и шаблон эфирного слоя создает форму нашего физического тела и всех его органов с помощью формообразующих пустот пространства. Эти формы существуют в минус - пространстве, пустом поле, в котором образуется структурная решетка эфирного поля. А уже по линиям этой решетки располагаются ткани физического тела.

Сфокусировав внимание только на вибрационных характеристиках пятого уровня, можно добиться его изолированного восприятия. пятый слой аурического поля имеет форму длинного и узкого овала. этот овал содержит все структуры поля, включая чакры, органы тела и формы тела (конечности и т. д.), но как бы негатива. Структуры имеют вид прозрачных линий на темном фоне. Настроившись на частоту пятого слоя, можно также вопринимать все другие формы вокруг себя. Это происходит когда переключается зрение в нужный диапазон частот.

***Небесное тело (целестиальное) (шестой слой)***

Шестой слой это эмоциональный аспект духовного плана. от поверхности тела он отстоит на 60 - 80 см. это уровень, на котором мы испытываем духовный экстаз, вызываемый с помощью медитации и других методик. Когда мы входим в это состояние, то осознаем свою связь со всей Вселенной, видим свет и любовь во всем сущем, всем существом погружаемся в стихию света, чувствуем, что состоим из света и сами являемся его частью, ощущаем свое единение с Богом, это значит, что наше сознание поднялось до высот шестого уровня аурического поля.

Безусловная, бескорыстная любовь возникает, когда устанавливается связь между открытой сердечной чакрой и открытой небесной чакрой. Такой поток любви соединяет человеческую, земную любовь к нашим собратьям с духовным экстазом, свойственным любви духовной, выходящей за рамки физической реальности в иные миры. Соединение этих двух состояний порождает истинную, безусловую любовь.

Небесное тело видится взору видящего как мерцающий, прекрасный свет, выдержанный в пастельных тонах. подобно перламутру этот слой переливается, опалесцируя золотисто - серебряным светом. Форму шестого слоя нельзя четко определить: небесное тело просто излучает свет, подобно тому как излучает его пламя свечи. Внутри этого сияния можно различить еще более яркие лучи.

***Кетерное, или каузальное тело (причинное) (седьмой слой)***

Седьмой слой - это ментальный аспект духовного плана, называемый также кетерным шаблоном. от поверхности физического тела он отстоит на расстояние от 40 до 105 см. Когда мы достигаем седьмого уровня, то сознаем свое единение с Создателем. Седьмой слой имеет форму яйца и содержит в себе все аурические тела, ассоциированные с настоящим воплощением индивидуума, со всеми его ипостасями. Он представляет собой в высшей степени структурированный шаблон. Он состоит из переплетений золотисто - серебряных нитей света, жестких настолько, чтобы поддерживать в целостности всю ауру. Седьмое тело - суть кристаллическая решетка структуры физического тела и всех чакр.

Если настроиться на частоту седьмого уровня, то можно увидеть прекрасный золотистый "мерцающий" свет. поле пульсирует на седьмом уровне с такой высокой частотой, что эта пульсация воспринимается как мерцание. Под ступнями протяженность поля минимальна, а над головой венец высостой до 90 см. Если человек обладает высокой энергетикой, то венец может подниматься еще выше. наружная поверхность седьмого слоя выглядит как яичная скорлупа. толщина ее составляет от 6 до 12 мм. она очень крепка и устойчива и защищает ауру так же, как настоящая скорлупа защищает цыпленка. Это самый сильный, самый устойчивый слой аурического поля. его можно сравнить со стоячей световой волной сложной формы, которая колеблется с чрезвычайно высокой частотой. глядя на него, можно даже услышать свистящий звук.

Золотистый слой каузального тела направляет главный энергетический поток, который перемещается вдоль позвоночного столба и является главным источником энергии, питающей весь организм. По мере прохождения потока вдоль позвоночника он контактирует с основаниями всех чакр и соединяет в единое целое все энергии, которые циркулируют по чакрам. Таким образом, получается, что все аурическе поле как бы лежит в плетеной корзине из потоков энергии. Эта конструкция демонстрирует силу золотого света, божественный замысел, который поддерживает все поле в целостности.

Под "скорлупой" кетерного слоя находятся еще и полосы прошлых жизней. Это цветные пояса, вплетенные в стенку "скорлупы" на всем ее протяжении. Пояс, находящийся возле шеи, представляет ту прошлую жизнь, которую вы ощущаете своей нынешней жизнью. Джек Шварц подробно рассказывает об этих поясах и учит, как определять их значение по цвету.

Кетерный слой - последний аурический духовный уровень. Он содержит план жизни человека и напрямую относится к нынешнему воплощению. За перделами седьмого слоя располагается космический план, который невозможно увидеть с точки зрения единичного воплощения.

***Космический план***

Над седьмым слоем можно рассмотреть восьмой и девятый. Каждый из них соответственно связан с восьмой и девятой чакрами, расположенными над головой. Эти уровни имеют кристаллическую структуру и характеризуются очень тонкими вибрациями. Они соответствуют общему правилу чередования субстанции и формы. Восьмой уровень состоит преимущественно из жидкой субстанции, а девятый представляет собой кристаллическую структуру - шаблон для всех форм, расположенных ниже его. В литературе мало упоминаний об этих слоях.

***Практика***

Для того, чтобы увидеть ауру существует несколько методик. Предлагаю некоторые из них.  
  
**Способ 1.**

1. Сядьте поудобнее и постарайтесь расслабиться.

2. Закройте глаза и постарайтесь всмотреться в пустоту. Откройте глаза. Постарайтесь расфокусировать свой взгляд по принципу "Уставиться в одну точку", (для отработки этого упражнения полезно использовать стереометрические картинки). Старайтесь расфокусировать глаза, так чтобы изображение двоилось. При достаточном опыте расфокусировки глаз люди могут добиваться этого состояния за считанные секунды.

3. Повторяйте это упражнение несколько раз, и не отчаивайтесь, если у вас не получилось.

4. Возьмите цветную бумажку, размерами, приблизительно 10\*10 см. Лучше всего темно-зеленую, или синюю.

5. Держите бумажку на расстоянии, приблизительно 50 см от взгляда и проследите за тем, чтобы за ней был темный фон, самое идеальное, если черный.

6. Вглядывайтесь расфокусированным взглядом в бумажку, старайтесь приближать и удалять изображение.

7. Сконцентрируйте свое внимание на углах бумажки. В острых формах скапливается наиболее сильная энергия.

8. Смотрите как бы сквозь бумажку. Не нужно смотреть только на бумажку и только на темный фон за ней, старайтесь обобщить взгляд. Если вы все сделали правильно, то вы увидите слабое, едва заметное белое свечение по краям объекта.  
Однако это еще не аура, а только ее составная часть - эфирное тело.

Не отчаивайтесь, если с первого раза увидеть ничегоне удалось. У каждогого человека различное состояние организма и приспособленность к сенситивным способностям. Однако дам пару советов по улучшению духовного состояния:

А) Старайтесь думать о приятном.

Б) Не усердствуйте мозгом, а именно не думайте " ВОТ СЕЙЧАС Я ЕЕ УВИЖУ". Расслабьте мозг и сконцентроируйтесь на зрении.

В) Просто верьте. Говорите про себя " Я просто знаю, что я могу ее видеть и в этом нет ничего сверхъестественного".

Г) Никогда не бросайте дело, пока не доведете его до конца. Себе же сделаете лучше! Просто отложите это до следующего раза, скажем, до после -завтра.

Д) Делайте себе такую установку: " Я нахожусь в гармонии с миром, я ее составная часть".Смотрите на мир как на частичку себя. А еще лучше, смотрите на мир и на себя со стороны!

Е) Старайтесь увидеть ауру во всем. Приглядывайтесь, анализируйте, что нового вы увидели в той или иной вещи. Желаю успеха!

***Хитрости видения ауры***

Существуют некоторые условия, при которых аура видна лучше. Как я уже говорил, идеально, если просматривать биополе на абсолютно черном или белом фоне. Многие целители, предпочитают сумрачные помещения, в которых они исцеляют пациентов. Это не случайно, так как глаза лучше адаптируются и поддаются расфокусировке в темноте, и это позволяет наиболее четко видеть ауру и удерживать ее мерцающий образ. Есть специальные методики видения, когда начинающим предлагают просматривать ауру именно в сумеречном свете. Я предлагаю абсолютно безотказный способ.   
Когда стемнеет и небо будет темно - синим, или черным, выйдите на балкон своей квартиры или дома. Проследите за тем, чтобы сзади был яркий свет из комнаты, который бы хорошо освещал объект наблюдения.. Посмотрите расфокусированным взглядом на свою хорошо освещенную руку на фоне темного неба. Затем, когда увидите белое свечение по контурам, резко помашите рукой не фокусируя взгляд на положении руки. Ну как заметили, что произошло?

Еще один способ тренировки - это рассматривание контуров деревьев на фоне неба. Ночью деревья всегда темнее неба и если вы всмотритесь расфокусированным взглядом в крону дерева, то вам не составит труда увидеть белое свечение по контуру. Этот вид тренировки очень эффективен и не утомляет глаза.

Для наблюдения ауры людей я советую начать разглядывать с головы. Обычно на голове самое сильное свечение и когда "схватываешь" глазами свечение, то автоматически видишь ауру всего человека. Очень любопытно рассматривать биополе на эскалаторе в метро. Люди в данном случае не двигаются, а спокойно едут, это позволяет "зацепить" свечение и рассмотреть его диапазон на белом фоне арочного свода.

Старайтесь повсеместно рассматривать ауру своей руки, как бы убеждаясь, что не разучились ее видеть. Это вас ни к чему не обяжет, и принесет пользу.  
На начальных этапах тренировок ауру можно вообще не увидеть. Это может произойти из-за того, что в вас мало энергии, то есть концентрация недостаточна для наблюдения. Занимайтесь энергозарядками, потом сами увидите результат.

Иногда при рассматривании поля наблюдаются весьма интересные особенности. Например, можно абсолютно четко увидеть цветную ауру у некоторых людей. Я не понимаю, почему у одних видно лучше, а у других хуже, но факт остается фактом.   
Во многих книгах описано, что биополя (ауры) могут сливаться в единое поле, когда объектов много. Да, это действительно так. Однако при первых тренировках вы увидите лишь отдельные ауры - светящиеся эфирные тела. За этими телами как раз находится тот диапазон свечения, который вы просто не в состоянии пока увидеть. О слоях ауры было написано выше.  
Над седьмым слоем можно рассмотреть восьмой и девятый. Каждый из них соответственно связан с восьмой и девятой чакрами, расположенными над головой. Эти уровни имеют кристаллическую структуру и характеризуются очень тонкими вибрациями. Они соответствуют общему правилу чередования субстанции и формы. Восьмой уровень состоит преимущественно из жидкой субстанции, а девятый представляет собой кристаллическую структуру - шаблон для всех форм, расположенных ниже его. В литературе мало упоминаний об этих слоях.

**Эфирное тело, его природа и значение**

24 февраля 2013



*Специальная теория относительности Эйнштейна дала возможность научно доказать, что все есть энергия. Это открытие прозвучало смертным приговором материалистическим концепциям и объяснениям Вселенной. Ведь нет ничего в явственной Вселенной – Солнечной, Планетарной или в различных царствах природы, - что бы не обладало энергетической формой, тонкой и неосязаемой, но субстациональной.* Энергия сейчас рассматривается – как все, что есть. Наш мир – это манифестация моря энергий, из которых выстроены все формы, – другие составляют среду, в которой эти формы живут, движутся и существуют. Мы сами состоим из энергий.   Энергии тесно взаимосвязаны и составляют единое, синтетическое энергетическое тело планеты. Этому энергетическому телу,  мы даем название – «эфирное».

**Эфирное тело** – это важный аспект мировой субстанции, который придется изучать ученым и исследователям. Такое время наступит скорее, если мыслящие люди постараются сформулировать разумные идеи относительно этого интересного предмета. Благодаря ясному мышлению из нынешних знаний об эфире, – люди придут к  пониманию эфирных форм или тел. При  исследовании эфирного тела появляется (для ученых и медиков) более полное понимание законов материи и здоровья. В  прошлом слово здоровье трактовалось слишком узко, и весь смысл сводился к здоровью телесной основы, к согласованному действию атомов физического тела человека. В наше время многие уже осознают, что здоровье человека зависит от всех родственных эволюций и от согласованного действия и выражения субстанции Планеты, а также Солнечной Системы, в которой мы живем.

**Основное назначение эфирного тела** – оживотворять и насыщать энергией физическое тело и таким образом интегриировать его в энергетическое тело Земли и Солнечной Системы. Это поток энергетических  линий силы и света. Он образует часть огромной сети энергий, лежащих в основе всех форм, как больших, так и малых (микро- и макрокосмических). По этим энергетическим линиям протекают космические силы, –подобно тому, как кровь течет по венам и артериям. Такая постоянная человеческая, планетарная и солнечная циркуляция жизненных сил через эфирные тела является основой проявленной жизни и выражением сущностного единства всей жизни вообще.

Эфирное тело, – не только передатчик праны, но средство проявления всех энергий. Оно имеет важное значение и в решении других задач:

             а) будучи буквально материей физического плана, – эфирное сознание представляет собой следующий шаг вперед для расы.  Поначалу, – это будет демонстрироваться как раскрытие эфирного зрения и способность познавать эфирную материю;

             б) в ближайшем будущем оно станет полем для исследования современных ученых. В течение десяти лет многие профессиональные медики признают эфирное тело как факт природы;

             в) большинство болезней, от которых страдает в наше время физическое тело, – имеют свои корни в эфирном теле. Чисто физических заболеваний мало, если они вообще бывают. Источник болезни – в астральном и эфирном состояниях;

             г) секрет безопасного здорового ясновидения и яснослышания заключается в очищении эфирного проводника;

             д) эфирные эманации людей могут сильно загрязнять атмосферу. Поэтому от очищения этого тела зависит появление более привлекательного и здорового человечества.

Отсюда важность эфирного тела. Однако работа над эфирным телом не ограничена только человеческими телами. Это планетарный процесс. И доказательством тому является тот факт, что индивидуальное эфирное тело, – не отдельный изолированный человеческий проводник, а в некотором смысле, – неотъемлемая часть тела той сущности, которую мы называем планетарным эфирным телом. Планетарное эфирное тело, в свою очередь, не изолировано от эфирных тел других планет, и вся их совокупность, включая эфирное тело Солнца, составляет эфирное тело Солнечной Системы. Оно связано с эфирными телами шести Солнечных Систем, образующих вместе с нашей космическое единство, в котором изливаются энергии и силы определенных великих созвездий.  Пространство эфирно по своей природе, и его жизненное тело состоит из совокупности эфирных тел всех находящихся в нем созвездий, солнечных систем и планет. Посредством этой космической золотой сети, или паутины, осуществляется постоянная циркуляция энергий и сил, что является научным основанием для различных астрологических теорий…

Сегодня эфирное тело Земли подвергается определенной стимуляции. Это осуществляется путем увеличения скорости вибрации эфирных атомов в результате проявления седьмого луча – типа энергии, носящего название «Церемониальной магии и Порядка». Влияние этого типа энергии вступило в силу с момента вхождения человеческой расы в эру Водолея. Такое повышение вибрации нельзя представлять себе как насильственную перемену. С точки зрения учащегося, – повышение скорости кажется таким медленным и постепенным, что почти незаметно. Тем не менее, стимуляция имеет место и выражается это в человеческой расе тем, что растет отклик людей на свою божественность;  люди ощущают толчки Души и устремляются к осознанию её задач и их выполнению, так как эфирные тела людей и планетарной, и солнечной системы – едины.  (Седьмой луч контролирует весь эфир и дэв эфиров. Он контролирует все седьмые подпланы всех планов. А сейчас главенствует на седьмом подплане физического плана).

Необходимо и понимание того, что эфирное тело оживляется и контролируется мыслью и может, благодаря мысли, приводиться в полную функциональную активность. Это делается правильным мышлением, – а не дыхательными упражнениями, которые приводят к перевозбуждению центров и, как следствие, к низшему психизму. Когда это уяснится, – люди смогут обрести контроль над самым мощным эфирным телом. Кстати, – очищение эфирного тела осуществляется в первую очередь именно через правильное мышление,  а потом уж через правильное питание, правильный образ жизни и т.д.

Эфирное тело состоит из силовых токов, – в нем жизненные центры соединяются силовыми линиями друг с другом и нервной системой физического человека. Силовые центры доносят праническую энергию до каждой части тела и тесно связаны с троичной нервной системой: спинно-мозговой, симпатической и периферийной. Из силовых центров жизненная (праническая) энергия распределяется  по тонким линиям – «надям», которые связаны с нервами и в то же время с артериями; они, очевидно, лежат в основании телесной системы. Через силовые линии эфирное тело также связано с эфирным телом окружающей среды (закон единства).

