

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
Как пользоваться этой книгой	13
Глава 1. НАЧАЛО РАБОТЫ	14
Как обнаружить и усилить потенциал ясновидения	16
Простые практики, а не мистицизм	18
Как быть наблюдательным и использовать интуицию	19
Вы обучаетесь визуально?	23
Как стать визуалом	24
Ведение записей	28
Глава 2. ЯСНОВИДЕНИЕ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ	31
Яркие сновидения	34
Осознанные сновидения	36
Визуализация в трансе и медитация	39
Заземление	40
Спокойная медитация с очищенным сознанием	46
Вхождение в транс	48
Рецептивная медитация	51
Контролируемая и неконтролируемая визуализация	54
Психометрия	57
Практика ясновидения с закрытыми глазами	64
Глава 3. ЯСНОВИДЕНИЕ С ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ...	66
Увидеть — значит поверить	67
Предзнаменования	68
Инструменты для гадания: дым и зеркала	70
Ауры	85
Дырявые камни	93
Если у вас видения	95
Глава 4. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЯСНОВИДЕНИЯ И ЭКСТРАСЕНСОРНОГО ЧТЕНИЯ	99
Что вы можете увидеть, развивая ясновидение	101
Что вы можете испытать, работая над ясновидением	107
Если вы видите что-то в первый раз	109



Приемы и советы для работы с ясновидением	112
Экстрасенсорное предвидение	114
Каков источник экстрасенсорной способности и советов? . .	116
Видение призраков	117
Интерпретация.	125
Символы	126
Глава 5. ТЕОРИЯ.	143
Экстрасенсорное чтение с определенной целью	143
Любовь.	146
Деньги.	150
Карьера.	154
Семья	159
Здоровье.	163
Спиритические сеансы.	168
Этика.	171
Ясновидение и вы: потенциальные проблемы	180
Негативные эмоции	185
Популяризация ясновидения	190
Признание в том, что вы ясновидящий.	191
Совершенствование навыков и практика: выполнение экстрасенсорных чтений для других.	199
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	205
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	206
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	208





НАЧАЛО РАБОТЫ

Возможно, у вас уже были какие-то экстрасенсорные видения — на мгновение появляющиеся в сознании картины события, которое позже произошло. Вы можете полагать, что это дежавю или ваш разум разыгрывает вас. Вы можете не верить, что вы от природы талантливый экстрасенс, или просто жаждать моментов озарения и интуиции, которые могут расширить ваши возможности. Независимо от уровня опыта, уверенности или амбиций, вы можете начать с некоторых основ.

Я пыталась вспомнить свой первый опыт ясновидения, но, честно говоря, не смогла! Когда я была ребенком, у меня не просто был воображаемый друг, я постоянно создавала для себя целые воображаемые миры. Когда я рассказывала родителям о своих видениях, они не относились к этому как к детским бредням. Вместо этого они



выслушивали меня и поощряли мою способность видеть мир по-другому. Когда мне снились сны, которые казались предчувствием будущего, мать улыбалась и рассказывала о своих снах, и она все еще делает это до сих пор. Однако я не считаю, что стала ясновидящей благодаря воспитанию, — оно просто позволило мне начать развивать мой потенциал в раннем возрасте.

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

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



Когда я была совсем маленьким ребенком, моим любимым супом был суп с буквами, а любимые хлопья тоже имели форму букв. Я шурилась, придумывала вопрос, а затем смотрела в миску, надеясь, что кружащиеся буквы, которые я мешала ложкой, дадут мне ответ. Они никогда не разочаровывали меня, но, по-видимому, были дорогими, и родители предпочитали покупать кукурузные хлопья другой марки всякий раз, когда эти заканчивались. Ничуть не смутившись, я продолжала за-



давать вопросы для кукурузных хлопьев, вглядываясь в молочные тайны плавающих мокрых форм, прилипавших к стенкам миски. То, что когда-то было буквами, превращалось в образы, но я все равно могла получать ответы так же легко, как если бы читала их в книге. То, что я делала, было детской формой скраинга, почти идентичной чтению по чайному листу, которым я занимаюсь для взрослых до сих пор.

