

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности ..... 9

Вступление ..... 10

## **Часть I. Ваш внутренний экстрасенс, внешний край и центр**

**Глава 1.** Множество проявлений психического  
сознания ..... 24

**Глава 2.** Преграды при развитии экстрасенсорных  
способностей и соответствующие дары ..... 42

## **Часть II. Экстрасенсорные характеристики и потенциал каждого психического типа**

**Глава 3.** Экстрасенсорное знание  
(ментальный интуитивный тип) ..... 56

**Глава 4.** Сверхчувствительное сердце  
(эмоциональный интуитивный тип) ..... 85

**Глава 5.** Тело как психическая антенна  
(физический интуитивный тип) ..... 114

<b>Глава 6.</b> Экстрасенсорное видение (духовный интуитивный тип) .....	139
---	-----

### **Часть III. Увеличение и совершенствование экстрасенсорной силы**

<b>Глава 7.</b> Практики и техники для углубления экстрасенсорного осознания .....	168
---	-----

<b>Глава 8.</b> Чтение самих себя .....	197
---	-----

<b>Глава 9.</b> Чтение другого человека .....	211
---	-----

### **Часть IV. Практика: медитативные упражнения на раз- витие экстрасенсорных способностей**

<b>Глава 10.</b> Подготовка к медитативным упражнениям для развития экстрасенсорных способностей.....	224
--	-----

<b>Глава 11.</b> Медитативное упражнение «Радуга» — для интуитивного постижения изобилия и финансов.....	240
--	-----

<b>Глава 12.</b> Медитативное упражнение «Путь» — для интуитивного восприятия карьеры и жизненного пути.....	252
--	-----

<b>Глава 13.</b> Медитативное упражнение «Роза» — для интуитивных прозрений отношений .....	265
--	-----

<b>Глава 14.</b> Медитативное упражнение «Лифт» — для интуитивного восприятия духовного руководства.....	276
--	-----

<b>Глава 15.</b> Медитативное упражнение «Движение к цели в обратном направлении» — для интуитивного понимания шагов, ведущих к достижению цели.....	284
<b>Глава 16.</b> Как получать и толковать интуитивно воспринятую информацию.....	294
Библиография и список литературы .....	310
Об авторе.....	313
Другие книги Шерри Диллард.....	315

# РУКОВОДСТВО ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ПУТЕШЕСТВИЮ

Более тридцати лет — бóльшую часть своей взрослой жизни — я была профессиональным экстрасенсом, медиумом, ясновидящим детективом, практиковала ясновидение в медицине. Все это время я считывала информацию для разных людей со всего света. Работала со знаменитостями, понесшими тяжелые потери, лидерами бизнеса, детективами полиции, врачевателями, людьми, которые были больны и умирали, с теми, кто искал более глубокую духовную связь или жаждал привлечь изобилие и счастье в свою жизнь, женщинами и мужчинами, запутавшимися в отношениях. Большинство людей, с которыми я имею дело, — это искатели, знающие, что на свете есть нечто большее, чем пять основных чувств, с помощью которых можно видеть, слышать, обонять, осязать и ощущать вкус. И я считаю, что удостоена чести помогать им на этом пути.

Помимо выполнения считывания информации как экстрасенс и медиум, я обучаю развитию интуиции, экстрасенсорных и медиумических способностей. В процессе этой работы я обнаружила, что, хотя многие люди доверяли моей способности получать наставления и озарения насчет их частных и личных вопросов, их собственная уверенность в своей интуиции и экстрасенсорных способностях была небольшой, а временами вообще пропадала.

Если в этом вы похожи на многих других, то, возможно, у вас проявляется разрыв между вашими психическими устремлениями и способностью реализовать свой врожденный психический потенциал. Как альпинист в горах, вы видите высоко в небе величественную горную вершину. Однако следуя по тропе психического развития, вы можете столкнуться с препятствиями или с чем-то вроде

непреодолимых расщелин на пути. И если это так или вы хотели бы как можно больше узнать о психическом сознании, считайте, что я — проводник, поддерживающий вас на этом переходе.

## ПСИХИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Сейчас издано множество книг, объясняющих, что такое экстрасенсорные способности и как их развивать. Большинство из них учит развитию психического сознания и экстрасенсорных способностей как предмету, о котором можно прочесть, который можно понять, а затем применять на практике. Но психическое сознание не может быть изучено исключительно логическим, рациональным методом. Несмотря на благие побуждения авторов подобных методик, они лишь расширяют разрыв между причинно-ориентированным умом и едва уловимой нелогической энергией психического сознания. Это формирует динамику ложных ожиданий и позволяет оценивать и контролировать процесс мыслящему разуму.

Одна из самых больших проблем, с которой я сталкиваюсь на своих занятиях по развитию интуиции, — это торможение из-за убежденности участников в том, что получение духовных впечатлений и озарений и имеющийся в реальности опыт должны быть похожи.

Вот, например, типичное обсуждение происходящего на каждом занятии, которое я веду.