Итак, эфирное тело – это паутина или сеть переплетенных каналов, образованных материей четырех эфиров и выстроенных в особую форму. Эфирное тело является каркасом физического тела, архетипом, по которому строится плотная физическая форма, – будь то человек, или форма  нашей  Солнечной Системы. По надям движется жизненная энергия или прана – полная совокупность энергий в теле (что в одинаковой степени относится и к Планетарному и Солнечному телу). Эфирное тело является подосновой, истинной субстанцией физического тела, и в соответствии с тем, какова природа силы, оживляющей эфирное тело, какова активность этой силы в эфирном теле и какова степень оживленности, либо вялости, наиболее важных его частей (центров вдоль позвоночника), – такой  будет и активность физического тела. Передача энергии в эфирное тело ко всем частям плотного проводника осуществляется из различных источников. У простых людей из планетарной ауры, а также из астрального мира, через астральное тело. В данном случае задействуются нижние центры.

У  учеников – из универсального ума, а также из Души. Здесь задействуются верхние центры: горловой, сердечный и головной.

Обратите внимание, что прослеживается четкое различие. Кроме того, эфирное тело человека выходит за пределы физической формы, – окружая её, наподобие ауры.  А насколько оно выходит за эти контуры – это определяется точкой эволюции.  Оно может выходить на несколько, или на много сантиметров. В будущем, люди, работающие в правительстве и стоящие во главе государства, будут избираться на  посты в соответствии с величиной их светового тела.

В эфирном теле человека располагаются энергетические центры, представляющие собой вихри энергий, двигающихся в трех направлениях. По-другому, они называются чакры. Каждый центр представляет собой вихрь энергии, выражающийся на тонком плане в форме лотоса. В зависимости от того, о каком центре идет речь,  количество лепестков в лотосе  будет разное, – например, центр между бровями (аджна) состоит из двух лепестков, а головной центр (сахасрара) – из тысячи лепестков. Существует семь основных центров, которым соответствуют железы внутренней секреции, и которые являются осаждением энергий этих центров, то есть плотным их проявлением.  Головной центр – эпифиз или шишковидная железа, центр между бровями – гипофиз;  горловой центр – щитовидная железа, сердечный центр – вилочковая железа, или тимус; центр солнечного сплетения – поджелудочная железа, сакральный центр – половые железы, центр у основания позвоночника – надпочечники. Центры по своей природе являются распределителями и электрическими батареями, обеспечивающими человека динамической силой и энергией различного качества. Центры производят определенное воздействие на его внешнее проявление. Благодаря их постоянной активности проявляется качество человека, что указывает на его точку эволюции. Силовые центры расположены вдоль позвоночного столба и в голове: пять – вдоль позвоночника; два – в голове. Два центра в голове имеют прямое отношение к умственным способностям и движению. Головной центр, называемый обычно тысячелепестковым лотосом, является воплощением духовной энергии, проявляющейся как Воля, или абстрактный, или духовный, ум и как интуиция. Центр между бровями имеет отношение к низшему или конкретному уму и психической природе того интегрального организма, который мы называем человеком, личностью.

Пять центров позвоночного столба связаны с различными видами активности организма, когда человек демонстрирует свой жизненный инстинкт, свои эмоциональные реакции и жизненные цели. Они, в основном, управляются силой, втекающей и истекающей из головных центров.

Центры характеризуются разной активностью согласно эволюционному статусу индивидуума. У некоторых людей определенные центры «пробуждены», а у других те же центры могут быть относительно неподвижными. У кого-то активен центр солнечного сплетения, у других – сердечный, у третьих – горловой. Пока у очень немногих активен головной центр. У дикарей и малоразвитых людей, – активны три центра под диафрагмой: центр у основания позвоночника, сакральный центр и центр солнечного сплетения, – а центры выше дифрагмы дремлют. Зато у лидеров человеческой расы: философов, ученых с развитой интуицией, у святых, – как головной, так и сердечный центры делают ощутимыми свои вибрации; причем приоритет головного и сердечного центров определяется типом и качеством эмоционального и ментального сознания.

Итак, с развитием человека – силовые центры оживают и доминируют, демонстрируя разные виды активности.

Состояние центров зависит от типа  и качества душевной силы, вибрирующей через них. У неразвитого человека активна только жизненная сила, прана. Она питает животную жизнь и вовлекает низшие центры в активность. Позднее, с развитием человека, постепенно заявляет о себе сознание, аспект души, и активизирует центр солнечного сплетения – место психической, чувственной жизни, как у человека, так и у животного, – и часто является инстинктивным мозгом.

Человек функционирует сегодня в основном через посредство этих трех центров. Силы тела питают и стимулируют половую жизнь через половые органы; они создают побуждение бороться и развиваться через надпочечники, железы борьбы и напряжения; они управляют психической инстинктивной жизнью через солнечное сплетение.Так личностный человек мобилизуется и становится сознательным чувствительным человеческим существом. По мере его эволюции «я», или Душа, становится все более и более активной и доминирует в человеке, в его телесном существовании, и мало-помалу все части эфирной структуры оживают. Постепенно высшие центры  повышают свою активность и акцент, протекающей через тело силы смещается к центрам над диафрагмой. Горловой центр пробуждается и становится органом творческой работы; сердечный центр оживает, и человек становится осведомленным о своих душевных взаимоотношениях, своей групповой ответственности. Наконец, пробуждаются головные центры, и другой ряд восприятий входит в его сознание. Он получает осведомленность о себе как о Душе, позднее приобретает осведомленность о мире Духа, божественной жизни, невидимом мире духов.

Одна из задач человеческой эволюции состоит в достижении всего этого. Центр у основания позвоночника, головной и сердечный центры должны прийти в полную функциональную активность и в результате слияния энергии, скрытой в самой материи и запасенной в центре у основания позвоночника, энергии Души, чьё место в сердце, и энергии духа, центрированной в голове, привести человеческое существо к наивысшей точке совершенства. Благодаря такому сплавлению энергий, человек становится активным выражением Бога; его Дух, Душа и тело соединяются так, что тело действительно становится проводником Души, а Душа действительно становится выражением воли и цели Духа. Что сказал Христос, будучи на Земле? «Видевший Меня, видел Отца».

Теперь выясним, каким образом образуются центры силы?

Центры образуются на пересечении силовых линий эфирного тела. Там, где пересекается много силовых линий, получается большой центр энергии, а где группируются и пересекаются большие энергетические потоки, например, в голове или вдоль позвоночника, функционируют семь главных центров, о которых мы говорили выше. Но кроме семи главных центров эзотеристам известны ещё 21 меньший и 49 малых центров, которые располагаются в следующих точках:

два центра – находятся перед ушами, где смыкаются челюстные кости

два – прямо над грудными мышцами

один – в месте соединения грудных костей близ щитовидной железы

два – расположены на ладонях

два – на подошвах

два – непосредственно позади глаз

два – связаны с половыми железами

один – вблизи печени

один – связан с желудком

два центра – связаны с селезенкой, в действительности – это центр, состоящий из двух наложенных друг на друга центров

два – находятся позади коленей

один – тесно связан с блуждающим нервом. Он очень мощный и некоторыми школами оккультизма рассматривается как один из главных, – расположен на близком расстоянии от вилочковой железы, или тимуса

один – расположен вблизи солнечного сплетения и связывает его с центром у основания позвоночника, формируя, таким образом, треугольник, состоящий из сакрального центра, солнечного сплетения и центра у основания позвоночника.

Если центры, через которые втекает энергия неподвижны, не пробуждены или функционируют лишь частично или слишком медленно (имеется ввиду, вибрационный ритм), – тогда мы говорим о заблокированности. Это вызывает закупорку в эфирном проводнике, а затем его соответствующие осложнения в  функционировании физического тела.  Закупорка в эфирном теле, вызывая большие страдания физического тела, – может иметь место либо в точке поступления из астрального тела или с астрального плана, либо в точке выхода в связи с центром, к которому этот тип эфирной силы легче всего притекает и через который легче всего проходит. Таким образом, причины человеческих болезней зачастую кроются в закупорке эфирного тела, когда прекращается нормальный ток энергии. С помощью иглорефлексотерапии можно частично устранить закупорку, – но если человек ничего не изменит в своем мышлении и сознании, то эта помощь будет очень недолговременной. Так как именно за мыслью следует энергия, то если мысль неправильная, – она, осаждаясь в физический мозг,  вызывает закупорку, в виде затора энергии, – а, следовательно, и болезнь. Поэтому очень важно правильно мыслить, соблюдая правила непричинения вреда.  А если не получается, и насаждаются не свойственные человеку мысли, – их требуется заменять на позитивные, с помощью духовной воли, но не отсекать, – так как, отсекая негативные мысли, люди становятся сами негативным полюсом,  к которому притягивается ещё больше ненужной информации. Если мысли человека светлые, не эгоистические и исходят с плана Души, – он не болеет.  Есть такое выражение: «Болезнь – это невыраженная жизнь Души». Подумайте над этим.

Теперь несколько слов необходимо сказать о значении эфирного тела, так как значение его очень велико.

***Эфирное тело является:***

1. Приемником праны (совокупности энергий, протекающих через эфирное тело)

2. Ассимилятором праны

3. Передатчиком праны (человек проводит прану через свой эфирный проводник, окрашивает её собственным особым качеством и передает меньшим жизням).

Кроме того, эфирное тело обладает защитной функцией.  Оно действует как разделитель, или разделяющая паутина между астральным (эмоциональным) и плотным физическим телами.  Нарушение целостности эфирного тела может привести к проникновению астральных потоков в физическое тело человека и вызвать разрушение клеток физического мозга, что обычно приводит к развитию безумия или даже к смерти. Кроме того, через прореху в эфирном теле,  могут проникать различного рода сущности с астрального плана, которые могут стать одержателем человека (в Библии их называют бесами). Такие сущности совершают атаки и подавляют свободную волю человека. Они  навязывают различные, не свойственные человеку мысли и заставляют его совершать также не свойственные ему поступки, которые часто приводят к лечению в психиатрических лечебницах и даже к самоубийству, – в том случае, если человек не выдерживает натиска этих сущностей. Поэтому важно, чтобы целостность эфирного тела сохранялась.  Но тема одержания – это отдельная тема, поэтому не будем задерживать на ней свое внимание.

После смерти человека эфирное тело удаляется из физического тела человека и разрушается, что в дальнейшем приводит и к разрушению плотной формы, так как магнетическая связь нарушается и больше её нет, и теперь ничего не удерживает атомы в связном состоянии.  Материя остается, – но форма разрушается.

**Развитие энергетики**

***Энергия и энергетика***

1. Самое первое упражнение: примите любую позу, в которой вам будет удобно провести приличный промежуток времени, - разверните ладони так, чтобы они смотрели в небо, закройте глаза, и представьте, что сверху в ладони устремляется два потока энергии белого или голубого цвета, - вы должны почувствовать эту энергию.  
Предупреждаю, - что при хорошем восприятии можно получить небольшой энергетический ожог, но это не больно и безвредно, - максимум у вас облезет кожа на руках, как после солнечного ожога.  
В первое время делайте это упражнение 30-40 минут, - когда восприятие улучшится, время можно снизить, - на четвертый-пятый раз, обычно, чувствуют все.

2. Продолжение первого: поднимите энергию по рукам и сконцентрируйтесь в области солнечного сплетения в шар, постарайтесь добиться максимальной концентрации шара, - прочувствуйте ее, если не почувствовали, - начните сначала.

3. Продолжение второго упражнения: энергетический шар взять в руки, обязательно прочувствовать его, поиграть перебрасывая из одной руки во вторую, - затем вложить в солнечное сплетение и прочувствовать как энергия расходится по всему телу (когда играете с шаром не кидайте его в твердые предметы, - возможен возврат энергии и вы его можете не поймать, - а это может привести к энергетическому ожогу).  
Здесь главное - концентрация, пробовали раскручивать шар и бросать - отскок не меняется, - значит физические законы не влияют, - зато при помощи мысли можно менять направление и размер, - это надо экспериментировать, только когда освоите управление энергией.

4. Поставьте руки перед собой, - так, чтобы руки замкнулись в круг, - немного разведите руки так, чтобы между руками расстояние осталось 10-15 см и представьте, что энергия движется по рукам и через грудь, - сначала по часовой стрелки, потом против, - когда прочувствуете движение энергии, увеличьте скорость вращения до максимума, насколько хватит воображения, заполните энергией весь промежуток между руками, - получится большой вращающийся энергетический шар, - вы должны прочувствовать его. После этого - проделайте все в обратном порядке, до полной остановки энергии.

5. Повторите первое и второе упражнение, - только шар концентрируйте не в районе солнечного сплетения, а между глаз, - в районе третьего глаза.  
Возможно головокружение и легкая головная боль.

6. Повторить первое и второе упражнение, - затем, не прекращая подпитки, через руки начинаем увеличивать шар в солнечном сплетении и увеличиваем по окружности до 3-3,5 метров в диаметре, стараясь создать максимальную плотность энергии.  
Это более сложное упражнение и требует максимально концентрации, в конце - все в обратном порядке!

***Ремарка:***  
Грешна, – сижу, – экспериментирую: когда к нашему начальнику протягиваешь ниточку из белой энергии – он убегает. Когда тянешь черную – прибегает, садиться, а потом бегает с довольным видом.

7. Продолжение шестого: после создания сферы, – произведите вращение данной сферы, – сначала по часовой стрелки, затем против.  
Возможно легкое головокружение.  
По окончании – все действия в обратном порядке.

***Ремарка:***  
Если после упражнений голова постоянно раскалывается, - значит после создания шара и сферы не возвращайте все обратно, а скидывайте их в воду, - это позволит избежать переизбытка энергии, - вы значит еще не адаптировались к таким резким переменам.  
И еще один маленький совет, - закройте глаза и представьте себе свое энергополе, попробуйте создать его форму, - оно должно иметь форму яйца, без уплотнений и искажений. Если не помогает - обратитесь к мануальщику, - если смещен один из шейных дисков, то при работе с энергиями могут быть головные боли, так как позвоночный столб - это основная энергетическая магистраль.

8. Продолжение седьмого: зрительно разделите сферу на три равные части и задайте им разное направление, - ощутите эти вращения, оно должно быть максимально возможным. Это упражнение важно для создания защит! Потом, как всегда, - все в обратном порядке!

9. Сядьте прямо, - руки на коленях. Представьте, что зажгли огонь, как от свечи у себя в районе копчика, - эта свеча постепенно разгорается и превращается в яркий ослепительный свет, - эта энергия начинает подниматься вверх по позвоночному столбу, вы должны прочувствовать этот подьем, - энергия поднимается вверх и заполняет голову, затем выпускаете эту энергию, резко, как выстрел через третий глаз (место чуть выше переносицы).  
Успеха! (это упражнение вызывает небольшое сексуальное влечение, так что будьте осторожны).

10. Упражнение выполняется на рассвете либо в первой половине дня: стать лицом на восток, вытянуть руки, ладони развернуть от себя, так чтобы между указательными и большим пальцами образовался треугольник, - прикладываете руки не разводя к области третьего глаза, закрываете глаза и представляете как энергия солнца проникает через этот треугольник в вас, - поток энергии должен соответствовать треугольнику между пальцами. Поступающая энергия желто-оранжего цвета, - должна наполнять ваше тело как пустой сосуд: то есть сначала ступни, ноги, таз, туловище, руки шея, затем голова, - как только тело наполнится, упражнение прекратить.  
Возможна головная боль в районе лба!  
Энергию, как всегда, - нужно прочувствовать!  
(это упражнения для чистки канала виденья, позволяет развить и улучшить ясновидение)

11. Продолжение шестого: увеличьте сферу насколько возможно, не прекращая подпитку, - увеличьте на пять метров, десять, двадцать, - кто на сколько сможет: постарайтесь не терять плотность сферы, затем сожмите ее, чтобы сфера выходила на 20-30 см от физического тела, - это позволит увеличить плотность сферы в десятки раз.  
Упражнение позволяет создавать защиту от негативных последствий и является основой для более сложных защит.  
Упражнение выполняется ежедневно, - сферу уничтожать не нужно, пусть так и остается!

12. Продолжение шестого: увеличьте сферу насколько возможно, не прекращая подпитку, - увеличьте на пять метров, десять, двадцать, - кто на сколько сможет: постарайтесь не терять плотность сферы, затем сожмите ее, чтобы сфера выходила на 20-30 см от физического тела, это позволит увеличить плотность сферы в десятки раз.  
Упражнение позволяет создавать защиту от негативных последствий и является основой для более сложных защит.  
Упражнение выполняется ежедневно, сферу уничтожать не нужно, - пусть так и остается!

13. Продолжение первого и второго: поднимаете энергетический шар в район третьего глаза, раскручиваете так, чтобы образовалась воронка широкой частью наружу, - постарайтесь продержать эту воронку 20-25 минут.  
Возможно небольшое головокружение и легкая головная боль в районе лба.  
Упражнение позволяет развить ясновидение.  
Выполняется через день!

