Упражнение 4. Осмысленные эмоции

В тот момент, когда вы испытаете ту или иную эмоцию, мысленно проследите, в какой области тела она отозвалась больше всего, какие внутренние органы на нее отреагировали, как изменилось ваше душевное самочувствие. Отследите, насколько ярка или бледна была эмоциональная вспышка, как долго она в вас рассеивается или, наоборот, концентрируется (хотя мы будем проходить это чуть позже, вы можете уже сейчас попробовать мысленно перемещать эмоцию в разные участки тела и видеть при этом ее цвет и даже слышать звук).

Ценность этого упражнения заключается также в том, что вы научитесь сохранять трезвый, холодный, оценивающий разум при самых сильных эмоциональных встрясках. Вы как бы разделите эмоциональную и рациональную части сознания, а это иногда бывает очень полезно, особенно для тех, кто склонен идти на поводу у чувств и мечтает их обуздать.

Выполнять данное упражнение можно в любое время, но, конечно, лучше всего отслеживать эмоции тогда, когда вы их, собственно, и испытываете.

Попробуйте такую вариацию этого упражнения: при новом знакомстве с каким-нибудь человеком обратите внимание на то, какая часть вашего тела и как именно отреагировала на незнакомца. Человек устроен так, что при общении с другими людьми наши энергетические поля пересекаются, и если собеседник чувствует радость — мы тоже начинаем ее испытывать. Аналогично и с другими эмоциями

или ощущениями. При разговоре подмечайте ваши эмоции. И будьте уверены — ваш собеседник тоже испытывает похожие или даже более сильные ощущения в тех же местах. Я называю это эффектом зеркала. Существуют люди — эмпаты — от природы более восприимчивые к энергиям других людей. Эмпаты хорошо сочувствуют, могут ощущать даже физическую боль собеседника. Именно эмпатию мы, в том числе, будем развивать, но не только для того, чтобы постоянно пребывать в этом состоянии, но и иногда уметь закрываться от него. В современном мире нам часто приходится быть среди большого количества людей, в толпе, и каждого ощущать — это очень и очень неприятно.

В этой главе мы поверхностно ознакомились с собственным внутренним миром, а теперь перейдем к непосредственному поэтапному усилению нашей чувствительности.

Глава 2

Развитие физической чувствительности

Развивать экстрасенсорное восприятие мира легче всего с физических органов чувств.

Все приведенные упражнения делайте столько раз, сколько желаете, и так часто, как потребуется. Но для быстрого и стабильного результата рекомендуется выполнять по одному заданию хотя бы раз в один-два дня. Можно выбрать те упражнения, которые вам больше всего понравятся, и выполнять потом только их. Но сначала попробуйте каждое из предложенных заданий.

1. Развитие осязания

Осязание — это не только способность чувствовать прикосновение к чему-либо руками, но и всем телом.

Но начнем мы, конечно, с рук. В деле ясновидения и экстрасенсорики развитая чувствительность рук, как энергетическая, так и физическая, помогает в таких манипуляциях, как просмотр фотографий, ручное сканирование ауры, и даже будущее удобнее видеть, «щупая» энергетические импульсы руками.

Упражнение 1. Тепло—холод

Возьмите две кружки. В одну налейте холодной воды, в другую — горячей. Приблизьте ладони сперва к холодной кружке, затем к горячей (не дотрагиваясь). Определите расстояние, на котором вы еще ощущаете температуру кружек. Постарайтесь увеличить его. Чтобы постепенно обострить чувствительность ладоней, делайте упражнение с закрытыми глазами. Так появится еще одна сложность: почувствовать приближение ладони к кружке, ощутить, что вы вот-вот ее коснетесь (в конце нужно открыть глаза и проверить правильность ощущений).

В этом упражнении можно использовать любые предметы, в той или иной степени нагретые или охлажденные. Вам, прежде всего, нужно обратить внимание на различные ощущения в ладонях и на то, как они отзываются во всем теле, какие образы в воображении вызывают, какие ассоциации, эмоции и так далее.

Упражнение 1 направляет луч внимания вашего сознания на ладони. Этими действиями вы увеличите приток энергии к ним, обострите их рецепторы, усилите работу ладонных чакр, прочистите энергетические каналы рук. Все это в целом помогает развить так называемое «ладонное» ясновидение.