Это мой разговор с Карен — она только что закончила интуитивное экстрасенсорное упражнение со своей партнершей Блэр.

Я спрашиваю Карен: «Можешь ли ты рассказать, какую информацию получила о партнерше во время упражнения?»

Карен опускает глаза, выдерживает паузу и отвечает: «На самом деле я ничего не получила».

«Можешь ли ты описать, что испытала, даже если в этом не было смысла или это не показалось важным?»

Карен неловко ерзает на стуле и говорит: «Я не думаю, что у меня хорошо получается. Полагаю, у меня в чем-то вышло быть интуитивной, но мне не кажется, что это сработало».

«Пожалуйста, попробуй рассказать. Что ты видела, слышала или чувствовала?»

«Хорошо, — начинает она, — в первые моменты я ощутила тепло и покалывания в теле и почувствовала, что происходит что-то приятное. Я решила, что все это ерунда, поскольку увидела почтовый конверт. Только он был больше похож на „мультишный“. И был полон денег. Я подумала, что это говорит о получении денег. Но ведь это не то, что вы хотели бы от меня услышать? Не думаю, что это было что-то стоящее».

Партнерша Карен, женщина, к чьей энергии она интуитивно подключалась, улыбается и едва сдерживает слезы. Подтверждая интуитивно полученную информацию Карен, она сообщает ей, что ждет очень важное сообщение о погашении кредита.

Как и многие другие люди, Карен проигнорировала свои экстрасенсорные впечатления, поскольку они не были тем, что она о них напридумывала. Ей казалось, что экстрасенсорная информация должна была прийти к ней более ясным и контролируемым образом. Воспринятые ею образы не выглядели реалистично, и она приняла мысли, ощущения и чувства, возникшие во время упражнения, как свои собственные. То, что она считывала, не соответствовало ее ожиданиям, поэтому она это проигнорировала. Как и другие, она полагала, что приукрашивает свои впечатления и сомневалась в их правдивости. Однако однажды она убедилась в точности воспринимаемых образов, чувств и осознания, начала доверять процессу и добилась прогресса в развитии.

Тот тип экстрасенсорной информации, который интуитивно восприняла Карен, характерен для людей, только еще начинающих развивать психические способности. Она получила информацию через ощущения своего тела, эмоции, мысли и образы. Такие виды интуитивных впечатлений свойственны не только тем, кто развивает экстрасенсорные умения, они естественны и спонтанно возникают у всех нас в повседневной жизни. Однако мы их не замечаем или не уделяем им пристального внимания. Экстрасенсорные способности не являются для нас чем-то чуждым и неуловимым, приходящим извне; они — уже часть нас и проявляются часто и естественно.

Самый легкий путь развития экстрасенсорных способностей — осознать моменты, когда вы уже воспринимали что-то интуитивно, и опираться на это. Наблюдая за участниками моих классов экстрасенсорного развития, я обнаружила, что каждый из них воспринимает что-либо интуитивно по-своему. Некоторые получают информацию напрямую — через яснознание, другие видят образы и чувствуют необъяснимые эмоции и ощущения в своем теле. Я предлагаю своим ученикам опираться на их тип естественного и спонтанного интуитивного восприятия, и они довольно быстро осознают свой врожденный тип, объединяются с ним и развивают свои психические способности.

## О ЧЕМ ЭТА КНИГА

В моей первой книге *Discover Your Psychic Type* («Узнайте свой психический тип») я описывала четыре способа естественного интуитивного восприятия. Я назвала их *психическими типами*. Вскоре после первой публикации книги я начала получать отзывы об этом методе от восхи-

ценных читателей. Благодаря такой системе они не только с большей легкостью раскрывали свои экстрасенсорные способности, но могли лучше понять предыдущий интуитивный опыт, а также усилить свою уверенность и расширить самосознание.

После успеха этого интуитивного метода я собиралась написать другие книги, описывающие развитие интуиции в отношениях, целительстве, а также медиумических способностей согласно четырем психическим типам. В книге «Вы — экстрасенс» я возвращаюсь к основам развития экстрасенсорных способностей. Благодаря постоянной обратной связи с читателями и учениками я все время совершенствую собственное понимание психических типов и способы того, как лучше помочь развить врожденные экстрасенсорные способности другим.

Книга «Вы — экстрасенс» начинается с описания четырех психических типов, которое позволит вам определить сильные и слабые стороны своей природной интуиции. Понимание этого позволит вам стать более осознанными в вопросах, как и когда действует ваша интуиция. Особенности каждого из психических типов, вероятно, покажутся вам знакомыми, и вы сможете определить свой. Возможно, это будет один тип, но не исключено, что два (или больше), — то есть те, которые у вас особенно проявлены. Однако основная цель книги — не определение своего интуитивного типа, а помощь в осознании и формировании комфортного восприятия интуитивных впечатлений и предчувствий каждого типа и их объединение в единое целое. В книге *Discover Your Psychic Type* объяснены характеристики и различные грани всех четырех типов, в этой же книге информация об этих аспектах дана в расширенном виде, что позволит вам с легкостью воспроизвести шаги для развития экстрасенсорных способностей, таких как ясновидение, яснослышание, яснознание, телепатия



и психометрия<sup>1</sup>. На этом пути вы изучите стратегии, помогающие преодолевать сомнения, страх и другие преграды, которые неизбежно встретите.