14. Сядьте на стул - спина прямая: представьте луч света входящий вам в темечко: вы - сосуд, и свет наполняет ваше тело как сосуд, - сначала ноги, колени, туловище, и так до самого верха, - прислушайтесь к своим ощущениям, если где-то возник дискомфорт, - направьте энергию туда, и так, пока неприятные ощущения не исчезнут.  
Хорошее упражнение для самооздоровления, а также для равномерного распределения энергетики.

15. Если вы освоили все упражнения - можно перейти к более сложному: возьмите свечу - зажгите, сосредоточьте свой взгляд на пламени свечи, почувствуйте этот огонь, почувствуйте тепло и движение пламени, - представьте себя этим огнем, попробуйте вытянуть пламя свечи, - добейтесь, чтобы пламя выросло.  
Упражнение помогает ощутить элемент огня и подчинить его, - также увеличивает силу мысли!

***Энергетика (защита)***   
1. Создайте сферу вокруг себя, создайте ее как можно плотнее, - энергией должно быть заполнено пространство от границ сферы до физического тела, - каждые два часа подпитывайте сферу, постарайтесь продержать ее как можно дольше.  
Неплохая защита сама по себе, плюс в дальнейшем, - это упражнение позволит создавать эту защиту мгновенно, достаточно будет просто про нее вспомнить!

2. Придайте сфере зеркальный цвет отражающей стороной наружу, - и продержите сферу до конца дня, подпитывая ее каждые два часа.

Это - прекрасная защита, практически не уязвимая, - прекрасно защитит от любых негативных воздействий.

**Необходимые упражнения**

**Релаксация**

Лучше всего делать лежа, а в принципе - как удобнее. Необходимые условия - отсутствие отвлекающих факторов, как-то - свет, шум, или достает кто-нибудь.   
Лечь, глаза закрыты. Настроится на правую руку, про себя ВДУМЧИВО повторять формулу: "моя правая рука тяжелая и горячая" ("моя правая рука" - вдох, "тяжелая и горячая" - медленный выдох) , при этом представляя себе, как рука становится таковой. Повторить формулу семь раз, после чего перейти на левую руку. Повторить семь раз для левой руки, потом для правой и левой ног, корпуса. Три раза для шеи, три раза для лица (не головы, а именно лица). Полежать минут 15-20, прочувствовать состояние. Когда надоест, встать, встряхнуться, можно умыться холодной водой. Рекомендую делать это упражнение, когда спать не хочется, а то можно заснуть в полуастральном состоянии и открыть себя для всякой дряни. В принципе, с этого упражнения начинается любая работа.

**Остановка внутреннего диалога**

Упражнение №1

Основная задача первого занятия научится контролировать свой мозг и, в частности, корректор. Для этого надо научиться охлаждать корректор (вы должны уметь полностью расслабляться и владеть техниками самогипноза, все техники подразумевают что вы это умеете) в процессе расслабления надо представить, что температура корректора ниже температуры основной массы мозга (это приведет к сужению сосудов корректора что и требуется для начала) после этого вам покажется, что вы немного отупели(по другому это состояние трудно описать), а также вы заметите что в голове стало меньше мыслей и главное эмоций. Это упражнение надо проделывать каждый день.Первые несколько дней при выполнении техники надо ставить таймер на время около 10 -15 минут т.к. в начале нельзя долго находиться в этом состоянии.  
Основные две задачи при преодолении внутреннего диалога:первая это не возвращаться к проигрыванию в голове предыдущих действий ( - а вот если бы я сделал эдак, а не так, - то все было бы по-другому), вторая задача не проговаривать слова на уровне горла (ни язык ни связки не должны работать, если мы не говорим в слух).

Упражнение №2

Протяните перед собою обе руки. Сосредоточьтесь одновременно на ощущениях обеих кистей, постарайтесь чувствовать их одинаково отчетливо. При этом вы входите в некое состояние, при котором у вас в голове не остается никаких мыслей.

Упражнение №3

Еще один из важных навыков – способность в любой момент остановить внутренний диалог(далее - ВД). В голове людей постоянно вертятся различные мысли. Если в обычных повседневных ситуациях подобное “думанье” не только не мешает, но и помогает, то в магии все совсем наоборот. Эти постоянные мысли создают фон, который мешает сосредоточиться, сбивает, понижает чувствительность(внешние “тонкие” сигналы могут быть просто не услышаны за этим мысленным фоном). Методика, которая дана чуть ниже, позволит вам останавливать и снова включать ВД по собственному желанию.  
При остановке внутреннего диалога ваше сознание должно быть подобно поверхности озера, на которой нет волн. Перед упражнением обязательно убедитесь, что внутренний диалог существует и у вас - вы его постоянно ведете с самим собой.  
А теперь усилием воли перестаньте проговаривать свои мысли. Остановите внутренний диалог. Через несколько секунд появится некий "отголосок" мысли. Представьте, что выдыхаете его вместе с воздухом. Ни о чем не думайте - ваше сознание подобно глади озера. Представьте, что выдыхаете все мысли. Можно даже сосредоточиться на своём дыхании. Ваша задача - продержаться как можно дольше без мыслей и, тем более, без их проговаривания. Делайте это упражнение как можно чаще. Нужно научиться останавливать ВД хотя бы на несколько минут в любой момент по своему желанию.  
Существует еще одна очень действенная техника остановки ВД. Техника “перегрузки”. Заключается она в следующем. Идя по улице, взгляд находится на линии горизонта. При этом ваше внимание не сосредотачивается на каком-то определённом объекте, а старается фиксировать всё что происходит - одновременно. Движущиеся машины, люди, деревья, … При подобном восприятии происходит своеобразная “перегрузка” и мысли просто не успевают появляться, т.к. сознание занято другим.

**Концентрация**

Упражнение №1  
Концентрация на точке.

1. Устройтесь поудобнее. Выберите точку для концентрации, это может быть клякса на бумаге, просто нарисованная точка, мертвая муха и т.д.   
2. Разберитесь в своих мыслях, успокойте их. Для некоторых это будет очень непросто, но к этой части упрожнения следует отнестись с особой серьезностью. Далее просто смотрите на свою цель не отводя глаз и не моргая, не отвлекаясь на окружающий мир, думайте только о цели и не очем другом.   
3. Через некоторое время "смотрения" очень захочется моргнуть, как можно дольше боритесь с этим желанием. Могут выступить слезы, вам также предстоит пережить и это (для глаз это не вредно), в тоже время следите за своим сознанием, оно должно быть и спокойно без напряжения. Через некоторое время, пространство вокруг цели начнет темнеть. Пробудьте немного в таком состоянии. Упрожнение можно считать выполненым. Веремя выполнения: 10 - 30 минут в день. Результат - развивает навык концентрации и волю.

Упражнение №2  
Концентрация на внешних объектах.

Сосредоточьтесь с открытыми глазами на черной точке, стене, пламени свечи, яркой звезде, луне, на стуке колес, тиканьи часов, приучитесь в течение нескольких мину г смотреть на объект концентрации не моргая. Примите любую удобную для вас позу, смотрите на луну, звезды и размышляйте о бесконечности вселенной. Рассматривайте какое-либо растение и вспомните все, что вы о нем знаете.  
В общем, выбирайте для этого любой предмет или явление из окружающей вас действительности.

Упражнение №3  
Концентрация на чакрах

В позе для концентрации закройте глаза и сосредоточьте внимание на одной из чакр. Выполняя упражнение, не переутомляйтесь.  
Концентрация на переносице, где располагается третий глаз (или аджна-чакра), успокаивает и контролирует ум и способствует сосредоточенности. Через некоторое время в этом состоянии вы сможете увидеть свет («открытие третьего глаза»).  
Концентрация на кончике носа (иашкапрадришти) обостряет ум и повышает степень сосредоточения.  
Если, трудно сосредоточиться на одной из чакр или начинает болеть голова, то переключите внимание на другую чакру или на внешний предмет (голубое небо, солнечный свет, эфир и т. д.).

**Визуализация**

Это основной и успешный прием, который используют в магии и колдовстве. Искусство использования способности нашего мозга "видеть" то, что не присутствует перед нами физически, является мощным инструментом большинства колдовских ритуалов. Например, формирование магического круга частью колдунов производится при помощи визуализации потока личной силы и формирования ею сферы слепящего света вокруг ритуальной области. Эта визуализация затем направляет эту силу на реальное создание круга, - и, не только его.  
Благодаря ее широкому применению в преобразованиях нашего положения и нашей жизни, о визуализации написано много книг. К счастью, почти каждый из нас обладает этой способностью.  
Сможете ли вы, в данный момент, увидеть в собственном мозгу образ вашего лучшего друга? А одежду, которую вы надевали сегодня, обстановку вашего дома, вашу машину и ванную комнату?  
Эта способность реконструировать в сознании и есть визуализация. Визуализация является актом видения мозга, а не глазами. Магическая визуализация - видение чего-либо, что не существует. Это нечто может быть магическим кругом, больным товарищем, заряжаемым талисманом.  
Мы можем высвобождать энергию из нашего тела, представляя ее струящейся из наших пальцев, - затем сформировать ее в светящуюся сферу, как будто мы лепим снежок, - и наблюдать ее воочию.  
В магии я могу высвободить энергию и, пока я это желаю, я воображаю то, что мне необходимо - новую машину, к примеру. Я представляю - машину, - самого себя, подписывающего контракт на ее покупку, ведущего ее по дороге, заправляющего ее. Затем я направляю энергию на то, чтобы зарядить представляемый образ и привести его к фазе проявления на физическом плане. Другими словами, визуализация - это программирование энергий. Все это может быть представлено, как рама ментальной симпатической магии. Вместо создания физического образа, - мы создаем картины в наших мыслях.  
Мысли являются определениями вещей. Наши мысли влияют на качество нашей жизни. Мы постоянно жалуемся на разорение, и якобы для исправления положения делаем пятнадцатиминутную визуализации прихода денег в нашу жизнь, - но что такое пятнадцати минутная энергия по сравнению с 23 часами и 45 минутами ежедневного противодействующего настроя , негативного программирования.  Таким  образом, мы должны следить за своими мыслями и связывать их с собственными желаниями и нуждами.  
Визуализация может помочь нам в этом.  
Чтобы  отточить этот  "инструмент", - выполняйте  следующие  простые упражнения, широко  распространенные  среди  магов.

Упражнение №1.

Удобно сядьте или лягте, закрыв глаза. Расслабьтесь. Дышите глубоко и постарайтесь успокоить свое сознание. Картины будут появляться в вашей голове внезапно. Выберите одну и задержите ее. Не позволяйте другим образам вторгаться в ваш мозг и заменять выбранную картинку. Направьте все мысли на концентрацию вокруг этого образа. Удерживайте эту картинку сколько сможете, затем уберите ее и закончите упражнение. Когда вы сможете удерживать выбранную картинку в течение нескольких минут, - переходите к следующему упражнению.

Упражнение №2.

Решите для себя какой образ вы хотите рассмотреть и задержите его. Перед этим вы можете рассмотреть и изучить реальный предмет, запомнить все его детали - игру теней на его поверхности, текстуру, цвет, даже запах. Вы можете выбрать небольшой по объему предмет, например, пирамидку, - однако ничто не помешает вам выбрать что-то посложнее - Афродиту, выходящую из пены морской, или яблоко.  
После изучения, закройте глаза и вызовите образ этого предмета, как если бы ваши глаза были открыты.  
Не смотрите больше на объект своим физическим взором - используйте ваше магическое воображение и силу визуализации.  
Когда вы сможете задерживать образ в течение пяти минут, переходите к следующему упражнению.   
Упражнение №3.   
Оно более трудное и носит истинно магический характер по своей сути. Представьте себе что угодно, но лучше то, что вы никогда не видели, - для примера, овощ с Юпитера. Он пурпурного цвета, квадратный, шириной в фут, покрыт зелеными волосами и желтыми пупырышками.  
Теперь закройте ваши глаза и постарайтесь увидеть - действительно увидеть этот овощ вашим воображением. Вы создали его своим магическим воображением. Сделайте этот овощ реальным. Поворачивайте его в вашем мозгу так, чтобы можно было рассмотреть его со всех углов. Затем позвольте образу исчезнуть.  
Когда вы сможете задерживать такие созданные вами образы в течение пяти минут, - переходите к следующему упражнению.

Упражнение №4.

Оно еще сложнее. Задержите созданный вами образ (как юпитерианский овощ) в вашем мозгу, но уже с открытыми глазами. Работайте над задержкой его - как будто это действительно реально существующая вещь. В это время смотрите на стены комнаты, на небо, на улицу, но все время образ овоща должен быть перед глазами. Сделайте его настолько реальным, - чтобы вам захотелось его потрогать. Постарайтесь представить его лежащим на столе или висящим на ветке дерева.  
Если мы используем визуализацию для совершения превращений в реальном, а не в призрачном мире, который мы не способны увидеть своими глазами, - нам следует применять эти техники с открытыми глазами. Истинная проверка визуализации лежит в нашей способности сделать визуально наблюдаемый объект или структуру реальной частью этого мира.

Упражнение №5.  
Визуализация куба с вращением.

1. Для начала устройтесь поудобнее и постарайтесь расслабиться. Закройте глаза и всмотритесь в черный фон, но "глядеть" надо не перед глазами, а в некое пространство между бровей (третий глаз, или Аджна - центр психических сил). Ощутите трехмерность этого пространства. Далее представьте белый квадрат, осмотрите его.   
2. Визуализируйте как из вашего квадрата плавно вырастает куб, т.е. еще пять плоскостей, - важно представить не смену картинок, - а именно плавный переход из квадрата в куб. По возможности вашей визуализации окрасьте его стороны разными цветами. Теперь покрутите ваше создание, - именно покрутите (слайд-шоу не подойдет).   
3. Практикуя это упражнения попробуйте увидеть ваш кубик со всех сторон одновременно. Конечно сразу не получиться, но не отчаивайтесь - "терпение и труд - все перетрут". Завершите упражнение глубоким вдохом. Упражнение можно практиковать в любое время и без ущерба психике. Во время выполнения - чем дольше, тем лучше, но не утомляйте себя. Результат - развивает визуализацию и восприятие многомерного пространства.

Упражнение №6.  
Упражнение выполняется в позе расслабления.

***Непрерывное созерцание.*** В течение 1-5 минут рассматривается любой предмет (монета, коробка спичек, карандаш, палец и т. д.). При этом можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета.  
Рассматривайте предмет вдоль и поперек, находите все новые мельчайшие детали и свойства. Повторяйте упражнение до тех пор, пока внимание не будет удерживаться на предмете легко.  
***Ритмичное созерцание.*** Выберите любой предмет и сосредоточьте на нем внимание. Дыхание спокойное. На выдохе - закрывайте глаза, «стирайте» впечатление. На вдохе - снова открывайте и снова концентрируйте внимание на предмете. Так до 50 раз.  
Затем наоборот: созерцание на выдохе, «стирание» - на вдохе.  
***Мысленное созерцание.*** Непрерывно или ритмично созерцайте любой предмет в течение 3-4 (или более) минут. Затем закройте глаза и постарайтесь мысленно вызвать зрительный образ предмета, целиком и во всех деталях. Открыв глаза, - сличите мысленное «фото» с реальным предметом. Повторяйте так по 5-10 раз в каждом упражнении.  
Постепенно добивайтесь отчетливого внутреннего видения. Конечно, оно не будет таким ярким, как наяву, и по началу будет походить на размытый силуэт в глубоких сумерках, - но упорство сделает свое дело. С несложных предметов постепенно переходите к более сложным, а затем - к обширным картинам и текстам. Зрительная память станет намного мощнее.  
***Внутренний видеоскоп.*** От 0,5 до 2-3 минут «впитывайте» взглядом один предмет, предположим, спичечный коробок, затем другой, например, стакан. Пусть оба отчетливо «отпечатываются» в зрительной памяти. Затем мысленно положите коробок в стакан.  
Наложение может быть двойным, тройным, ритмически-переменным и т. д.  
***Цветовое воображение***. В положении лежа расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на области между бровями. Постарайтесь как можно ярче, вплоть до галлюцинаций, увидеть и удержать внутренним взором образ в течение 1-10 минут: - белые-белые белила; - синюю-синюю синьку; - коричневую корявую корку; - желтый-желтый желток; -зеленую-зеленую травку и т. д. ***Вкусовое воображение.*** Сконцентрируйте внимание на кончике языка. Почувствуйте вкус - лимона (кпслый-кислый, только что разрезанный), - меда (сладкий-сладкий, прозрачный), - сахара и т. д. ***Осязательное воображение.*** Вызовите образ и осязательное ощущение: покалывание, мягкая вата, нежный пух, шелк и т. д. Добейтесь максимально ярких образных представлений: горячий пар в парилке, холодный мокрый платок на лбу и т. д. ***Зрительно-пространственное воображение.*** Сложное саморазвивающееся представление. Например: - пляж на море, жаркий солнечный день, легкая волна, на горизонте суда, купание, прохлада и т. д. (прохлада от воды). Поставьте перед собой картину или ее репродукцию. Примите удобную позу, расслабьтесь и сконцентрируйте на ней немигающий взгляд. Представьте себя участником действия этой картины. Если это лес, - то почувствуйте лесную прохладу, легкий ветерок, шуршание листьев, запах трав; если это море, - то внушите себе соответствующие ощущения и т. д.