Когда я впервые решила попробовать «просканировать» фотографию, то взяла фото моей подруги, закрыла глаза и положила ладонь на ее изображение. У меня сразу перед внутренним взором возникли картины из ее жизни, которые мне были доселе неведомы, а также я ощутила себя как-то стесненно, будто в депрессии, но старающейся сохранить на лице

улыбку. Я поняла, что именно так сейчас ощущает себя моя подруга. Позже я выяснила у нее детали моего видения. И все, что я впервые увидела по фото, оказалось правдой. Конечно, до этого я долго занималась тренировкой именно «ладонного» ясновидения. Ниже я приведу то упражнение, по которому я самостоятельно работала (упражнение 3 — «Цветовосприятие»).

Многие мои ученики после курса развития физической чувствительности (на обучение каждому виду восприятия я отводила примерно неделю занятий) показывали отличные результаты при первом же просмотре людей по фото. Первые успехи очень важны для собственной самооценки, для веры в себя. Вы позже поймете, насколько для ясновидящего важна уверенность в себе при просмотре фотографий, и как сомнения и неверие мешают точности экстрасенсорного восприятия.

Планомерное продвижение к цели поможет вам получать значительные результаты уже сразу при первых занятиях — а это очень важно для укрепления веры в себя.

Продолжаем развивать осязание.

Упражнение 2. Поверхности

Наберите как можно больше всевозможных материалов. Это могут быть разные на ощупь ткани, пластмасса, железо, дерево, все что угодно, только чтобы они различались на ощупь. Чем больше вы наберете, тем лучше. Цвета предметов нас пока не волнуют, но вы уже сейчас можете настраиваться и на этот аспект восприятия, прислушиваясь к своим ощущениям.

Сложите собранные вами материалы в мешок. Закройте глаза, чтобы усилить чувствительность ладо-

ней, опустите руки в мешок и ощупайте каждый предмет по порядку. Трогая их, запоминайте свои ощущения. Старайтесь представлять каждый предмет, улавливайте, какие ассоциации, картины, эмоции он вызывает. Проанализируйте, почему именно эта вещь вызвала те или иные чувств и мысли.

Упражнение 2 помогает развивать способность различать малейшие изменения в ощущениях, а также переводить их в зрительные образы. Все это пригодится при «сканировании» (просмотре при помощи ясновидения) фотографий с помощью рук.

Очень интересно выполнять упражнение 2 в таком варианте, когда вы сами точно не знаете историю вещей, которые ощупываете. Бывает, что взяв в руки предмет (ощупывая его), вы вдруг чувствуете что-то — некий импульс — или даже видите картинки, связанные с жизнью данной вещи. После этого обязательно постарайтесь выяснить степень правдивости ваших видений: к примеру, старинные предметы многое хранят в себе, и читать их историю — очень увлекательное занятие.

Одна из моих учениц, выполняя данное упражнение, выбрала одним из предметов старинную шкатулку — семейную реликвию. Взяв ее в руки (она лежала в мешке среди прочих вещей), девушка вдруг увидела улицы Китая, жизнь и быт людей и почувствовала душевное тепло, нежную радость и любовь. Позже она выяснила, что эта шкатулка действительно прибыла в их семью из Китая и была связана с любовью: когда-то давно мужчина подарил ее возлюбленной (родственница моей ученицы), и та хранила ее как память о былых чувствах.

Следующее упражнение развивает как физическую, так и энергетическую чувствительность.

Упражнение 3. Цветовосприятие

Вырежьте из двусторонней цветной бумаги семь квадратов основных цветов размером с вашу ладонь.

Вместо цветной бумаги можно взять белые листы и самостоятельно раскрасить их гуашью. При раскрашивании вы дополнительно вложите в бумагу ваше ощущение цвета, квадраты получатся более «заряженными», и вам с ними станет легче работать. Помните, что цвет должен быть с двух сторон.

Сначала подержите каждый квадрат в руках, посмотрите на него, почувствуйте, как отзывается в вашей душе тот или иной цвет.

Итак, с открытыми глазами вы «проработали» каждый цвет.

Теперь закройте глаза, перемешайте все квадраты и наугад берите один. Постарайтесь прислушаться к вашим физическим ощущениям в ладонях и к энергетическим токам в душе, определите их цвет.

Составьте себе таблицу из трех колонок: первая — «настоящий цвет», вторая — «цвет, который я увидел(а)», третья — «что я почувствовал(а) от цвета». На первый раз хватит десяти попыток. Больше не стоит, так как вы устанете. В дальнейшем анализ таблицы поможет вам понять, как по ощущениям отличить тот или иной цвет.