Также мы углубимся в разницу между интуитивными настройками на другого человека и на свои личные проблемы, рассмотрим, что делать, когда ваши интуитивные впечатления неясны и неверны, и как научиться толковать полученную энергетическую информацию. Кроме того, изучим неожиданные дары психического сознания и духовных склонностей и разницу между интуитивными типами.

Уровень психического сознания связан с тем, как вы используете свои способности в обычной жизни. Вот почему я включила в книгу упражнения, которые помогут вам работать с психическим сознанием на практике и при решении повседневных проблем и задач. С помощью этих несложных упражнений вы научитесь использовать свои экстрасенсорные способности для интуитивного восприятия энергетической информации и руководства в сферах финансов и изобилия, отношений, карьеры и выбора направления жизни. Есть в книге и упражнения, которые помогут вам достигать цели и получать духовные наставления. Словарь предназначен для того, чтобы вам было легче понимать и интерпретировать интуитивные чувства, ощущения, впечатления, образы и другую информацию, пришедшую к вам во время упражнений. В последней главе приводится краткое изложение процесса экстрасенсорного развития, которым вы сможете пользоваться в дальнейшем.

Информация в книге выстроена от главы к главе. Поэтому лучше читать главы одну за другой. После прочтения книги всегда можно вернуться к определенным разделам и упражнениям. Заметьте: во всем тексте я использую сло-

---

<sup>1</sup> Здесь и далее под психометрией подразумевается считывание сведений об объекте экстрасенсорным путем (а не анализ измеренных психологических данных).

ва *интуиция* и *экстрасенсорное* как взаимозаменяемые. Оба термина описывают процесс формирования осознания энергетической информации без опоры на внешний источник.

## ДОВЕРИЕ К ПРОЦЕССУ

На протяжении всего процесса экстрасенсорного развития проявляйте терпение и сочувствие по отношению к себе. В этом прекрасно помогут чувство юмора и ощущение игры. Если вы будете судить и критиковать свои интуитивные попытки, то потеряете интерес к процессу. Если что и способно поддерживать вас на этом пути, сохранять ваш интерес, так это любопытство, любовь к приключениям и стремление к истине. Не торопитесь и позвольте вашему психическому сознанию раскрыться.

Бывают моменты, когда хочется сдаться. Вы можете быть разочарованы, и все, что связано с экстрасенсорикой, покажется вам пустой тратой времени. Тем не менее сомнения и чувство растерянности — не показатель того, что вам не хватает экстрасенсорных способностей. Напротив, это своего рода знаки, говорящие о будущем прорыве. Когда разум убеждает вас в том, что в существовании экстрасенсорики нет смысла, — вы на правильном пути. Психическое сознание нелогично, и может восприниматься сознанием как иррациональное. Позвольте разуму сдаться: так будет лучше для вас. Это даст возможность мудрому внутреннему экстрасенсу проявиться на поверхности и вести вас по интуитивному пути.

У вас будут моменты озаренной связи и трансцендентности. Возможно, психическое сознание будет «закипать», когда вы выполняете упражнение, ведете машину или смотрите

в окно. Из темных внутренних глубин его свет озарит и осветит ваше сознание. Ваше тело может почувствовать дрожь, ваш разум ощутит, как он расширяется, а ваше сердце будет взрываться от беззаботного чувства радости — это узнавание столь призрачного, но знакомого ощущения связи с особой энергией. Доверяйте этим моментам. Они призывают вас продолжать путешествие. Будьте храбрыми и верьте себе, когда продвигаетесь дальше и выходите за рамки пяти чувств, известных и предсказуемых. Пригласите наэлектризованную и трансформирующую энергию психического сознания сопровождать вас на этом пути.



## МЕНТАЛЬНАЯ ИНТУИЦИЯ



Если вы ментальный экстрасенс или наделены высоким уровнем ментальной интуиции, то получаете энергетическую информацию непосредственно через мысли и восприятие знания. Вы — творческий мыслитель и можете спонтанно интуитивно воспринимать идеи и озарения. Как ментальный экстрасенс, вы обладаете интуитивным интеллектом и способны неосознанно интуитивно считывать мысли, суждения и знания других. Однако поскольку ментальные экстрасенсы скептически, вы можете отвергать и оспаривать свой интуитивный талант.

Психические умения, ассоциируемые с ментальной интуицией, — это телепатия, яснознание и яснослышание. Телепатия — способность интуитивно воспринимать чужие мысли или мысленно общаться с другим человеком или группой через мысленные послания. Яснознание — способность получать энергетическую информацию посредством восприятия знания и осознанного понимания. Яснослышание — способность считывать мысленную энергетическую информацию посредством экстрасенсорного внутреннего слуха.