**Магический взгляд**

Упражнение №1  
Железный взгляд, концентрация.

Концентрация на точке - каждый день, в течение месяца, садитесь и, не двигаясь, неотрывно смотрите на точку.  
Начать можно с 15 минут, - но, в конце концов за месяц, - время должно постепенно увеличится до 2-х часов.

Упражнение №2  
Развитие астрального зрения.

Займите удобное положение и посмотрите перед собой. Найдя взглядом какой-нибудь одно- или двухцветный предмет, запомните его. Затем, закрыв глаза, восстановите этот предмет перед своим мысленным взглядом. Главное - чёткая передача формы, нужно добиться четкости образа, и его непрозрачности. Научившись восстанавливать предмет с закрытыми глазами - учитесь накладывать образ на реальное видение.

Упражнение №3  
Магический взгляд.

Следует научиться глядеть перед собою немигающим, пустым взглядом - как бы смотреть и не видеть. При этом наступает помутнение обычного зрения: очертания предметов расплываются, погружаются в туман, даже во мрак. Ваш взгляд полностью расфокусирован. Для контроля слегка подвигайте головой, - ваши зрачки остаются неподвижны в глазных яблоках. Они легко и свободно перемещаются вместе с головой, «не зацепляясь» за внешние объекты.   
Для этого, некоторое время, посмотрите на свою руку. Затем уберите руку, но фокуса зрения не меняйте. Научитесь расфокусировке в любой момент.

Упражнение №4  
Укрепление глазных мышц.

Для развития и укрепления глазных мышц следует ежедневно посвящать по 10 минут каждому из следующих упражнений.  
1) На белом листе бумаги рисуют маленькую черную точку. Лист прикрепляют к стене так, чтобы точка была на уровне глаз. Садятся на расстоянии 1,5 аршина от стены, - свет должен падать сзади или с левой стороны. Пристально смотрят на черную точку и, не спуская глаз с нее, вращают кругообразно головой, все время фиксируя точку. Постепенно нужно увеличивать радиус круга и быстроту вращения. Если появится боль и т.п., - это значит, упражнение сделано неправильно: слишком быстро или радиус круга слишком велик.  
Начинают это упражнение с одной минуты и доходят до 10 минут, прибавляя через несколько дней по одной минуте.  
2) Нужно сесть на то же место, устремить взгляд на черную точку и фиксировать ее около минуты.Затем быстро и плавно устремить взгляд на пол, потом сразу на потолок, направо и налево. Направляйте взгляд, стараясь смотреть, как можно пристальнее, в разные стороны, описывая зигзаги, круги, треугольники и т.п. Это упражнение можно видоизменять следующим образом. Как известно, каждая стена имеет четыре угла. Изобразим стену, обозначив углы буквами. Выбрав не занятую ничем стенку, прикрепите посредине лист бумаги с черной точкой.  
Нужно сесть против точки и пристально смотреть на нее в течение 1 минуты. Затем быстро перевести взгляд на угол и тотчас же перевести его в противоположный угол, потом снова вернуть на первый угол. Проделать это упражнение несколько раз (1-5-10), а затем проделать его с двумя другими углами, и потом со всеми четырьмя углами.  
Видоизменять это упражнение можно до бесконечности. Чем разнообразнее будут движения, - тем лучше разовьются и окрепнут мышцы глаз.   
Упражняйтесь сначала 1 минуту, - постепенно прибавляя, дойдите до 10 минут.  
3) Устремите пристальный взгляд на черную точку и, не спуская с нее глаз, медленно поворачивайте голову (одну голову, но не туловище) вправо, затем плавно и спокойно приведите ее в прежнее положение и медленно поворачивайте ее влево. Все время нужно как можно пристальнее смотреть на черную точку. При всех этих упражнениях стараться совсем не мигать, расширять глазные веки и смотреть пристально. Продолжительность упражнения та же, - то есть начинают с одной и доводят до 10 минут.

Упражнение №5  
Развитие неподвижного и твердого взгляда.

Через месяц предыдущие упражнения останавливают и заменяют их следующими.  
4) Садятся на расстоянии 1,5 аршина от стены, на которой прикреплен лист бумаги с черной точкой (свет должен быть менее, чем умеренный). Устремляют пристальный взгляд на черную точку, - фиксируя ее, не мигая.  
В тот момент, когда чувствуется покалывание глаз, надо напряжением воли воспрепятствовать векам опуститься. Упражнение это начинают с 1 минуты и постепенно доходят, прибавляя по 1 минуте через 3-4 дня, - до 10 минут. Следует научиться смотреть пристально, неподвижно и не мигая, по крайней мере, 5 минут. На это упражнение нужно обратить серьезное внимание, так как оно является основой многих других приемов.  
5) Перевешивают бумагу с черной точкой на 1 аршин вправо от прежнего места, но по той же линии. Садятся и смотрят пристально 2-3 секунды на то место, где раньше была бумага, потом поворачивают глаза (одни глаза, но не всю голову) вправо и фиксируют (пристально смотрят) черную точку. Затем передвигают лицо влево и повторяют упражнение. При этом упражнении сидеть нужно на прежнем месте, - передвигают только лист бумаги с черной точкой и поворачивают одни глаза, оставляя в покое туловище и голову. Продолжительность упражнения и распределение времени те же, что и раньше (см. упражнение 4).  
6) Садятся напротив стены. Устремляют взгляд, на черную точку. Затем, оставляя туловище и голову в покое, - направляют глаза в пол (на полу можно сделать точку тушью, мелом или просто приложить какой-либо предмет, например, монету) и пристально смотрят на избранную точку в течение 1 минуты. Постепенно увеличивают продолжительность фиксации до 5 минут. Затем, при прежних условиях (голову держат прямо), - направляют взгляд на потолок, пристально смотря на какую-либо маленькую точку. Начинают с одной минуты и доводят его, постепенно прибавляя по 1 минуте, - до 5 минут. Все же упражнение должно занимать 10 минут.

Упражнение №6  
Развитие проницательного магнетическою взгляда.

Оставьте упражнения второй группы и приступите к новым, имеющим целью придать вашему взгляду проницательное выражение.  
7) Садятся против зеркала и устремляют взгляд на свое изображение, поставив предварительно на переносье карандашом маленькую, едва заметную точку. Пристально смотрят на переносье, фиксируя эту точку. Нужно воздерживаться от мигания. Взгляд должен быть неподвижно, пристально, - но спокойно, устремлен на точку.  
Начните с одной минуты и постепенно научитесь пристально смотреть, не мигая и неподвижно, на переносье около 15 минут. Вскоре можно будет не ставить на переносье метки, а пользоваться только мысленным представлением ее.  
8) Садятся против зеркала и, устремив взгляд на левый зрачок своего отражения, -фиксируют зрачок, стараясь, если можно так выразиться, заглянуть в самой мозг. Затем направляют взгляд на правый зрачок и столь же пристально смотрят на него. Так как предыдущие упражнения несколько подготовили глаза, то можно начать сразу с 5 минут для каждого зрачка.  
9) Представляя видоизменение упражнение 7, - это упражнение является самым важным и требует умения пристально, упорно, не мигая, смотреть. Нужно научиться вкладывать в свой взгляд какое-либо чувство, причем мышцы лица должны оставаться совершенно неподвижными и спокойными. Все должно быть понятно из выражения глаз. Садятся против зеркала стараются вложить в свой взгляд, например, чувство любви и ласки. Представьте себе, что видите лицо, сделавшее вам много хорошего, - человека, к которому расположены и т.д., и старайтесь вызвать ласковое и доброе выражение глаз. Таким же способом научитесь выражать своим взглядом и другие чувства: неудовольствие, радость. Лицо же должно оставаться совсем без изменений. Сила такого взгляда колоссальна. Если вы устремите на больного свой взгляд с лаской и любовью, - он почувствует облегчение, успокоится; вложив же в него всю злобу и ненависть, на которые способны, - можно заставить здорового человека почувствовать тягость ее и захворать, а если наша магнетическая сила значительна, - то даже умереть. Отказывая кому-либо, - сделайте свой взгляд твердым, и проситель не замедлит удалиться. Разговаривая с возбужденным человеком, - устремите на него спокойный взгляд, и возбуждение его исчезнет. Желая подчинить какого-либо человека, - смотрите на него властно и уверенно: он смутится и уступит вашим желаниям.  
Путем практики научаются применять концентрированный взгляд во всех случаях жизни.  
Для укрепления глаз полезно применять глазные ванны. Налив в маленький тазик воды, надо опустить туда лицо, затем открыть глаза и стараться смотреть в воде.  
Делайте так два раза в день. Сначала нужно употреблять воду комнатной температуры, а впоследствии можно перейти к совершенно холодной воде.  
После упражнений следует смачивать глаза настоем очанки.  
Большое значение имеет блеск глаз. Как известно, блестящие глаза производят более сильное действие, чем взгляд тусклый и мутный. Одною из причин блеска глаз является питание. Люди, у которых имеется изобилие фосфора, могут пленить блеском своих глаз. Чтобы придать глазам блеск, яркость и оживление, нужно вводить в организм такие овощи, которые содержат фосфор (напр., - шпинат и салат). Способствует блеску глаз употребление молока. Затем значительную роль играет хороший сон. На востоке воспитание взгляда является почти целой наукой, называемой “Трамака-Йога”.  
Применение силы взгляда заключается в фиксации переносья лица, подлежащего воздействию.  
Если оно стоит к вам спиной, - то нужно устремить взгляд в затылок. Кроме того, пристально смотреть на субъекта нужно лишь в том случае, когда начинаете говорить вы сами, и как только заговорит собеседник, опустите сейчас же глаза и не смущайте его своим пристальным взглядом.  
Что касается практического применения взгляда, - то особенную силу взгляд приобретает лишь благодаря мысленному сосредоточенною, то есть тут уже играет главную роль мысленное воздействие, усиливаемое пристальным взглядом; поэтому о воздействии на людей путем взгляда будет подробно говориться при изучении психического влияния на расстоянии, - здесь же посоветуем развить взгляд и использовать его на животных и окружающих лицах.

**Пирокинез**

Нагревание любых объектов с помощью мысли. Лучше всего начать тренироваться на градуснике (обязательно на спиртовом). Войдите в состояние Р/П. Посмотрите на градусник, на его спирт, - постарайтесь увидеть (почувствовать) одну молекулу спирта. Вы должны увидеть, как она немного вибрирует (броуновское движение), затем постарайтесь (что-то типа силы воли, или как у Кастанеды - намерение) придать молекуле более большую скорость (почитайте физику, если кто не понял). Когда вы этому научитесь, - постарайтесь управлять двумя молекулами, потом тремя и так дойдете до управления некоторым объемом. Если вы теперь будете управлять некоторым объемом в градуснике, то вы заметите как потихонечку (1-2-3-4-..градуса) растет температура. Применение: Чем больше молекул вы будете контролировать за раз, - тем больше людей в будущем вы будете контролировать за раз. Если представить не градусник, а капилляр в мозгу человека, то нагревая его стенки на небольшом участке, - можно устроить ему инсульт.

**Телепатия**

Телепатически разговаривать друг с другом могут все люди. Для этого надо задействовать заднюю нижнюю часть мозга. Сначала вы должны точно сказать себе (своему подсознанию) с кем вы хотите поговорить "Я ХОЧУ ПОГОВОРИТЬ С «ИМЯ» ", - затем вы начинаете разгон психики, но как бы в задней нижней части мозга. На каком-то этапе разгонки вы услышите отчетливую речь, но она покажется вам слишком быстрой как тарабарщина, - чтобы ее услышать, надо немного ускорить внутреннее время. Если вы продолжите разгонять психику, - то вы начнете видеть картинки мыслей (мы все мыслим картинками).   
**Наведение галлюцинаций**   
Тоже самое что и телепатия, - только говорить или передавать картинки надо назад (накладывая их на картинки и звуки объекта) и в усиленном виде.

**Внутреннее время**

Внутреннее время - это наши биологические часы. Ими очень легко управлять, надо войти в себя, в каждую свою клеточку, и почувствовать в них небольшую пульсацию. Если вы теперь немного приостановите эту пульсацию, - то ваши биологические часы приостановятся. Это полезно сделать сразу, т.к. вы намного меньше будете стареть, но есть небольшая проблема - все раны и порезы дольше заживают.   
**Постоянное воздействие на людей**   
Для примера волк. С помощью техник наложения чувств на а\н войдите в волка.   
Почувствуйте, как у вас удлиняется лицо, как встают торчком уши. Запомните это состояние, - теперь, когда вы где-нибудь едите или сидите, - разгоните психику и наложите на разгонку ощущения себя волком. Все окружающие начнут вас подсознательно бояться (они будут видеть в вас волка), некоторые могут отойти от вас подальше. Представлять можно любое живое существо, в том числе и людей.   
Также если вы опуститесь в "самый низ" и наложите чувства покойника   
(представьте на себе трупные пятна и запах), - окружающие люди в течение недели будут видеть вас в кошмарных снах, где вы, вылезая из могилы, затаскиваете их в нее.  
Зная и владея техниками а\н и Р\П вы сами можете придумывать, как их применять (например если молекулы заставить двигаться в одном направлении, то и тело может туда двигаться, - а это уже телекинез).

**Контроль и воля**

Контроль воли над непроизвольными движениями.   
Многие люда не могут оставаться спокойными и производить целый ряд бесполезных движений. Один кусает губы, другой усиленно мигает, качает ногу, вертит карандаш и т.п. Необходимо совершенно избавиться от этих недостатков, мешающих сосредоточении.

1 упражнение.

Контроль над мышцами рук. и ног. Сядьте. Протяните руку в уровень с плечом, ладонью” вниз. Поверните голову в сторону руки и пристально смотрите на средний палец. Следите внимательно, чтобы в руке не было ни малейшего дрожания.   
Медленно вращайте пальцы один вокруг другого, от 50 до 100 раз, сосредоточив все внимание на этом действии. Затем, положите руку на стол, сжав ее в кулак. Медленно отогните большой палец, направляя 'на это действие все ваше внимание, затем — указательный, потом средний” безымянный и, наконец, мизинец. После этого сгибайте пальцы в кулак в таком же порядке: мизинец, безымянный, средний, указательный и большой. Затем повторите упражнение снова в обратном порядке. Продолжительное выполнение этих, по-видимому маловажных, упражнений сильно укрепляет волю и подчиняет ей все мускульные движения. Необходимо постепенно увеличивать продолжительность их, помня, что в области психических упражнений требуется такая же последовательность и постепенность тренировки, как и при физическом развитии тела. Только после такой подготовки можно приступить к подчинению органов чувств. Все вышеперечисленные упражнения служили как бы введением в Пратья-хару, Дхарану, Дхиану, Самадхи и Сама-йяму.  
Контроль воли над органами чувств (Пратья-хара).  
Внешние раздражения, воздействуя на органы чувств, доходят до сознания в качестве впечатлений, отвлекают внимание. Чтобы подчинить себе органы чувств, вначале надо научиться воспринимать ощущения, исходящие от одного какого-либо органа чувств, стараясь не воспринимать других. Это умение крайне важно и требует долгой, упорной работы над собой. Рекомендуем для этого следующие упражнения.

2 упражнение.

Зрение. Возьмите какой-либо предмет (карандаш и т.п.) и сосредоточьте на нем свое внимание. Рассматривайте его и обратите внимание на его форму, цвет и т.п.; вообще, займите свое внимание зрительными впечатлениями, получаемыми при рассматривании этого предмета. Продолжительность упражнения 5—10 минут. Во время этого, а также следу минутой и прибавляя каждый день еще по одной минуте в течение 5—7 дней.  
Точно такое же упражнение необходимо делать с ногами, вытягивая их вперед и наблюдая их неподвижность. Продолжительность упражнений та же

3 упражнение.