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



КАК ОБНАРУЖИТЬ И УСИЛИТЬ ПОТЕНЦИАЛ ЯСНОВИДЕНИЯ

Каждый человек рождается с потенциалом ясновидения, даже те, у кого снижена острота зрения или отмечается склонность избегать интуитивного мышления. Разница между поразительным провидцем и тем, у кого никогда не проявлялось экстрасенсорное восприятие, заключается в том, что первый тратит гораздо больше времени и усилий на развитие потенциала ясновидения. Да, некоторые люди обнаруживают в себе природную предрасположенность раньше, чем другие, но реакция на ясновидение может повлиять на его развитие. Некоторые вспоминают, что в детстве у них было яркое воображе-



ние и ясновидение, но, став взрослыми, они утратили эту способность. Хорошая новость заключается в том, что вы не потеряли этот особый талант! Сейчас он может быть просто скрыт от вас в напряженной повседневной жизни.

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

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



ПРОСТЫЕ ПРАКТИКИ, А НЕ МИСТИЦИЗМ

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

Начнем с основ зрительного восприятия. Для человека естественно видеть то, чего не видят другие. Я уже упоминала, что мозг работает над тем, что мы видим, больше, чем глаза, и это делает картину мира каждого человека уникальной. Когда мы смотрим на предметы в повседневной жизни, свет отражается от них и попадает в глаза, проецируясь на заднюю часть глазных яблок, где чувствительные структуры позволяют свету посылать электрические импульсы в мозг. Как только необработанные данные о свете, попадающем в глаза, передаются в мозг, происходит особое волшебство: мозг обрабатыва-



ет эти изображения, позволяя вспышкам электрических сигналов в синапсах приобретать формы и цвета. Самое удивительное, что мозг привлекает ваше внимание к одним объектам, оставляя в стороне другие, чтобы вы могли осмыслить мир и выносить суждения, основанные только на самой полезной информации. Без фильтрации мозгом вы были бы перегружены информацией, поступающей из окружающего мира. Есть много причин, по которым человек может не видеть то, что есть на самом деле: свет не доходит до глаз, сигнал не доходит до мозга или, чаще всего, мозг игнорирует его.

КАК БЫТЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНЫМ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИНТУИЦИЮ



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



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



Упражнение по наблюдению за числовым паттерном

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



Упражнение по наблюдению за изменениями

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

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



Упражнение на поиск смысла

Ясновидящие — это очень разнообразная группа людей. Ясновидящие бывают любого пола, расы и вероиспо-





ведания. Но у всех есть одна общая черта — способность быстро устанавливать мысленные связи, чтобы находить смысл в образах, которые они видят. Как ясновидящий, вы будете не только испытывать мистические видения. Вам также придется подробно объяснять историю этих образов в определенном порядке, чтобы они имели смысл в жизненном контексте. Вам придется начать тренировать свой мозг, чтобы находить смысл и устанавливать связи между образами в повседневной жизни.

Как вы замечаете образы, которые имеют смысл? Вам придется получить доступ к тому внутреннему ребенку, который находит чудо и волшебство в незначительных и повседневных вещах вокруг вас. Именно из-за такого мироощущения дети часто становятся лучшими ясновидящими, чем взрослые. Когда вы чувствуете, что что-то вызывает эмоциональный отклик или удивляет ваш разум, не игнорируйте это, продолжая жить дальше. Вместо этого сделайте мысленную пометку. Если вы видите лицо, которое проявляется в ветвях дерева, остановитесь и изучите его. Если ваши глаза уловят переливы цвета на крыле мухи, порадитесь их красоте. Обратите внимание на раскрывающийся бутон цветка, который возвещает о смене времени года.

Попробуйте выполнить следующее упражнение.



Возьмите ручку и бумагу. Выйдите на улицу. Позвольте глазам воспринимать как можно больше информации. Ищите лица, их красоту и изменения. Поиск лиц во всем — хорошее упражнение для развития способности к визуализации. Человеческий мозг устроен так, чтобы распознавать лица, поэтому мы склонны видеть их



как реальные в неодушевленных предметах или в хаотических узорах. Поиск красоты позволяет почувствовать эмоциональный резонанс с окружающим миром, помогая находить смысл в обычном и усиливая интуицию. Наконец, попытка заметить изменения — это упражнение, которое развивает наблюдательность и может передать много информации о прошлом, настоящем и будущем.



ВЫ ОБУЧАЕТЕСЬ ВИЗУАЛЬНО?

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

Когда я работала учителем в школе, я поняла, что большинство людей, принадлежащих к западной культуре, обучаются преимущественно визуально, и наша система школьного образования основана на просмотре информации. Если вы обучаетесь визуально, вам повезло, потому что вы легче овладеете способностью ясновидения, а работа с сильными сторонами, данными от природы, ускорит ваше развитие. Если вы обучаетесь иным образом, то сможете развить визуальное обучение в качестве основополагающего навыка, чтобы стать сильным ясновидящим, а не сдаваться еще до того, как начнете.