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ИНТУИЦИЯ



Если вы интуитивно воспринимаете главным образом за счет эмоций или наделены высоким уровнем эмоциональной интуиции, то, вероятно, интуитивно чувствуете и впитываете чувства других. Вы даже способны ощущать чужие эмоции за сотни миль. Однако не всегда осознаете, что делаете. Наоборот, можете ошибаться, считая интуитивно воспринятые чувства собственными, поэтому запутываетесь и, возможно, оказываетесь перегруженными из-за их интенсивности и глубины.

Эмоциональное ясночувствование и сверхэмпатия ассоциируются с эмоциональной интуицией. Эмоциональное ясночувствование — экстрасенсорная способность интуитивно воспринимать через сердце и получать энергетическую информацию посредством восприятия чувств. Сверхэмпатия — экстрасенсорное умение чувствовать чужие эмоции и исцелять эмоциональные раны вне ограничений времени и пространства.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ИНТУИЦИЯ



Физические экстрасенсы поглощают энергию своим телом. Если вы физический экстрасенс или наделены высоким уровнем физической интуиции, то можете воспринимать энергетическую как чутье нутром или покалывания энергии, поднимающейся по позвоночнику или рукам. Вы способны неосознанно чувствовать чужую боль и страдания в своем теле. Поскольку вы не осознаете, что эти физические ощущения были восприняты интуитивно, то необъяснимое исчезновение и появление физических симптомов может вызывать у вас растерянность.

Экстрасенсорные способности, ассоциируемые с физической интуицией, — это ясночувствование и психометрия. Физическое ясночувствование — способность получать энергетическую информацию через нутряное чутье и другие телесные проявления и ощущения. Психометрия подразумевает, что вы интуитивно воспринимаете информацию, держа в руках предмет или просто глядя на фотографию. С физической интуицией тесно связана практика энергетического исцеления.

## ДУХОВНАЯ ИНТУИЦИЯ



Если вы духовный экстрасенс или наделены высоким уровнем духовной интуиции, то можете видеть энергетическую информацию как сияние света, цвет или сферу и способны интуитивно сновидеть и грезить наяву. Имея естественную связь с духовной сферой, вы можете воспринимать присутствие любимых существ на иной стороне, ангелов или духовных наставников. Будучи духовным экстрасенсом, вы очень чувствительны, поэтому можете ощущать себя обессиленным в толпе и перевозбужденным из-за сильного шума и большой активности. Чтобы урównовеситься и прийти к внутренней гармонии, вам необходима тишина и время, проведенное в одиночестве.

Ясновидение и медиумизм связаны с духовной интуицией. Ясновидение — экстрасенсорная способность, позволяющая воспринимать энергетическую информацию визуально через символы и реалистические образы. Медиумизм — экстрасенсорное умение налаживать связь с теми, кто на иной стороне, а также с другими духовными существами.

## ЛОГИКА ПРОТИВ ИНТУИЦИИ

Любой человек уже является экстрасенсом и может в дальнейшем получить доступ к природной, более глубокой мудрости. Интуиция — это мост между великим источником силы и любовью, личностью и эгоизмом. В хаотичном и напряженном мире, в котором мы живем, интуиция связывает нас с первичным чистым источником позитивной энергии и наставления. Раскрытие врожденных экстрасенсорных способностей ведет к увеличению проницательности, обретению мудрого руководства и новому осознанию нашего

прошлого, настоящего и будущего. Кроме того, открывает новое измерение в том, как мы видим себя, других, мир, и углубляет нашу связь с радостью и подлинной жизнью.

Тем не менее при всех преимуществах, которые дает психическое сознание, мы можем относиться к нему с подозрением, игнорировать, обесценивать. К сожалению, мы не всегда способны полностью понять и оценить его уникальные проявления. Упускаем связанные с ним положительные моменты, поскольку привыкли получать информацию, делать выводы, принимать решения рациональным, логическим путем.

Личность и эго приближаются к реальности посредством ограниченного понимания, используя мыслительные процессы, бессознательное, эмоции, опыт и пять основных чувств. Хотя иногда результаты этого могут быть блистательными, наша личность и эго все еще имеют границы. Они не способны выйти за пределы времени и пространства, подобно интуиции и психическому сознанию. Сквозь призму психического сознания реальность воспринимается целостной, а прошлое, настоящее и будущее — доступными. Преодолевая границы физической материи, ваши психические переживания раскрывают и отражают отблеск представлений о том, что лежит вне обыденного сознания и известного.

И тем не менее при всех потенциальных возможностях, не имеющих ограничений, психическое сознание передает энергетическую информацию такими способами, которые не всегда понятны личностному сознанию. Экстрасенсорную информацию часто отвергают, пропускают из-за уникальности ее проявлений вовне. Ведь мы привыкли воспринимать информацию традиционным образом.