Контроль над мышцами тела. Сядьте в кресло. Ослабьте мускулы. Устремите взгляд в одну точку (напряжения не должно быть: нужно совершенно ослабить мышцы глаз, благодаря чему взгляд остановится). Дышите ритмически, медленно и спокойно. Дыхание должно быть неглубоким, почти без колебания груди, ребер и живота. Сидите неподвижно, все тело должно как бы застыть. Сущность этого упражнения заключается в полном ослаблении мускулов, о котором говорилось выше. Упражняйтесь ежедневно по 5—10 минут. Постепенно доведите продолжительность его до 20 и даже 30 минут. Производите это упражнение 5—7 дней.  
Изучив предыдущее упражнение, несколько видоизменить его. Станьте прямо, навытяжку. Старайтесь застыть в таком положении. Соедините это упражнение с некоторыми из предыдущих. Особенно рекомендуем “застывать” в таком положении, вытянув перед собой руки. Это упражнение, помимо того, что научит управлять вниманием, принесет значительную пользу при производстве некоторых феноменов факиризма, требующих продолжительного изучения динамизированного флюида в определенном направлении. Это упражнение, аналогичное с предыдущим, можно изучать одновременно, посвящая ему 5—7—10 минут ежедневно.  
Контроль воли над произвольными движениями.

4 упражнение.

Сосредоточение внимания при произвольных движениях: больших пальцев рук, указательных пальцев и при сжимании кисти. Соедините руки так, чтобы пальцы одной руки вошли в промежутки пальцев другой.  
Направляют внимание на вкусовое ощущение, стараясь ничего не видеть, не слышать, не обонять, не осязать. Продолжительность упражнения — две недели по 5— 10 минут.

5 упражнение.

Обоняние. Поступают, как и при упражнении 7-м, но вместе вкусового ощущения вызывают обонятельное, воздействуя при помощи духов на обоняние. Стараются воспринимать только запах. Продолжительность упражнения 10 минут.  
Достигнув успеха во всех этих упражнениях, учатся совсем ничего не воспринимать; при этом следует поступать наоборот. Раньше вы выделяли из массы впечатлений одно (зрительное, слуховое и пр.) и сосредоточивали на нем все свое внимание; теперь же нужно из массы впечатлений выделить одно, но не воспринимать его совсем. Например, смотрите на часы и старайтесь не слышать их тиканья; слушайте тиканье часов и настолько сосредоточьтесь, чтобы перестать их видеть; поднесите флакон духов к носу, стараясь не обонять запаха. Точно так же поступают и с другими ощущениями.  
Если вы достигнете успеха во всех этих упражнениях, вам не трудно будет сосредоточиться активно (на одном каком-либо пункте) или пассивно (совсем остановить мышление).  
Размышление.  
Помещаем упражнение с размышлением до изучения сосредоточения по следующим причинам: прежде, чем научиться сосредоточивать мысль, надо уметь активно и сильно думать.  
Как гимнастика укрепляет физическое тело, так и размышление развивает мозг и дает мыслям силу, активность и продолжительность. Большинство людей совершенно, не умеют мыслить. Их мысли слабы и вялы. Это зависит от того, что они повторяют чужие мысли, довольствуются готовыми определениями, ответами на различные вопросы и т.п.  
При этих упражнениях надо принять удобное положение и пр. Постепенно надо менять предметы, употребляемые для этого упражнения, переходя от ярких, бросающихся в глаза, к более тусклым, незаметным, почти бесцветным.

6 упражнение.

Слух.   
Для тренировки этого органа чувств поступают следующим образом.  
Берут маленькие карманные часы и кладут их на столик около дивана. Ложатся, принимают удобное положение, ослабевают мускулы и закрывают глаза. Начинают прислушиваться к тиканью 'часов, стараясь ни о чем другом не думать, не воспринимать других впечатлений. Чтобы еще лучше сосредоточиться, можно считать удары часов до ста, подряд или через один удар. Упражняйтесь ежедневно по десяти минут. Это упражнение очень важно, оно способствует развитию яснослышания.

7 упражнение.

Осязание.   
Приняв удобное положение, закрыв глаза и уши, кладут на голое тело какой-нибудь маленький предмет, например монету. Этот предмет будет производить легкое давление на кожу, что вызовет ощущение прикосновения к определенному пункту кожи. Направьте внимание на это ощущение. Меняйте положение предмета, перемещая его то на грудь, то на руку или на ногу и т.п. Класть его на лицо (на лоб и пр.) не советуем: продолжительное сосредоточение может вызвать красноту кожи на этом месте и другие изменения (стигматы). Полезно прикладывать этот предмет к нервным плексусам и сосредоточивать на них внимание.  
Средством контроля служит появление теплоты в месте прикосновения, переходящее в жжение и боль.

8 упражнение.

Вкус.   
Чтобы сосредоточиваться на вкусовом ощущении, вначале приходится прибегать к следующим вспомогательным средствам: сахар, соль и т.п. Соблюдая все необходимые условия (закрыть глаза, уши и т.п.), берут в рот одно из этих веществ и пытаются отгадать. Вначале кажется, что размышлять таким образом- очень легко, но опыт показывает противоположное. Поэтому рекомендуем сначала пользоваться большими и сложными предметами, которые вызовут у вас в уме большое количество мыслей и представлений; затем постепенно переходите к предметам все более и более простым, чтобы заставить мозг работать сильнее, самостоятельнее, напряженнее. Это даст силу мыслям и подготовит к упражнениям в сосредоточении.

9 упражнение.

Это упражнение является весьма важным. Помимо того, что оно приучает человека мыслить, - подобное упражнение дает чувство сознания свой души, веру в бессмертие человеческого духа. Оно заключается в размышлении о своем “Я”, в утверждении реальности этого “Я”. Далее, упражнение, правильно производимое, быстро даст, даже ранее сомневавшимся, - сознание своей души, даст веру, или вернее, знание, что человеческий дух бессмертен и не зависит от бренного тела, - оболочки для высших начал.  
Примите удобное положение. Ослабьте мускулы. Дышите ритмически.  
Думайте о том, что земные страдания и наслаждения могут влиять только на тело, - дух же находится вне их воздействия. Думайте о себе, о своем “Я”, как о чистом, бессмертном духе, являющемся частью Мирового Духа, искрой Божественного огня. Хорошо также размышлять, направив сознание внутрь, о каждом из своих тел: физическом, астральном и ментальном. Сосредоточиваясь на физическом теле, думайте о свойствах, присущих ему, учитесь чувствовать его, как нечто отдельное от себя. Затем размышляйте об астральном теле. Думайте, что все эмоции, страсти и пр. зависят от этого накала, размышляйте, оно все-таки не вы, не ваше “Я”, не дух, а только оболочка, более тонкая, чем физическое тело. Потом приступите к размышлению над ментальным телом, над своими мыслями. Ясновидящие наблюдают следующее. Если несколько лиц говорят о каком-либо предмете, то мозг людей размышляющих, старающихся достигнуть разрешения вопроса, изливать потоки сильных вибраций, эманирует. Мозг же людей, повторяющих готовые фразы, почти не эманирует.  
Необходимо тренироваться в размышлении, чтобы уметь размышлять о любом предмете в любое время.При желании дать своему мозгу такую умственную гимнастику, задаются вопросами: как, почему, зачем, для какой цели и т.д., и стараются дать ответ, по возможности самостоятельный.

10 упражнение.

Размышления над объективами (внешними) предметами. Сядьте около какой-нибудь картины и всматривайтесь в нее, размышляя о том, как она исполнена, какими красками, хорошо ли написана, что могло побудить художника написать ее, какую цель преследовал он и т.п.  
Размышляйте таким образом в течение 10—15 ми нут, не отрывая взгляда и внимания от картины. Вначале будут происходить такие явления. Сев перед картиной и размышляя о ней, через две — три минуты вы ловите себя на том, что думаете о другом, а о картине давно забыли.  
Лучшим средством удержать на ней внимание служит взгляд. Рассматривайте картину, и зрительные впечатления займут внимание и не позволят отвлечься.

По мере рассматривания вы будете все более и более углубляться, постигать ее внутренний смысл, заложенный художником. Размышляйте, и внимание дисциплинируется, усилится питание мозга, а мысль приобретет силу и яркость.  
Возьмите какой-нибудь предмет, например, карандаш. Размышляйте о способе его приготовления, назначения, удобстве или неудобстве и т.п.  
Изолировав себя от внешнего мира, направляют внимание на какую-нибудь часть тела, представляя себе чувство прикосновения к ней или, лучше, что по ней бродит муха. Это упражнение очень трудно и важно. Оно оказывается полезным при тех опытах факиризма, которые заключаются в прокалывании рук, щек и т.п. иглами, в нанесении ран и пр., а также, в средство для пробуждения нервных центров. Затем приступают к мысленному воспроизведению вкусовых и обонятельных ощущений, что впоследствии пригодится для умения передавать их на расстоянии.

11 упражнение.

Мыслимое, воспроизведение совокупности действий всех органов чувств. Представьте себе какое-либо действие, поступков и т.п., при чем должны принимать участие представления всех органов чувств. Можете, например, мысленно представить себе маленькое путешествие, совершенное вами. При этом надо мыслить сильно, активно, красочно и соблюдая определенный порядок, например, как вы встали, оделись, закусили, сели на поезд и т.д. Продолжайте это упражнение 2—3 недели по 30 минут ежедневно.

12 упражнение.

Последовательное отбрасывание представлений о действии органов чувств. Надо воспроизвести мысленно какое-нибудь действие, например, - представьте себе, что вы кушаете мед. При этом должны принимать участие представления, касающегося каждого из органов чувств. В данном случае будут: цвет мёда (зрительное представление), вкус меда (вкусовое), звук от жевания (слуховое), прикосновение к языку и деснам (осязательное) и запах (обонятельное). Затем, ярко представляя всю эту картину, отбросьте представление, касающееся одного из органов чувств, например, обоняния. Созерцают всю картину, но перестают чувствовать запах. Продолжительность 10 — 15 минут.  
Контроль воли над мыслями.  
После этих упражнений приступают к более трудным, заключающимся в умении управлять мысленными , представлениями, в умении сосредоточивать внимание на одном из них. Упражнения, рекомендуемые выше для подчинения органов чувств, оказываются умственными и в данном случае; только эти упражнения нужно несколько изменить, именно: внешнего раздражения органа чувств быть не должно, надо направить свое внимание на соответствующее мысленное представление.

13 упражнение.

Воспроизведение и мысленное сосредоточение на зрительных, слуховых, осязательных и вкусовых представлениях в отдельности. Ослабив мускулы, закрыв глаза и уши, приняв удобное положение, произведите три глубоких вздоха. Затем изолируйтесь от воздействий внешнего мира. Вызовите мысленное представление (зрительное) какого-либо предмета и сосредоточьте на нем все свое внимание.  
Надо забыть о своём собственном теле. Вы должны слиться со своим представлением. Продолжительность 10-15 минут.  
При тех же условиях мысленно вызовите какой-нибудь звук, голос или мелодию. Научитесь сосредоточивать внимание на каждом из звуков гаммы. Вначале мысленно напевайте гамму от начала до конца и обратно. Каждый раз делайте это все медленнее и медленнее и, наконец, остановите внимание на одной только ноте (звуке) и старайтесь удерживать внимание на представлении этого звука в продолжении 1-2 минут, а затем 3-5 м. Также можно упражняться в мысленном произношении слов, - например “Ом” и т.д. Все эти упражнения могут показаться неопытному человеку не только простыми, но и странными. Но достаточно.  
Затем последовательно отбрасывая все ощущения, - оставляя из них только одно.

14 упражнение.

Восстановление представлений в том же порядке. Устранив все представления, касающиеся четырех органов чувств (обоняние, осязание, вкус и слух), удерживают зрительное представление. Через 1-2 минуты устраняют и его. В сознании не должно быть в этот момент никаких представлений. Затем снова вызывают все представления предмета, прибавляя по одному. Упражняйтесь в вызывании и устранении представлений, относящихся к каждому из органов чувств, по 30-40 минут ежедневно, пока не добьетесь успеха.

15 упражнение.

Быстрое перемещение внимания с одного объекта на другой. Если вы тщательно изучили предыдущие упражнения, то ваша психика находится в зависимости от воли, и вы можете приступить к следующему упражнению.  
Сосредоточьте внимание на каком-либо представлении; достигнув полной концентрации, быстро перейдите к сосредоточению на каком-нибудь другом представлении, забывая на это время о первом, от второго представления также быстро вернитесь к первому. Упражняйтесь 10-20 минут ежедневно, как только найдется свободное время.  
Все эти упражнения должны научить вас произвольно выделять из массы впечатлений, представлений и пр. одно и сосредоточивать (концентрировать) на нем свое внимание, удерживая его в таком состоянии долгое время при изоляции от внешних воздействий. Такое сосредоточение называется активной концентрацией мысли.

**Релаксация**

Лучше всего делать лежа, а в принципе - как удобнее. Необходимые условия - отсутствие отвлекающих факторов, как-то - свет, шум, или достает кто-нибудь.   
Лечь, глаза закрыты. Настроится на правую руку, - про себя ВДУМЧИВО повторять формулу: "моя правая рука тяжелая и горячая" ("моя правая рука" - вдох, "тяжелая и горячая" - медленный выдох) , - при этом представляя себе, как рука становится таковой. Повторить формулу семь раз, - после чего перейти на левую руку. Повторить семь раз для левой руки, потом для правой и левой ног, корпуса. Три раза для шеи, три раза для лица (не головы, а именно лица). Полежать минут 15-20, прочувствовать состояние. Когда надоест, - встать, встряхнуться, можно умыться холодной водой. Рекомендую делать это упражнение, когда спать не хочется, а то можно заснуть в полуастральном состоянии и открыть себя для всякой дряни. В принципе, - с этого упражнения начинается любая работа.

**Рабочее состояние**

Удобно сесть, руки на коленях, голова чуть наклонена вперед, глаза закрыты. Припомните себя в состоянии крайнего возбуждения, жизненную ситуацию, когда ты был взбешен, взвинчен до предела. Накручивать состояние ярости, пока по телу не пойдут легкие судороги, - при этом можно представить, как внутри бушует яростное, неугасимое пламя. рвется наружу, гудит и т. д., - но, в принципе, образы у каждого свои. Когда состояние будет накалено до предела, - прекратить накрутку и успокоиться.

**Дыхание**  
  
Дыхание, обычно, - бессознательный акт, который мы выполняем неосознанно всю свою жизнь. В магии, колдовстве дыхание может быть инструментом, дисциплинирующим наше тело и приводящим сознание в альтернативное состояние.  
Чтобы правильно медитировать, - нужно научиться правильно дышать. Это основное упражнение и, в то же время, самое легкое. Приемы глубокого дыхания позволяют обеспечить полное использование легких и диафрагмы. Диафрагма расположена примерно на расстоянии двух пальцев выше пупка. Старайтесь выдыхать воздух с помощью диафрагмы.  
Для дыхательных упражнений примите удобную позу сидя или лежа (хотя глубокое дыхание возможно почти в любом положении). Слегка расслабьте свое тело. Вдыхайте через нос, медленно считая до трех, четырех или пяти - как будет удобнее. Помните, что надо позволить воздуху полностью заполнить диафрагму и легкие. Задержите воздух, - затем выдохните его на такой же медленный счет.  
Повторяйте это упражнение некоторое время, постепенно замедляя ритм. Никогда не позволяйте своему дыханию пересекать уровень комфортности. Вдох, задержка и выдох должны контролироваться, быть спокойными и свободными.  
Сосредоточьтесь на своем дыхательном процессе. Вдыхая, - вы вдыхаете любовь, здоровье, спокойствие, по возможности пытаясь наблюдать эти положительные энергии, как вдыхаемую золотую пыль. Выдыхая, - вы выдыхаете ненависть, болезнь, гнев, представляя себе черный дым, выходящий из ваших легких.  
Кислород - дыхание жизни, необходимое для нашего существования. Дыхание присуще нам, и благодаря ему есть возможность стать лучшим человеком и лучшим колдуном. Глубокое дыхание используется перед каждым актом поклонения или магии, и является частью упражнений по концентрации и визуализации. Дышите глубоко, когда чувствуете гнев, взрывающийся внутри вас. Выдыхайте ярость - вдыхайте покой. Это сработает всегда, если вы сами предоставите себе такую возможность.  
Практикуйте упражнения глубокого дыхания ежедневно, и постепенно возрастет ваша способность удерживать воздух. Желательно, если есть возможность, делать это упражнение возле моря или леса, подальше от грязного воздуха наших городов. Глубокое дыхание на природе не только умиротворяет, - оно еще и исцеляет.

**Владение биоэнергией**

**Дистанционный контакт**

Итак, попробуем, получить первый опыт информационно-энергетического взаимодействия. Выполнив это упражнение, вы сможете взаимодействовать на расстоянии с любыми одушевленными и неодушевленными предметами. Пусть вас не смущает кажущаяся примитивность ваших действий: а где же энергетические пассы, мантры, многочасовые сидения в позе лотоса? Уверяю вас: для того чтобы научиться чувствовать энергетические поля, ничего этого не нужно. Для начала просто будьте внимательны к своим ощущениям, и вы сами все увидите.  
 1. Расположите на уровне груди ладонь той руки, которая, как вам кажется, более чувствительна, и дотроньтесь указательным пальцем другой руки до середины ладони.  
2. Слегка нажмите пальцем на ладонь и отодвиньте палец на 2-3 см от ладони. Когда палец отодвинулся, постарайтесь вспомнить в середине ладони ощущение от его прикосновения.  
3. Снова дотроньтесь пальцем до ладони, силу нажатия сделайте минимальной, но такой, чтобы ощущение прикосновения легко вспоминалось, и снова отодвиньте палец.  
4. Нажмите так несколько раз, а потом, когда палец отодвинут, сосредоточьте внимание на воспоминании об ощущении прикосновения в середине ладони и на кончике пальца. Представьте, что кончик пальца соединен с ладонью, и начните шевелить им параллельно ладони. В ладони, в месте воспоминания о прикосновении, также возникает ощущение легкого шевеления, как будто к кончику пальца привязана кисточка и она щекочет ладонь. Могут появиться и другие ощущения: волны тепла, прохлады, покалывания, передвигающегося давления на ладонь, магнитного притяжения между серединой ладони и кончиком пальца.  
5. Если у вас ощущения дистанционного контакта возникли, - то отодвиньте палец дальше от ладони. Представьте, что ладонь и палец составляют единое целое. Для более отчетливого представления подвигайте синхронно вперед и назад обе руки, представляя, что они связаны невидимыми нитями или что вы держите руками какой-то прозрачный предмет. При этом палец у вас по-прежнему вытянут в направлении к ладони. Когда чувство единства обоих рук возникло, пошевелите пальцем. Вполне возможно, что и на большем расстоянии у вас возникнет чувство дистанционного контакта. Возможно, уже на этом этапе вы обнаружите, что можете установить дистанционное взаимодействие на любом расстоянии. Однако, как правило, на разных расстояниях возникают разные ощущения контакта.  
6. Ощущения дистанционного контакта легко снять, если встряхнуть руки, ощущая, как они при этом меняют свое состояние.

**Обнаружение эфирного тела**

Довольно часто для того, чтобы подключить свое сознание к процессу информационно-энергетического взаимодействия, лучше всего зафиксировать свое внимание на чувстве единства, возникающем между объектами. Например, для того чтобы передвинуть шкаф, - вам нужно прижаться к нему всем телом, обхватить его руками, то есть объединиться с ним в одно целое, а затем, подталкивая его, - двигаться вместе с ним. То же самое происходит и при взаимодействии на расстоянии. Вам нет необходимости прикасаться к объекту воздействия, достаточно в своем сознании создать образ единства, реально его ощутить, - и оно возникнет автоматически. Теперь попробуем это сделать.  
 1.  Поместите обе руки перед собой на уровне груди и мягко обхватите указательный палец одной руки пальцами другой. Важно, чтобы указательный и большой палец той руки, которая обхватывает, при этом сложились в кольцо, в которое вставлен палец другой руки.  
2.  Пошевелите обеими руками, ощущая, что они составляют единое целое. При этом в пальце, который вы обхватили, возникает ощущение, что он находится в тесной теплой норке.  
3.  Немного разожмите пальцы так, чтобы они уже не соприкасались с пальцем, который вы обхватывали, но сохранив закрытое пространство. При этом вы должны продолжать ощущать или помнить, что вы держали палец. В пальце, находящемся в закрытом пространстве, появляется чувство, что он находится в теплой норке с теплым воздухом вокруг. Запомните это ощущение теплого пространства.  
4. Вытащите палец из закрытого пространства - у вас возникнет отчетливая разница в ощущениях температуры внутри и снаружи. Вдвиньте палец обратно - и вы снова получите ощущение теплого пространства.  
5.  Войдите и выйдете пальцем несколько раз, теперь уже обращая внимание на ощущения в руке, которая создавала закрытое пространство. Вспомните, как вы обкатывали палец и чувство прикосновения к нему. Если поминание будет достаточно отчетливым, то при движении пальца другой руки вперед и назад вы сможете почувствовать, как внутри вашей ладони водит некая кисточка. 6.  Когда ощущения дистанционного контакта возникли, попробуйте его организовать, отодвигая палец на большее расстояние.  
7.  Введите палец обратно в закрытое пространство и начните больше раздвигать пальцы той руки, которая это пространство создавала. Постепенно они сложатся в полукруг. При этом вы должны по-прежнему сохранять чувство, что вы что-то держите. Теперь палец, который был норке, оказался в полуоткрытом пространстве: сдвигайте его вбок, отодвигая и придвигая к середине ладони. Палец при этом должен быть расположен параллельно ладони. Вы можете ощутить, что где-то имеется граница теплого пространства.  
8. Еще больше раскройте ладонь, и попробуйте, опять придвигая и отодвигая палец, ощутить границу тепла.  
9.  Теперь, ощутив границу тепла, двигайте палец параллельно ладони, запястья, предплечья и так далее, - вдоль тела. При этом все время нужно приближать и удалять палец к телу и от тела, нащупывая эту границу.  
10. Когда вы двигаете палец вдоль руки и тела, - пытайтесь в руке и в теле ощутить дистанционный контакт с пальцем.  
11. Если с указательным пальцем упражнение получилось плохо, то попробуйте то же самое проделать с другими пальцами или поменяйте руки.

Если в этом упражнении вы смогли нащупать теплую оболочку вокруг тела, то я вас поздравляю, - вы ощутили первое энергетическое тело,  которое часто называют эфирным. Конфигурация этого тела несет опытному человеку очень много информации. В местах, где граница тепла начинает отходить дальше от поверхности тела или уходит внутрь тела, скорее всего, что-то не в порядке. Обычно диагностируют болезни по другим, более точным методикам ( книга  «Биоэнергия против болезней»), - но в любом случае при энергетическом лечении очень важно нащупать эту границу в зоне заболевания и диагностировать по ней результаты своей работы. Кроме того, существуют особые приемы целительства, когда энергетически воздействуют на саму границу.

**Тестирование энергетических возможностей**

С помощью этого упражнения вы научитесь вступать в информационно-энергетическое взаимодействие с предметами, чувствовать их на любом расстоянии, диагностировать продукты и лекарства, которые вам подходят.  
 1. Отрежем кусочек хлеба. Хлеб должен быть свежим. Очень важно отрезать его перед выполнением упражнения. Свежая поверхность обладает большой энергией, которую легко уловить.  
2. Приложим отрезанный кусочек хлеба к ладони той руки, которая у вас более чувствительна.  
3. Пальцами другой руки мягко и нежно придавливаем этот кусочек к ладони. Давайте согласимся с тем, что в процессе взаимодействия с кусочком хлеба рука изменяет свое состояние. Примерно так же, как меняется что-то внутри нас, когда мы едим этот хлеб. Внутреннее согласие на изменение состояния руки является очень важным условием.  
4. Сосредоточимся на ощущениях в ладони, возникающих от соприкосновения с хлебом. Это чувство мягкого давления, тепла, прохлады, щекочущего чувства, легкого покалывания и т. д. Зафиксируем, что ваши ощущения объемны, то есть имеются не только на поверхности ладони. Может возникнуть два варианта:  
5. Первый: хорошо чувствуется поверхность ладони, - на ней возникает отчетливый контур кусочка, и появляются ощущения на поверхности кожи. Это обычные ощущения от прикосновения. Сосредоточьтесь на том, что ощущения слегка проникают внутрь ладони и занимают определенный объем. Кроме того, можно уловить наличие других ощущений, воспринимаемых как бы от объема кусочка: чувства мягкости, тепла, прохлады и т. д. Зафиксируем в сознании наличие всех разнообразных ощущений а вашей руке.  
6. Второй вариант: возникает чувство проникновения в глубину ладони различных ощущений - тепла, прохлады, щекотания, покалывания. Это хороший признак. Он означает, что вы уже фиксируете не только физические, но и энергетические ощущения. Ощущения медленно расширяются, и возникает впечатление проникновения чего-то внутрь ладони. У некоторых людей возникает ощущение, что нечто вошло в ладонь и прошло насквозь. Зафиксируем в сознании наличие всех этих ощущений.  
7. Отодвинем хлеб от ладони на 2-3 см, взявшись за его края кончиками пальцев другой руки.  
8. Когда хлеб отодвинут от ладони, сосредоточимся на воспоминании о прикосновении кусочка к руке. Эти ощущения нужно удержать в ладони и после того, как кусочек был отодвинут. Если воспоминания о прикосновении удерживаются легко, то можно сосредоточиться на пространстве между ладонью и хлебом. Возникает представление объема, наполненного своеобразными ощущениями: тепла, или прохлады, или влажности, или чувства более плотной среды, чем воздух. Легко зафиксировать, что это пространство как бы проникает внутрь ладони и составляет одно целое с измененными ощущениями в ладони, при этом ощущения внутри ладони могут быть другими, чем в пространстве между хлебом и ладонью, но чувству единства это не мешает.  
9. Начнем двигать кусочек хлеба, приближая и удаляя его от ладони и двигая его параллельно ладони. Движения должны быть мягкими и медленными, с амплитудой в несколько миллиметров. В результате можно почувствовать в ладони, в зоне воспоминаний о контакте с хлебом, своеобразные ощущения движения или изменения в ощущении тепла, прохлады, щекотания, легкого покалывания. Эти изменения идут синхронно с движениями хлеба. Может возникнуть чувство магнитных сил отталкивания или притяжения между ладонью и кусочком хлеба. Обычно можно сразу уловить связь между движениями кусочка хлеба и изменениями ощущений.  
10. Начнем отодвигать кусочек дальше от руки. Могут возникнуть два варианта ощущений. Первый: на расстоянии от 5 до 20 см возникает зона максимально сильного взаимодействия с ладонью, а дальше взаимодействие достаточно резко уменьшается, чтобы снова усилиться. Второй: по мере увеличения расстояния между рукой и хлебом возникает чувство непрерывной связи с кусочком, появляется ощущение нити или резинки, связывающих хлеб и руку. Иногда возникает ощущение теста, которое растягивается между рукой и кусочком хлеба.  
11. Когда кусочек хлеба отодвинут на большое расстояние, - остановим его, как бы фиксируя в ощущениях его неподвижность относительно ладони. Можно синхронно слегка пошевелить ладонью и кусочком, представляя себе, что между руками находится некий предмет, который мы и шевелим. Таким образом мы закрепляем связь между кусочком и ладонью. После этого пошевелим кусочком хлеба параллельно ладони и также попытаемся зафиксировать синхронные движения ощущений в ладони. Их можно зафиксировать только в том случае, если непрерывно чувствовать след в ладони от соприкосновения с хлебом. Движения возникают в пространстве воспоминаний о взаимодействии с хлебом.  
12. Попробуем сжать или изогнуть кусочек хлеба пальцами, которыми его держим. В ладони при этом возникают такие же чувства.  
13. Если в руке от взаимодействия с хлебом возникло неприятное ощущение, это означает, что его энергетика не подходит вашей руке. В таком случае встряхните ладонь или помассируйте ее, как будто стряхиваете или убираете крошки хлеба с руки. Таким образом вы снимаете отпечаток от хлеба, и энергетическое взаимодействие с ним прекращается.  
 ***На что обратить внимание после выполнения упражнения:***  
Прежде всего, сравните результаты воображаемого и реального опыта по вашим ощущениям. Если они совпали, - вы уже довольно большой мастер, - ваше воображение совпадает с реальностью, и вы уже вполне можете использовать его для самолечения. Но скорее всего, вы обнаружили, что воображаемый и реальный опыт дал разные ощущения контакта. Например, в воображаемом опыте у вас возникло ощущение тепла, а в реальном - холода. Не переживайте, это - нормально. В любом случае, - вы совершили сейчас очень важный шаг, - почувствовали, что такое информационно-энергетическое взаимодействие. А это важнее любого логического понимания.  
 ***Диагностика энергетики хлеба:***  
Теперь оцените свои ощущения по степени комфорта и дискомфорта. Эти ощущения являются диагностическими. Если возникли приятные чувства, то это означает, что энергетика хлеба вам полезна и эти ощущения нужно оставить. Тогда произойдет энергетическая подпитка рук. Если ощущения неприятные, - то их надо сбросить, встряхнув для этого руки или потерев их друг о друга.

**Вытаскивание фрагмента энергетического поля из тела**

Освоив это упражнение, вы научитесь избавляться от любого негатива, который вы накопили в себе, - в своем информационно-энергетическом пространстве. Любую боль, злость, гнев, ощущение тяжести - можно просто вытащить из своего организма. Собственно, этим и занимается большинство экстрасенсов и целителей. Итак, начинаем потихоньку вытаскивать из себя всю гадость, которую мы успели приобрести:  
 1. Выполним все действия по организации взаимодействия руки с хлебом (п.1—8 предыдущего упражнения).  
2. Попробуем перевести взаимодействие руки с кусочком из области следа от него в другую часть руки, - для этого сдвинем кусочек в район пальцев. Сдвиг нужно делать медленно, непрерывно пошевеливая кусочком. Может возникнуть два варианта,  
3. Первый: взаимодействие передвигается вместе с движением кусочка. При этом оно меняет свой характер, - обычно не очень сильно, но заметно. Если вы психологически согласны с этим процессом изменения, - то его можно подвести к кончикам пальцев и, двигая дальше, как бы вывести за пределы руки. При этом возникает ощущение вытаскивания из пальцев какой-то субстанции. Обратите внимание: ощущение вытаскивания, - это новый вариант взаимодействия. В зоне первоначального контакта с кусочком ощущения, - воспоминания от кусочка уменьшаются или могут вовсе исчезнуть.  
4. Второй вариант: передвижения ощущений не происходит, - они застревают в первоначальной зоне, и когда кусочек выводится из нее, чувство взаимодействия с ним пропадает. Тогда попробуем передвигать кусочек по другим направлениям, - в бок ладони или к запястью. Нужно найти такое направление, которое позволяет сдвинуть ощущение взаимодействия. После того как ощущение сдвинулось и стало преобразовываться, - нужно его двигать по руке и найти такое место, где можно, удаляя кусочек от руки, получить ощущение вытаскивания чего-то из руки.  
 В этом упражнении вы проделали опыт вытаскивания фрагмента энергетического поля из тела. Точно так же можно соединить кусочек хлеба или другого продукта с больным местом и вытащить болезненные ощущения из тела. Самое интересное, что при этом происходит реальное излечение. Практическая методика такого целительства изложена в книге «Лечение биоэнергией».  
 Следующее упражнение очень важно, так как оно позволяет настроить сознание на непосредственное восприятие информационно-энергетических полей, существующих в пространстве, вокруг тела человека и других предметов.

**Энергетический фантом**

А сейчас вы сможете своими руками потрогать то, что в народе называют привидениями, барабашками и так далее. Ваше привидение будет совсем не страшное, скорее приятное. Ведь оно связано с хлебом - с тем, что дает нам жизнь и пищу. Пробуйте!  
 1.  Положим кусочек хлеба на ладонь левой или правой руки.  
2. Проделаем все действия упражнения № 3, - с первого пункта по восьмой.  
3. Когда ощущение от хлеба зафиксировалось в сознании, - отложите его в сторону. Держа неподвижно руку, к которой прикладывался хлеб, - положите кончики пальцев другой руки на поверхность кусочка, слегка вдавливая их в мякоть хлеба. Запомните ощущение погруженности кончиков пальцев в мягкую среду.  
4. Поднесите пальцы, которые трогали хлеб, к ладони другой руки, на которой остался отпечаток кусочка. Кончики пальцев должны находиться на расстоянии 1-2 см от ладони. Вспомнить то ощущение, которое возникло в кончиках пальцев, когда они касались поверхности хлеба. Возникает ощущение погруженности кончиков пальцев в среду, отличающуюся от окружающей атмосферы. Она воспринимается более плотной, чем воздух, другой температуры и другой вязкости.  
5. Начнем исследовать измененную среду, находящуюся рядом с ладонью. Для этого мы будем приближать и удалять кончики пальцев от ладони. Можно обнаружить, что на расстоянии 5-10 см от ладони измененная среда заканчивается, и можно нащупать достаточно явственную границу между ней и окружающим воздухом. Объем измененной среды у разных людей разный и зависит от энергетических запасов человека. Если вы уловили другую атмосферу, - вы впервые ощутили энергетический фантом, или энергетическое тело, или информационно-энергетическую копию кусочка хлеба. Названий этому энергетическому объекту придумано много, но суть одна. На вашей ладони возникла информационная копия кусочка, который вы держали. По такой же схеме образуются призраки и прочие энергетические сущности, - только копия хранится уже не в живой ладони, а в стенах здания или других предметах.  
6. Слегка пошевелим кончиками пальцев, - в результате можно уловить, что шевеление как-то отражается в ладони, возникает ощущение, что кончики пальцев как бы что-то шевелят в фантоме, а эти шевеления передаются в ладонь. Иногда возникает ощущение, что кончики пальцев энергетически удлинены и достают до ладони и шевелят по поверхности или внутри нее. Это удлинение возникло потому, что в данном случае кончики пальцев как бы присвоили или съели энергетику хлеба и в результате энергетически удлинились.