Вот пример. Представьте, что вы подали резюме для устройства на работу в компанию, которая всегда вас привлекала, и вам предложили место. Но столь же сильно, как хотите согласиться, вы чувствуете неуверенность — а нужно ли вам это, исходя из долговременных карьерных планов? И хотя ваша нынешняя должность имеет недостатки, вы

знаете, что через некоторое время вас повысят в должности и увеличат зарплату. Вы не знаете, как поступить, и начинаете искать оптимальное решение.

Чаще всего сознательное эго подходит к подобной ситуации, изучив всю имеющуюся информацию. Вы можете сравнивать зарплату и преимущества предложенной работы с долгосрочной надежностью своей текущей работы. Вы прислушиваетесь к своим чувствам, решая, стоит ли уходить от нынешнего работодателя, и обдумываете, насколько вы все-таки довольны текущей работой. Чтобы узнать больше, вы, при наличии возможности, можете поговорить с людьми, уже работающими в компании, предложившей вам место, о том, как обстоят там дела. Можно обсудить вопрос с друзьями и членами семьи, чтобы узнать их мнение. Все это полезно и важно для составления стратегии. Однако представьте, что после всех этих шагов вы все еще растеряны и не уверены, стоит или не стоит оставаться на прежнем месте. Иногда у вас возникает порыв все бросить и уйти с текущей работы, но вы не особо ему доверяете.

Принимая все это во внимание, вы решаете переключиться на что-то другое и исследовать варианты интуитивно. Вы открываетесь новым возможностям, основываясь на нескольких неожиданных экстрасенсорных опытах в прошлом, когда получали нужную информацию.

Намереваясь получить интуитивное прояснение, вы устраиваетесь поудобнее, закрываете глаза, слушаете свое дыхание, расслабляетесь и задаете вопрос своему психическому сознанию. Поначалу ваш ум мечется, вы чувствуете некоторую тревогу по поводу происходящего. Вам кажется глупым искать решение таким путем, вы сомневаетесь в своих интуитивных способностях и чуде. Однако, продолжая дышать и расслабляться, вы начинаете чувствовать тяжесть на сердце и грусть от непонимания. Переживая чувства, вы спонтанно осознаете, что не реализуете свой истинный потенциал. И понимаете, что это правда, хотя даже не думали об этом. Прислушиваясь



к себе, вы слышите голос, говорящий вам, что сейчас самое время сменить работу. Вы не знаете, кто или что общается с вами, но чувствуете, что можете доверять этому руководству. Принимая совет, вы видите образ двери, из которой льется свет. И понимаете, что это дверь в новую работу и вы можете войти в нее. Однако какая-то часть внутри вас хочет свернуть в другую сторону. Вы чувствуете, как растет напряжение. На вашем теперешнем месте вы защищены и не рискуете. И вот вы сами удивляетесь тому, что хотите оставить эту надежность. Когда такие чувства всплывают на поверхность, ваша связь с психическим сознанием начинает ослабевать. Ваш ум опять заметался, и вы начинаете думать, что будет, если на новом месте работы ничего не сложится.

Осознавая, что ваши мысли и чувства берут верх, вы возвращаетесь к сосредоточению на дыхании и снова входите в более восприимчивое состояние. Ощущаете вокруг себя тепло и комфорт, которые помогают еще больше расслабиться. Используя воображение, вы создаете образ двери и себя, входящего в нее. Когда вы это сделаете, через вас потекут волны позитивной энергии. И вы точно почувствуете, что новое место работы — благо для вас. Это ощущается правильным. Вы понимаете, что сейчас — время расти, а предложенная работа — шаг в верном направлении.

Вы открываете глаза и осмысливаете все, что восприняли. Это правильно. Вы уверены, что уйти на новое место работы — верное решение.

Позже, в этот же день, вы уже будете готовы позвонить, чтобы принять предложение. Однако пока ищете номер телефона, вас вновь одолевают сомнения. Вы начинаете сомневаться в полученной экстрасенсорной информации, недоумевая, «что это я такое делаю?» И говорите себе, *а может, это просто было то, что мне хотелось бы услышать и почувствовать?*

Несколько минут вы сомневаетесь в достоверности полученных экстрасенсорных впечатлений. И больше

не чувствуете, что это важная информация и ей можно доверять. И решаете отказаться от звонка.

Подобный сценарий получения и скорого обесценивания экстрасенсорной информации чрезвычайно распространен. Энергетическая информация проявляется через мысли, чувства, ощущения, озарения, восприятие знания и образы без мыслей и рассуждений. Поэтому эго ума делает все, чтобы дискредитировать и проигнорировать ее. Разум рационализирует психическое сознание утверждениями, что все это выдумки. А для окончательного осмысления другие объяснения не имеют смысла.

Прямолинейный, убедительный голос эго и логики не может воспринять стиль общения психического сознания. Эго, не способное понять интуитивные впечатления, чувства и проблески озарений, оттесняет их на задний план, сметает как неудобные и продолжает свой разудалый путь. Проигнорировав, к сожалению, суть духовных озарений.

Хотя мы слишком часто отклоняем экстрасенсорную энергетическую информацию, поскольку она кажется нам бессмысленной и надуманной, никогда не поздно начать лучше разбираться в духовных озарениях, лучше толковать и понимать их значение, а также доверять процессу.

## **ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО — ИСТОЧНИК ПСИХИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ**

Все, что мы испытываем на крайне низком уровне наших пяти чувств, — это вибрирующая энергия. Наше физическое «Я» состоит из тысяч и тысяч крошечных клеток энергии, наше тело окружает невидимая энергетическая сеть. Экстрасенсорная информация и озарения излучаются этой паутиной энергии внутри и вокруг нас.

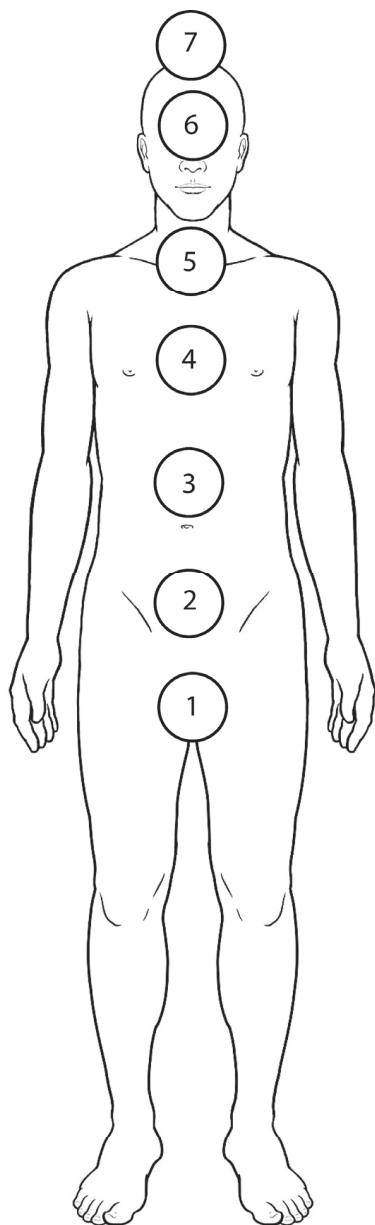
Психическое сознание всегда открыто для энергетического восприятия, в отличие от ума, который отбирает внутренние и внешние данные и с их помощью приходит к выводу и пониманию. Даже если экстрасенсорная энергетическая информация приходит к нам через мысли, эмоции или наше физическое «Я», ее источник — чистая энергия. Заметить, воспринять и истолковать эту энергию — уже работа экстрасенса.

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ — ДОМ ИНТУИЦИИ



Человеческое мышление ограничено умом, экстрасенсорная же информация задействует разум, тело и дух. Энергетическое поле человека, или *аура*, и ее система силы и энергетических информационных центров, известных как *чакры*, несут в себе отпечатки наших мыслей, чувств и всего опыта, а также верований, прошлых ран и суждений. На энергетическом поле отражается и наше жизненное предназначение, план души и божественные дары.

Энергетическое поле, или аура, представляет собой энергетическую яйцевидную паутину вокруг нашего физического тела. От ауры исходят природное чувство интуиции и экстрасенсорные способности. Это дом интуиции. Аура — это одновременно и охранительный щит, и передатчик, и приемник энергии. Она передает, настраивает нашу энергетическую вибрацию и взаимодействует с энергией других существ и окружающей средой. Аура отражает негативную и токсичную энергию. Когда аура слаба или разорвана, мы впитываем негативные земные и духовные воздействия или они оказывают на нас пагубное влияние. Здоровая же аура поглощает энергию высшего блага и отталкивает неблагоприятную.



*Семь основных чакр*

Когда паутина энергии пульсирует и вибрирует, аура меняет размер и цвет. Люди с большой цветной аурой способны влиять на окружающих, у них хорошо развита интуиция, им легче настраивать психику. А тем, у кого аура сжатая или маленькая, психикой управлять сложнее. Причиной сжатия ауры могут быть страх и стресс. Многие упражнения в этой книге помогут вам увеличить, усилить и «залатать» свою ауру, а также активизировать духовную энергию в чакрах.

## ЧАКРЫ — ОКНА ИНТУИЦИИ



Если аура — дом интуиции, то чакры — ее окна. Чакры — это спирали энергии, несущие в себе отпечатки ваших мыслей, эмоций, верований и опыта, а также будущих возможностей. У нас есть семь основных чакр, расположенных вдоль тела: от ног до положения чуть выше головы (см. рис.). Через эти окна, или порталы, мы отправляем и получаем интуитивную энергетическую информацию. Наша интуиция предпочитает использовать одну конкретную чакру (что более удобно для интуитивного восприятия) или больше. Осваивая энергетическую информацию и силу интуиции, разные чакры озаряют внутреннюю мудрость, информацию и экстрасенсорные способности, которые нам доступны.