**Ощущение информационно-энергетических полей**

Это упражнение предназначено для тех, у кого не получилось предыдущее. Оно поможет вам снять блокировки сознания, мешающие ощущать информационно-энергетическое пространство. Попробуйте изолироваться от окружающего мира и сосредоточиться на своих руках. В этом вам опять поможет кусочек хлеба. У вас обязательно должно возникнуть чувство дистанционного контакта между ладонями, которое и является информационно-энергетическим взаимодействием. Запомните это чувство, оно вам будет необходимо дальше.  
 1. Возьмем кусочек хлеба в ладони. Руки располагаются на уровне груди, ладони расположены вертикально, пальцы выпрямлены и направлены вперед и вверх, как в восточном приветствии, хлеб располагается между ладонями, все вместе составляет как бы слоеный пирог. Хлеб нужно держать мягко и нежно, ощущая, что там находится живое существо. Только что отрезанный кусочек свежего хлеба действительно легко может так восприниматься.  
2.  Ощутим свои ладони и хлеб между ними. Почувствуем, как хлеб воздействует на них, и зафиксируем зону измененных ощущений в обеих ладонях.  
3. Слегка синхронно пошевелим обеими руками, не меняя их взаимного расположения, сосредоточиваясь на представлении, что две ладони - это стенки сосуда, в котором находится что-то неизвестное.  
4. Разведем ладони в стороны на 7-10 см. Пусть хлеб падает, о нем думать не надо. Когда руки разошлись, нужно зафиксировать их в этом положении и восстановить ощущение, что ладони - это неподвижные стенки сосуда, или можно представить себе, что вы держите стеклянную банку.  
5.  Сосредоточим внимание на том, что происходит между ладонями. Там есть остаток ощущений после хлеба, который как бы соединяет руки. Это происходит из-за того, что в обеих руках имеются одинаковые ощущения. У некоторых людей они могут быть разными, из-за неодинаковости энергетики рук в ладонях. Ничего страшного, - это нужно принять и действовать дальше.  
6.  Начнем слегка пошевеливать руками, сдвигая или раздвигая их, с амплитудой в несколько миллиметров. Обычно при этом возникает чувство магнитного взаимодействия ладоней. Иногда это взаимодействие чувствуется как волны тепла, прохлады, щекотания или покалывания. Обычно если ощущения в ладонях были сначала разными, то тогда одна ладонь становится чувствительной к воздействию, а другая энергетически действует или передает воздействие. Тогда лучше ту ладонь, которая более чувствительна, держать неподвижно, а другой двигать, воздействуя на более чувствительную ладонь. Можно сделать наоборот, двигая более чувствительную ладонь, как бы ощупывая в пространстве энергетические границы различных энергетических тел.  
7.  Начнем двигать ладони параллельно друг другу. При этом можно ощутить в пространстве наличие магнитных плоскостей, по которым скользят ладони. Движение по этим плоскостям и в определенных направлениях идет очень легко, а при движениях по другим направлениям или при выходе ладони из плоскости ощущается легкое сопротивление.  
8.  Раздвинем руки еще шире, снова зафиксируем их единство, представляя себе, что они держат воображаемый предмет, или организуя их легкие синхронные движения. Снова начнем шевелить руками, ощупывая энергетику пространства, как это делали в пунктах 6 и 7, - можно обнаружить, что на одних расстояниях получаются более сильные эффекты, а на других - более слабые. Кроме того, на разных расстояниях могут возникать разные ощущения взаимодействия. Например, на одном - волны тепла, а на другом - волны прохлады, на третьем - магнитные силы и т. д.  
9.  Сведем пальцы одной руки вместе, как будто сжимаем мягкий воздушный помпончик или шарик. В пальцах действительно возникает ощущение мягкой среды. Так как положение ладоней мы не меняли, то кончики пальцев этой руки оказываются напротив центра другой ладони. Слегка пошевелим пальцами. При этом в ладони возникает чувство дистанционного контакта.  
С помощью этого упражнения вы начинаете чувствовать наличие в пространстве информационно-энергетических полей.

**Изменение энергетического фантома**

Приступим к активным действиям, которые могут реально изменить ваше состояние. С помощью этого упражнения вы научитесь преобразовывать энергетический фантом, а через него - и объект, с фантомом которого вы работаете. Чудесного исцеления я вам не обещаю, но даю вам инструмент, с помощью которого работают почти все целители, хилеры, экстрасенсы. Овладев им, - вы сможете вылечить себя сами, изменить свои взаимоотношения с людьми.  
 1. Отпечатайте кусочек хлеба или другой еды на ладони и отложите его в сторону.  
2. Потрогайте кончиками пальцев другой руки поверхность кусочка, - запомните ощущения и подведите их к ладони, на которой отпечатано ощущение от кусочка. Введите кончики пальцев в энергетический фантом кусочка и начните эту измененную атмосферу как бы месить пальцами, делая круговые движения в разные стороны. Попробуйте кончиками пальцев сжимать фантом или растягивать его, сдвигая или раздвигая пальцы.  
3.  Нужно подбирать такие движения, которые воспринимаются как приятные. При этом вы можете уловить, что область энергетического фантома начинает меняться: она может увеличиваться, уменьшаться, становиться более разреженной, более вязкой; меняется форма фантома; если вы представите себе зрительный образ фантома, то меняется его цвет, - он становится светлее или темнее и т. д.  
4. Попробуйте вырастить из энергетического теста, которое у вас возникло на руке, булочку, цветочек или другую фигуру, формируя ее кончиками пальцев.  
5.  Попробуйте изменить образ фантома внутренним усилием своего воображения, а потом ощупайте его кончиками пальцев, совпали результаты или нет. Совпали? У вас есть энергетическое воображение, которое можно реально использовать для целительства и других целей. Если совпадения нет, - значит, вам нужно продолжать делать различные тренировочные упражнения.  
Это упражнение предназначено для получения практики в трансформировании информационно-энергетических полей. Такого рода умения являются основой в проведении любого энергетического действия и нужны прежде всего в целительстве.

**Диагностика энергетики своего тела**

При выполнении этого упражнения вы почувствуете, что такое «третий глаз» и где он находится, сможете диагностировать свою энергетику, определите энергетически активные места вашего тела и узнаете, какую энергетику вам лучше всего использовать для лечения и коррекции состояния.  
 1. Положите ладонь на лоб и ощутите, как лоб и ладонь соединились в одно целое. Для усиления ощущения слегка, чуть заметно покачайтесь вперед и назад, ощущая, как голова и рука в процессе движения составляют одно целое.  
2. Обратите внимание на то, как слиплась кожа лба и ладони, ощутите их единение. Теперь отодвиньте ладонь на 2-3 см от лба. Вы должны ощутить, что лоб как бы продолжает оставаться в ладони. Снова почувствуйте уже на расстоянии единение лба и ладони. Может возникнуть ощущение энергетической подушки между лбом и рукой.  
3. Пошевелите рукой, продолжая ощущать, что в ладони вы держите лоб. В результате во лбу может возникнуть чувство дистанционного контакта. У некоторых людей ощущения контакта возникают в ладони, а во лбу - ничего. Это означает, что такой человек привык энергетически давить на других людей, и прежде всего на самого себя. Если ощущения возникли в глубине лба, - то человек склонен принимать энергетическое воздействие от других людей, и на это нужно обратить внимание. Как вы знаете, - на лбу находится проекция третьего глаза. На самом деле третий глаз — не орган ясновидения. Он прежде всего регулирует энергетические взаимодействия человека с окружающим миром. Соответственно, в этом пункте мы диагностируем общие энергетические принципы взаимодействия человека с окружающим миром. Энергетического контакта может не возникнуть: обычно это означает, что энергетика третьего глаза не находится под вашим контролем и вам нужны общие тренировочные упражнения по снятию блокировок восприятия энергетики, - и обязательно надо проделать упражнения с энергетикой внимания.  
4. Приложите ладонь к области переносицы и глаз. Она должна обхватывать лицо и находиться не выше бровей. Если хотите, глаза можно закрыть. Объедините ладонь с лицом, как это вы уже делали, отодвиньте ее и попробуйте организовать дистанционный контакт. Если вы почувствовали, что ладонь непосредственно взаимодействует с глазами, то это очень неприятный признак. У вас, скорее всего, уже имеются проблемы со зрением, а если нет, то в ближайшем будущем появятся. Дело в том, что при напряжении внимания - вы рефлекторно напрягаете и глаза. Для того чтобы убрать эти напряжения, нужно, пока у вас еще есть контакт рук с глазами, приложить кончики пальцев к вискам, непосредственно за глазами (там есть небольшие ямки), - и массирующими движениями тянуть энергетику напряжения в глазах назад по направлению к ушам. Даже если вы просто начнете двигать пальцы по коже назад, слегка нажимая, то вы можете уловить, как напряжение в глазах передвигается назад и уходит в глубину. Вы должны при этом представить себе, что вы смотрите как бы из глубины головы. Только так и можно смотреть, запомните это. Если у вас корректировка не получилась, то обязательно проделайте упражнения на создание состояния наблюдателя. Нормальный контакт ладони с лицом на этом уровне чувствуется кожей лица, с четким ощущением, что глаза в нем не участвуют. Иногда возникает взаимодействие с затылком.  
5. Перенесите ладонь ниже, закройте ею кончик носа и рот, объедините их в одно целое и отодвиньте ладонь. Снова попробуйте организовать ощущение дистанционного контакта. Хорошее взаимодействие здесь говорит о том, что вы можете очень активно использовать еду для изменения своего самочувствия и лечения заболеваний.   
6. Перенесите ладонь еще ниже, на горло, вернее на нижнюю часть шеи. При прикосновении к шее ладонь должна как бы опираться на ключицы. Объедините ее с шеей и сделайте пробу на дистанционный контакт. Сильное взаимодействие здесь говорит о том, что вы, скорее всего, можете активно пользоваться энергетикой речи. Обычно это делается в виде молитв, заговоров, наговоров и т. д. В полном объеме энергетика речи будет описана в моих следующих материалах.  
7. Следующий шаг - проба на уровне груди. Все пробы желательно проводить на обнаженном теле. Тут вы уже должны сами ощупать рукой грудь и найти место, где они хорошо взаимодействуют между собой. Обычно мы чувствуем, хорошо нам с другим человеком или плохо, в какой-то области груди. Именно там и нужно производить пробу. Это место очень важно, и при контакте с негативным человеком его надо защищать. Техника защиты элементарна: нужно приложить туда любой предмет, насыщенный «хорошей» энергией, - буханку хлеба, батон, кусок дерева, плюшевую игрушку и т. д., пропитать ею это место и запомнить свои ощущения. Когда вам понадобится дополнительная защита, - можно просто прикоснуться к той точке рукой и вспомнить их.  
8. Дальше проба на уровне солнечного сплетения - в области, расположенной непосредственно под ребрами.  
Здесь активность взаимодействия говорит о том, что общая энергетика организма непосредственно участвует в вашей мыслительной деятельности. Обычно, - это означает наличие энергетической силы воображения, то есть оно является готовым инструментом для целительства и прочих действий.  
9. Дальше проба на уровне пупка. Активность здесь говорит о том, что вы способны глубоко вмешиваться в энергетику своего тела и перестраивать основы его существования. О том, что это такое, - вы узнаете чуть позже.  
10. Точно так же делаем пробы на уровне нижней части живота, середины бедер, колен, середины голеней и ступней.

**Транспортировка энергии по телу**

А сейчас мы попробуем воздействовать на участки тела с помощью энергетических посредников, роль которых будут выполнять активные места вашего тела. Эти места вы определили в предыдущем упражнении. Для тех, кто решил посвятить себя лечению других людей, это упражнение особенно важно, так как оно готовит руку для проведения целительских манипуляций.  
 1.  Вспомните энергетически активные места на теле или голове. Выберите два находящихся рядом места и вспомните ощущение приложенной к ним ладони. Если оно уже успело забыться, освежите ощущение реальным прикладыванием ладони.  
2. После этого сосредоточьте внимание на одном активном месте, а затем переведите его на другое. Возникает ощущение передвижения чего-то в теле. Как будто внимание стало осязаемым. Появляется чувство, что это нечто осязаемое скользит по телу. Может также возникнуть ощущение переливания какой-то жидкости внутри тела из одного места в другое.  
3. Если такого ощущения не возникло, поднесите ладонь к одному активному месту, организуйте взаимодействие ладони с ним и дальше начните медленно двигать ладонь к другому месту. В результате возникает чувство внутреннего движения.  
4. Если на теле это ощущение получить трудно, - попробуйте его организовать па предплечье. Сначала найдите на нем активное место. Для этого закатайте рукав и начните ощупывать свою правую или левую руку от локтя до запястья. Почти наверняка вы где-то обнаружите изменение температуры. Выше этого места рука отчетливо более теплая, а ниже - более холодная. В месте изменения температуры всегда имеется энергетическая активность.  
5. Обхватите свое предплечье в этом месте пальцами другой руки, энергетически объедините их. Разомкните пальцы и отодвиньте ладонь на 2-3 см от предплечья. Организуйте энергетическое взаимодействие. После этого слегка подвигайте ладонь вниз и вверх, ощущая, что делается в предплечье. Если возникло чувство энергетического шевеления, то переведите внимание на кисть руки, с которой вы работаете. Одновременно нужно держать во внимании активную зону на предплечье и кисти. Скорее всего, в кисти также возникнет ощущение шевеления, - оно как бы передается напрямую туда. Это означает, что вы получили первый опыт управления энергетикой отдельной части тела, а заодно увидели, как на самом деле работает ваша воля. Именно таким образом, - через энергетических посредников, - мы всегда и управляем собой. В данном случае посредником является активная зона на предплечье, - а управляли мы энергетикой кисти.  
6. Когда у вас еще сохраняется ощущение управления энергетикой кисти и ладони, -подведите ее к растению или какому-нибудь кусочку еды. Двигаться нужно, не меняя позы всей верхней части туловища. Когда ладонь оказалась вблизи энергетически активного предмета, слегка потяните другой рукой активную зону на предплечье вверх. В результате вы как бы втянете энергетику растения или еды в свою ладонь. Вот тут-то у вас возникнут вполне отчетливые и ясные ощущения, - приятно вам это или нет. Если ощущения неприятные, - тут же начните сдвигать активную зону на предплечье вниз, в результате вы выведете эту энергетику из руки.  
7. А теперь попробуйте все это проделать, отодвинув вторую руку от предплечья только силой вашего внимания или воображения.

**Целостное восприятие**   
Выполнение этого упражнения наглядно демонстрирует вам, что такое целостное восприятие. С его помощью вы приобретете исключительную способность держать в поле своего внимания несколько объектов одновременно и видеть происходящие в них изменения. Причем вам не нужно будет для этого прилагать каких-то сверхусилий, немного тренировки, - и из вашей повседневной жизни исчезнет множество досадных мелочей, которые вас так отвлекали раньше.  
 1. Поставьте перед своим лицом вертикально на расстоянии 25-30 см (или на таком расстоянии, которое вам удобно для сосредоточения) указательные пальцы правой и левой руки. Остальные пальцы нужно сложить в кулак, а руки повернуть тыльной стороной к лицу. Указательные пальцы должны быть приближены вплотную друг к другу, и в них должно быть ощущение, что они слиплись или составляют одно целое.  
2. Сосредоточьте внимание на пальцах и начните их медленно разводить в стороны, все время удерживая свое внимание одновременно на них обоих. Возникает ощущение процесса расширения внимания, оно перестает быть концентрированным, и одновременно может возникнуть чувство расширения в голове.  
3. На определенном расстоянии пальцев друг от друга, обычно 10-15 см, можно уловить скачкообразное переключение состояния вашего внимания, когда для того, чтобы продолжать сосредоточиваться на двух пальцах, необходимо что-то изменить. Это изменение можно определить таким образом: центр внимания уходит вдаль или внутрь головы, но при этом все восприятие сосредоточено не в центре, а по бокам. Внимание не бегает от одного пальца к другому, - оно как бы застыло в неподвижности, и при этом оба пальца воспринимаются одновременно и не так отчетливо. Обычно переключение процесса восприятия приводит к изменению ощущений в голове и в пальцах, а у некоторых людей возникает своеобразное чувство в верхней части живота (в области солнечного сплетения). Могут быть и другие варианты ощущений в теле, а также полное их отсутствие. Самое главное изменение заключается в том, что меняется четкость и концентрированность сознания, - оно становится рассеянным. Возникает состояние, - напоминающее состояние отдыха, когда не обращаешь внимания на окружающую обстановку и уходишь в свои мечтания. А здесь, вместо воспоминаний - воспринимаются два пальца. Состояние рассеянности возникает не у всех людей. У некоторых внимание уходит внутрь, - и появляется чувство внутренней мобилизации.  
4. Если после перестройки внимания сосредоточиться на одинаковых ощущениях в пальцах, то можно обнаружить появление чувства, что они находятся в какой то среде, и легкое их шевеление приводит к более явственному ощущению этой среды. Может возникнуть чувство Связи между пальцами в виде наличия упругих нитей между ними или чувство Магнитного взаимодействия в виде ощущений притяжения или отталкивания. Возможно также полное отсутствие ощущений, если у вас возникла слишком сильное состояние внутренней мобилизации. Необходимо снять внутреннее напряжение и перейти в режим отдыха.  
5. Если процесс раздвижения пальцев делать на темном или светлом фоне, - можно, после перестройки внимания, зафиксировать изменение цвета фона между пальцами. Он может посветлеть или потемнеть. Также возможно появление ощущения возникновения между пальцами некой прозрачной субстанции. Попробуйте выполнить упражнение как на темном, так и на светлом фоне. Если у вас возникли зрительные эффекты, - то это означает, что ваша зрительная система настроилась на восприятие энергетики.  
6. Закройте глаза, представьте себе пальцы, которые двигаются на светлом или темном фоне. Движение в вашем воображении должно быть синхронным с реальными движениями. Когда вы добьетесь автоматического возникновения синхронности, не требующего усилий с вашей стороны, попробуйте зарегистрировать изменения, происходящие сами собой в воображаемом образе пальцев: изменение цвета пальцев, цвета промежутка между ними и наличие каких-нибудь других структур между пальцами и вокруг них. Это может быть ореол света или темноты вокруг пальцев, искры между ними, туманные области и т. д. Иногда энергетические восприятия возникают, когда вы открываете глаза и непосредственно накладываете воображаемый зрительный образ на реальное восприятие пальцев.  
7. Если никаких ощущений в пальцах или в зрительном восприятии не возникло, - это означает, что у вас имеются внутренние препятствия для перестройки своего внимания. Тогда вам нужно поработать с энергетикой внимания (упражнения приведены дальше).  
8. Отсутствие энергетического восприятия в этом упражнении может быть связано с тем, что настройка у ваших органов чувств такова, что энергетические ощущения возникают не в центральной зоне вашего восприятия, а где-нибудь сбоку или выше или ниже. Желательно определить свой вариант. Для этого сосредоточьтесь на какой-нибудь точке стены. Точка должна находиться на уровне глаз. После этого поставьте соединенные пальцы немного ниже уровня точки. После этого ощутите их как одно целое и начинайте раздвигать пальцы, не меняя при этом точки концентрации внимания, - глаза все время устремлены на точку, и за пальцами вы наблюдаете не прямо, а как бы вскользь, боковым зрением. Таким образом, вы исследуете нижнюю зону вашего поля восприятия. Вы можете обнаружить резкое усиление энергетических ощущений или их ослабление. Возможно, никаких изменений не будет вообще. После этого повторите все действия. Только теперь нужно сосредоточиться на точке, находящейся ниже уровня рук. Также отметьте, - усилились ваши ощущения или ослабли. После этого сосредоточьтесь на точке справа от пальцев, а потом слева. Таким образом, вы исследуете свое поле восприятия и найдете зону, где для вас естественно воспринимать энергетические взаимодействия. После этого, при выполнении всех энергетических действий, - помещайте объекты с которыми вы работаете, в вашу зону восприятия.  
9. Некоторым людям помогает сосредоточиваться на двух объектах одновременно следующий прием: представьте себе, что из боковых поверхностей вашей головы идут вперед две линии внимания к двум пальцам. Можно создать два варианта: первый - когда две линии выходят из одной точки, откуда-то изнутри головы, и второй - когда эти линии не соединяются в голове, а идут параллельно. Попробуйте произвести произвольное переключение из одного варианта в другой. Зафиксируйте ощущение расширения и сжатия внутри головы или в затылке, при переключении из одного варианта в другой. Выберите тот вариант, который вам нравится больше, и попробуйте двигать пальцами, отслеживая их движение движениями линий внимания. Вполне возможно, что эти линии активируют ваше энергетическое восприятие.

**Владение биоэнергией - 2**

**Перестройка внимания на уровне**

Это упражнение на перестройку внимания помогает снимать напряжение в области головы. Поэтому, если вы учитесь или ваша работа связана с необходимостью концентрации внимания, - вам просто необходимо его делать. С его помощью, кстати, можно снять головную боль, повысить или понизить артериальное давление. И наконец, с его помощью вы протестируете свои энергетические возможности.  
 1. Представьте себя в каком-нибудь хорошем, любимом месте на природе (если у вас имеются приятные воспоминания только в городе, пусть будет этот город).  
2. Дотроньтесь указательным пальцем правой руки до какой-нибудь точки на голове справа, - сконцентрируйте свое внимание на прикосновении и представьте себе, что это прикасается к вам что-то приятное из ваших воспоминаний, - ну, например, травинка. Отведите палец в сторону, представляя себе, что отводится в сторону не палец, а тот объект, который вы себе представляли.  
3. Прикоснитесь к голове слева указательным пальцем левой руки и одновременно переведите свое внимание на эту точку. Нужно также представлять себе приятное прикосновение воображаемого объекта. Запомните ощущение прикосновения.  
4. Отведите левую руку в сторону, одновременно представляя себе, что отводится ваш воображаемый объект. Попытайтесь уловить в своих ощущениях, что меняется при переводе внимания с правой стороны на левую. Вы можете уловить: что-то внутри вас также как бы двинулось или потянулось налево. Если уловили, попробуйте поиграть своим вниманием, переводя его туда и сюда, фиксируя одновременно внутренние движения.  
5. Прикоснитесь одновременно к голове справа и слева к тем точкам, к которым вы уже прикасались, - и почувствуйте одновременно оба прикосновения. Возникает совершенно другое ощущение внутри головы. Одновременно отведите руки, также представляя себе, что это прикасались воображаемые объекты. Ощутите, как ваше внимание движется или расширяется направо и налево. В результате в своих ощущениях вы оказываетесь в воображаемой обстановке почти с реальной силой. Вдохните свежий воздух оттуда и немного досидите в режиме отдыха.  
6. Почувствуйте своеобразное ощущение расширения чего-то в голове при переходе к сосредоточению в двух направлениях. Одновременно с процессом расширения можно ощутить, как ваше внутреннее состояние перестраивается. Первое ощущение при этом является переходным ( головокружения и т. д.), а потом оно становится таким же, как было тогда, - в вашем прошлом. Ощущения могут быть самыми разными в голове, в теле, а также и вне тела.  
7. Если ощущения изменений были неотчетливыми, - прикоснитесь в вышеприведенном порядке к двум новым точкам на голове. Они должны быть расположены симметрично друг относительно друга, но находиться в другом месте головы. Прикоснитесь к голове в точках ближе ко лбу или затылку, а также выше или ниже. Вам нужно найти такую пару точек, которая дает максимально отчетливое чувство внутренней перестройки.  
8. Если состояние внутренней перестройки не возникает, - это означает, что у вас внимание постоянно настроено на пространственное восприятие. Тогда начинайте передвигать прикосновения пальцев вперед одновременно справа и слева. Когда вы дойдете до середины лба, - возникает чувство концентрации и собирания всех ощущений в точку.  
9. У некоторых людей любое прикосновение к голове приводит к перестройке внимания на пространственное восприятие ощущений из тела. Поэтому попробуйте, после того как свели пальцы к центру лба, - начать их отодвигать от него вперед. На расстоянии 15—30 см от лба возникает чувство концентрации ощущений и собирания их в одну точку.  
10. Попробуйте двигать пальцы назад к затылку, - у некоторых людей состояние концентрации возникает при соединении пальцев на затылке. Можно также прикоснуться к затылку и отодвинуть руку назад и на некотором расстоянии сзади получить ощущение концентрации.  
Когда вы получили ощущение концентрации, - попробуйте создать ощущение расширения внимания.  
11. Зафиксируйте в своих ощущениях процессы перестройки вашего внимания.   
**Тестирование энергетических возможностей**   
Выполняя вышеуказанного упражнение, вы одновременно проводите тестирование своих энергетических возможностей.  
Обычно, если у человека возникают достаточно четкие ощущения от прикосновения ко лбу, такие как тепло, прохлада, мурашки и т. д., это означает, что имеется достаточно большая активность третьего глаза. Причем если ощущения возникают в голове, то человек готов к восприятию энергетического воздействия на себя. Такая спонтанная готовность может, с одной стороны, - говорить о внутренней независимости человека, если он умеет регулировать себя и постоянно это делает, а с другой, - свидетельствовать о внушаемости и податливости в тех случаях, когда нет собственной позиции.  
Если дают знать себя энергетические ощущения и запоминаются прикосновения к затылку - это означает, что человек легко воспринимает воздействие энергетической обстановки вокруг себя, и ему обязательно нужно реализовывать техники создания энергетического круга, изложенные в книге «Лечение биоэнергией» для приобретения независимости от отрицательной энергетики окружающего мира.  
С головой мы разобрались. Теперь попробуем перестроить восприятие при создании энергетических ощущений, идущих из тела. Самое главное условие — все ощущения в теле должны быть объемными. Опять-таки, некоторым людям это трудно, потому что необходимо соединять в одно целое несколько ощущений, идущих из разных точек тела. Эту задачу лучше всего начинать выполнять вначале на руке, а потом на том уровне тела, где вы регистрируете возникновение каких-либо ощущений или чувств после взаимодействия с приятными или неприятными людьми. У довольно большого количества людей такие ощущения возникают в груди или верхней части живота.

**Изменение восприятия на уровне тела**

Упражнение поможет вам найти те области тела, через которые у вас происходит энергетический контакт с окружающим миром. Это, - так называемые уровни открытых чакр. И не нужно никаких хитрых приборчиков и экстрасенсов. Вы сами у себя все определите. А что с этим делать, читайте дальше:  
 1. Соединим кончики большого и указательного пальцев вместе так, чтобы из пальцев возникла фигура круга. Ощутим, как кончики пальцев соприкасаются. Слегка раздвинем пальцы и вспомним ощущение прикосновения в них обоих. Начнем слегка шевелить кончиками пальцев. Если вы смогли сосредоточиться на одинаковых ощущениях в обоих пальцах, то тогда возникает восприятие их энергетического взаимодействия. Попробуйте составлять такое кольцо из разных пар пальцев: большой и средний, большой и указательный, большой и мизинец.  
2. Прикоснитесь большим пальцем - к одной точке на ладони, а другим пальцем (тем, с которым в действиях в пункте 1 вы добились наиболее ярких ощущений) - к другой точке на ладони. Прикасайтесь поочередно несколько раз к двум точкам на ладони, каждый раз переводя внимание из одной точки на другую. Когда ощущения зафиксировались, - прикоснитесь одновременно к этим двум точкам. Ощутите изменение своего восприятия при сосредоточении на двух точках ладони. Пошевелите кончиками пальцев, сдвигая и раздвигая их, - при этом не отрывайте их от ладони. Запомните ощущения передвижения прикосновений на ладони. После этого отодвиньте кончики пальцев от ладони на расстояние 1-2 см и начните ими слегка шевелить, - возникает дистанционное взаимодействие.                                                   
3. У некоторых людей восприятие энергетических ощущений в ладони заблокировано. Поэтому можно попробовать поработать с внутренней или наружной стороной предплечья. Прежде всего, нужно найти место на предплечье, где меняется энергетика. Эту зону очень легко определить по изменению температуры в коже предплечья. Потрогайте свое предплечье от локтя до кисти. Обычно где-то здесь можно уловить довольно явное изменение температуры кожи. Это место надо запомнить. Там, где меняется температура кожи, - также меняется и энергетика руки. Это место является наиболее чувствительным к энергетическим воздействиям. Когда вы такое место нашли, то в зоне изменения температуры делайте пробы на прикосновения, точно так же, как вы это делали на ладони, только с единственной разницей, - расстояние между точками прикосновения должно быть большим: 10 -15 см.  
4. После того как вы поработали с ощущениями в руке, - попробуйте все действия упражнения произвести на уровне груди и живота. Для этого прикоснитесь на одном уровне тела к двум точкам и сдвигайте или раздвигайте пальцы, приближая друг к другу или удаляя друг от друга места прикосновения. Вы можете получить такие же ощущения концентрации или чувства расширения или сжатия на уровне тела. Только теперь, в отличие от предыдущего упражнения, они не вызывают ощущения перестройки состояния сознания.  
5. Исследуйте свое тело и найдите уровни, на которых возникают наиболее яркие ощущения концентрации и расширения. Если у вас успешно прошли упражнения с энергетикой тела, то вы можете обнаружить, что на энергетически активных местах тела это упражнение получается очень хорошо.

**Организация энергетического коридора**

Это упражнение дает вам в руки реальное оружие энергетического воздействия и энергетической защиты. Научившись создавать энергетические коридоры, - вы сможете по своему желанию проводить их к нужным вам людям и разрушать те тоннели, по которым на вас идет негатив.

1. Возьмите два небольших зеркала (размером приблизительно 10 на 10 см), - одно зеркало приложите к лицу тыльной стороной. Верхний край зеркала должен быть немного ниже уровня глаз. Второе зеркало расположите прямо перед собой, лицевой (отражающей) стороной к себе, немного повыше первого, так чтобы ваш взгляд, направленный прямо вперед, - упирался в это зеркало. Зеркала должны располагаться параллельно друг другу и находиться друг от друга на расстоянии 20-30 см.  
2. Посмотрите в зеркало, которое находится перед вами. В нем будет отражаться зеркало, которое вы приложили к своему лицу, - а в нем, в свою очередь, будет отражаться то, которое перед вами. В результате возникает зеркальный коридор, уходящий вдаль. Если он далеко не уходит, - это означает, что зеркала не совсем параллельны, немного подправьте их.  
3. Теперь вы можете потренироваться в одном из главных навыков. Посмотрите вначале на первое отражение зеркала, потом на второе, потом на третье и т. д. В результате вы создадите процесс перевода фокуса своего внимания вдаль. Запомните ощущения, - которые у вас от такого перевода возникают в голове. Попытайтесь найти также изменения ощущений в теле, - обычно они возникают на уровне солнечного сплетения.  
4. Когда ваше внимание ушло вдаль и вы запомнили ваши ощущения, - уберите зеркала и вспомните, как вы переводили внимание вдаль, и точно так же проделайте это уже без зеркал. Возникнет мысленный или воображаемый коридор. Определите для себя: как там, в конце коридора, - светло или темно? Также определитесь: там, вдали, - мирно, спокойно, уютно, или что-то вызывает чувство беспокойства или даже страх? Если у вас возникали хотя бы небольшие энергетические ощущения в предыдущих упражнениях, то сейчас вы получили в руки очень серьезный инструмент получения информации, как говорят, «из воздуха». Вы можете направить такой воображаемый зеркальный коридор к тому месту, откуда вам нужно получить информацию, и там, в конце коридора, вы можете уловить, что происходит в этом месте. При этом не надо ждать ясновидческих откровений, вполне достаточно, если вы на первых порах получите просто ощущения от того, что происходит сейчас в этом месте.  
5. После того как вы поработали с переносом фокуса внимания вдаль, - проведите обратное действие. Снова смотрите в реальные зеркала и переводите внимание в обратном направлении, - то есть после сосредоточения в бесконечности переводите внимание ближе к себе. Снова постарайтесь зафиксировать ощущения в голове и в теле от такого переноса. Затем проделайте то же самое без зеркал.   
Если получилось, то теперь в ваших руках методика получения энергетической поддержки от тех благоприятных мест, которые вы посещали когда-то. Представьте себе это место вдали и создайте по направлению к нему энергетический коридор. После этого перенесите фокус внимания к себе. Таким образом вы можете получить оттуда энергию.  
6. Каждую энергетическую конструкцию нужно уметь как создавать, так и разрушать, - чтобы не стать рабом возникших энергетических связей. Поэтому попробуем получить ощущение разрушения или закрытия энергетического коридора. Снова поставим зеркала в прежнее положение, ощутим зеркальный коридор, и теперь начнем наклонять зеркало, которое держим перед собой, - возникнет впечатление падающих зеркал. Они падают как костяшки домино, когда их выстроили в ряд, а затем уронили первое. В результате возникает ощущение разрушении или схлопывания коридора. Подберите такой вариант наклонения зеркал, который для вас наиболее ощутим. Можно наклонять зеркало, которое приложено к лицу или противоположное, - а также пробовать наклонять к себе или от себя или поворачивать зеркала вбок. Можно ничего не делать с зеркалами, а просто вставить между ними листок бумаги и оборвать, таким образом, коридор. Проверьте, какой вариант вам подходит лучше всего.