### ПЕРВАЯ ЧАКРА: УКОРЕНЕНИЕ В ЗЕМЛЕ

Первая чакра расположена в основании позвоночника и распространяется на нижнюю часть тела. Люди, которые интуитивно воспринимают главным образом через первую чакру, склонны к контактам с духами природы, животных и растений. Чаще всего они интуитивно осознают радость от работы с земной и другими стихийными энергиями и способны общаться с феями и земными духами.

В первой чакре физическая интуиция чувствует себя комфортно — это ее дом. Однако духовная интуиция тоже

может расположиться в этой чакре. В этом случае она увеличивает способность выживать и проявлять свою душу, а также реализовывать жизненную цель.

Физическая настройка на первую чакру позволяет получить энергетическую информацию о влияниях в раннем детстве, чувство рода, обеспечивает контакты с другими людьми и выполнение задач защиты и безопасности. Эта чакра проводит озарения, связанные с преградами на нашем пути и трудностями в реализации нашей души и жизненной цели.

## **ВТОРАЯ ЧАКРА: ПРАКТИЧНОСТЬ И БЛАГОПОЛУЧИЕ**

Вторая чакра расположена немного ниже пупка. Это деятельная чакра. В ней соединяются физическая и ментальная интуиция. Энергетически она связана со множеством практических задач повседневной жизни. Люди, интуитивно воспринимающие через вторую чакру, склонны интуитивно понимать, как делать деньги, создавать позитивные отношения, получать удовлетворение от работы и реализовывать карьерные возможности.

Энергетическая информация из этой чакры проявляется как предчувствие или посредством того, что многие называют практической жилкой. Интуитивная энергия этой чакры передает свои наставления через феномены совпадений, синхронистичность, а также через так называемые счастливые или неприятные случаи. Через вторую чакру мы получаем доступ к энергетической информации, связанной с нашими и чужими финансами, карьерой, рабочими задачами, отношениями, творчеством и сексуальностью.

## **ТРЕТЬЯ ЧАКРА: ЛИЧНАЯ СИЛА**

Интуиция третьей чакры более заметная и открытая, чем у первой и второй. Те, кто интуитивно воспринимают через эту чакру, часто ощущают энергетическую информацию нутром или посредством других физических ощущений. Эта чакра — любимое окно как физической, так и эмоциональной интуиции.

Вы ощущали когда-нибудь после знакомства с кем-то, что в вашем животе порхают бабочки? Понимали когда-нибудь, прислушиваясь к своему нутру, что чувствуете что-то? Случалось ли у вас расстройство желудка, когда вы с чем-то соглашались, хотя знали, что это неправильно для вас? Это третья чакра интуитивно разговаривала с вами.

Наше ощущение личной силы, доверие к себе и психическое сознание взаимосвязаны. Доверие к себе, слушание себя и позитивная самооценка — неотъемлемая часть развития экстрасенсорных способностей. Третья чакра связывает наше чувство личной силы с интуицией и помогает следовать интуитивным наставлениям и руководству.

Те, кто естественным образом интуитивно воспринимает через третью чакру, способны неосознанно считывать телом боль, страдания и негатив других людей. Приведу пример: я занималась диагностированием с врачом, который был заинтересован в дальнейшем развитии своих медицинских интуитивных способностей. Он уже умело использовал интуицию в диагностике заболеваний, но хотел усовершенствовать свою врожденную способность. Он рассказал мне, что после интуитивной настройки на пациентов чувствует себя уставшим и обессиленным, и ему хочется узнать, что нужно делать, чтобы избежать подобной опустошенности.

Интуитивно просматривая его чакры, я увидела, что он, интуитивно воспринимая третьей чакрой энергетическую информацию о других людях, еще и поглощает их энергию. Тогда я предложила ему усиливать ментальную интуицию, и мы проработали несколько упражнений, чтобы сдвинуть его интуитивное восприятие с третьей чакры к расположенным выше. (Эти упражнения приведены в главе 3.) Я заверила, что в дальнейшем он сможет расширять психическое сознание и интуитивное восприятие без поглощения чужих энергий. А через несколько месяцев получила от него сообщение, что все хорошо: он делает успехи в интуитивной практике и стал меньше уставать.

Третья чакра излучает энергетическую информацию, направленную на поддержание самоуважения и личной силы. Это эмоциональный центр, в котором хранятся прошлые и настоящие воспоминания и переживания.

## **ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА: ЛЮБОВЬ**

Четвертая чакра находится в сердце — это окно, через которое эмоциональная интуиция посылает поток энергии любви и получает энергетическую информацию. Вибрации этой чакры связаны с нашей способностью любить себя и других, проявлять эмпатию и сострадание, исцелять эмоциональные раны.

Если у вас высокий уровень эмоциональной интуиции и вы интуитивно воспринимаете главным образом через четвертую чакру, то порой вам может казаться, что вы очутились на эмоциональных американских горках. Иногда ни с того ни с сего вы вдруг ощущаете волны любви, печали, счастья, страха или испытываете другие переживания. Вы можете обнаружить, что чувствуете чужие страдания как свои и привлекаете к себе людей, нуждающихся в любви и исцелении. Тем, кто интуитивно воспринимает через четвертую чакру, нелегко сказать «нет», они отдают себя без ограничений. Им необходимо фокусироваться на собственных потребностях, учиться получать.

Четвертая чакра позволяет интуитивно воспринимать эмоциональные раны и проблемы в отношениях, может передавать информацию и рекомендации насчет исцеления и любви к себе и другим людям.

## **ПЯТАЯ ЧАКРА: САМОВЫРАЖЕНИЕ**

Пятая чакра расположена в области горла, на одном уровне вибраций с энергией как ментальной, так и эмоциональной интуиции. Люди, чье естественное интуитивное восприятие осуществляется через эту чакру, часто неосознанно получают и передают духовные озарения при общении с другими.



Например, у моей подруги Шэрон много друзей. Она любит общаться по телефону, посредством текстовых сообщений и по электронной почте. Она веселая и заботливая, к тому же прирожденный экстрасенс. Ее способности проявляются лучше всего, когда она разговаривает с другими. Участвуя в беседе, она может неосознанно или с какой-то долей осознанности получать внезапные озарения или энергетическую информацию о человеке, с которым общается. И она свободно, особо не задумываясь, делится этим. Порой духовная энергия течет через нее так легко, что она не успевает осознать интуитивного значения того, что говорит.

Интуитивно воспринимающие через пятую чакру не всегда понимают, что передают другим экстрасенсорную информацию. Они часто не знают, что служат каналом экстрасенсорной информации именно потому, что столь легко общаются и столь свободно себя проявляют.

Психическая настройка на пятую чакру позволяет передавать энергетическую информацию и связана со способностью быть искренним с собой и другими, а также с выражением истины. Своеволие, зависимости, эмоциональная подавленность и стресс также энергетически связаны с пятой чакрой.

## ШЕСТАЯ ЧАКРА: ВЫСШИЙ РАЗУМ

Шестая чакра находится в голове, прямо за бровями. Это первичный центр и ментальной, и духовной интуиции. К этой чакре имеют отношение наши мысли, верования, суждения и предрассудки. Она связана с сознанием, мыслительными процессами и божественным разумом, эта чакра — духовный переходной портал, в котором мы переживаем смещение от человеческого знания и понимания к интуитивному экстрасенсорному восприятию. Иногда ее называют *третьим глазом*. Шестая чакра может быть активным психическим центром.

Ассоциируемая с ментальной интуицией, эта чakra выявляет наши преобладающие мысли, шаблоны мышления, верования и стремление получать и принимать высшие божественные помыслы. Она способна трансформировать и просветлять. Это преобразующие врата. При переходе через них обнаруживаются поверхностные и ограничивающие верования и конечность мышления.

## СЕДЬМАЯ ЧАКРА: ДУХОВНАЯ СФЕРА

Седьмая, или *коронная*, чakra находится на несколько дюймов выше головы. Она связана прежде всего с духовной интуицией и в меньшей степени — с физической. Хотя, казалось бы, она расположена на другом конце спектра чакр, физическая интуиция в ней может быть очень ценной. Проявляющаяся как ориентированная на землю, физическая интуиция способна заземлить высшие дары седьмой чакры. За счет сочетания сил физической и духовной интуиции наша высшая душевная энергия становится доступной здесь и сейчас и может быть использована в повседневной жизни.

Ассоциируемая с высшим божественным сознанием, душой и духом, седьмая чakra является порталом, ведущим к божественному присутствию и предоставляющим прямой доступ к духовной сфере. Те, кто естественным образом интуитивно воспринимает через эту чакру, могут видеть ангелов, духовных наставников и близких на иной стороне. Седьмая чakra может быть чисто духовным каналом, но она важна еще и для связи с энергией других чакр, заземления наших экстрасенсорных впечатлений, а также для интуитивного восприятия полезной практической информации.

Эта чakra на психическом уровне выявляет, находимся ли мы в потоке своей жизненной задачи, живем ли полно и целостно. Через нее становится возможным наше общение с близкими на иной стороне, духовными наставниками и ангелами.

\* \* \*

Поскольку осознать свое энергетическое «Я» (ауру и чакры) посредством пяти чувств очень непросто, мы склонны не воспринимать свой экстрасенсорный потенциал. Итак, вы абсолютно готовы начать развивать и использовать свои естественные экстрасенсорные способности. Хотя заметим: для целостного понимания, как совместно работают энергетическое поле, чакры и интуиция, ваша готовность не так уж важна и необходима. По мере ознакомления с этой книгой, прохождения обучения и практики, открывающим доступ к естественным интуитивным и экстрасенсорным способностям, вы осознаете светящуюся психическую энергетическую сеть, которая принадлежит вам и с которой можно с пользой взаимодействовать.