Более сложный вариант упражнения: определение цветных и черно-белых фотографий, мужчины и женщины на фото, живых и мертвых людей или животных и так далее.

Как вы уже поняли, это упражнение подготавливает вас к работе с фотографией.

Если упражнение 3 у вас поначалу не будет получаться — не расстраивайтесь. Уже само выполнение этого задания приучит вас прислушиваться к ощущениям, обращаться к вашему «третьему глазу» — этим вы создадите в мозгу новую нервную связь, которая в дальнейшем будет отвечать за ваше ясновидение. Помните, что любой навык дается после длительных тренировок: катание на велосипеде, плавание, прыжки в высоту, рисование. Также и ясновидение. Редкие люди могут без тренировок увидеть энергии, будущее и прошлое человека. Среднестатистическому человеку приходится развивать свои навыки. Но от этого они не становятся чем-то экстраординарным. Просто очередной опыт и все.

У моих учениц обучение данному упражнению проходило по-разному. Интересно было то, что, как правило, они лучше различали именно те цвета, энергетические вибрации которых были необходимы их организму. Одна моя ученица имела некоторые проблемы в горловой чакре. Цвет этой чакры — голубой. И именно голубые и синие оттенки ей было легче всего определить.

У другой моей ученицы был недостаток энергии в половой чакре. А она, как известно, оранжевая. Так вот именно оранжевый цвет девушка постоянно «наугад» вытаскивала из кучи квадратов и считывала его легко.

Потом, конечно, эти барышни стали хорошо различать и другие цвета, но сам факт остается занимательным — организм притягивает к себе то, чего ему не хватает.

Упражнение 4. Развитие осязания тела

Вы носите одежду. На ощупь она всегда разная. Теперь вам необходимо сконцентрироваться на ощущениях тела. Закройте глаза, мысленным взором «пройдитесь» по поверхности собственного тела: что вы ощущаете? Шероховатость тканей, неудобные швы, или наоборот — мягкий шелк халата, тепло, холод... Зафиксируйте и проанализируйте свои ощущения.

Затем поупражняйтесь в ощущениях на теле от воображаемой одежды или предметов. Доведите их до реальных, почаще на этом концентрируясь.

Можно попробовать менять на теле при помощи силы воли теплые участки на холодные, и наоборот. Для этого нужно вообразить, что тому или иному месту стало жарко/холодно, спрограммировать в себе эти ощущения. Тренируйтесь, и у вас обязательно получится. У кого-то может получиться с первого раза.

Это упражнение, как вы уже поняли, развивает не только физическое осязание тела, но и помогает усилить воображение.

Можно применить это упражнение с еще одной целью. Многие женщины и даже мужчины часто мечтают о той или иной одежде для себя. А магазины не дают именно той модели, которую мы видим в своих мечтах. Так давайте же используем наше воображение для воплощения желаемого в действительность!

Представьте вашу придуманную одежду в мельчайших деталях. Можете сначала для удобства посмотреть на нее со стороны. А потом обязательно примерьте на себя. Ощутите, как она касается вашего тела, как она удобно сидит. Четко и

конкретно продумайте все ее мельчайшие детали — от пуговиц до швов. Это довольно приятное занятие — ощущать себя в своей мечте. А как вам будет приятно, когда вы «вдруг» увидите точную копию одежды вашей мечты в магазине, да еще и по приемлемой цене! Именно так маги и воплощают свои желания — всегда нужно начинать с мысли.

А для вас, как для ясновидящих, это еще станет дополнительным стимулом к развитию осязания тела — вы будете представлять, как чувствуете на себе эту одежду.

Упражнение 5. Сколько пальцев?

Это упражнение выполняется вдвоем или с большим числом участников. Один человек закрывает глаза и протягивает другому руку. Второй касается ладони оппонента кончиками пальцев. Первый должен на ощупь определить, сколько пальцев касаются его ладони. Схожим образом можно использовать любую поверхность тела и предметы (карандаши, палочки, шарики и тому подобное). Потом партнеры меняются.

Совместное занятие ясновидением во много раз ускоряет процесс развития данных способностей у обоих партнеров. Я со своей подругой Светланой, которая, глядя на меня, тоже решила постичь магические науки, очень часто придумывала различные тренировки на ясновидение. Мы учились читать друг у друга мысли, прятали в комнате предметы и искали их с помощью энергетического сканирования помещения и так далее. И я могу сказать точно — когда ваши совместные достижения

радуют обоих, то общие силы и вера в себя увеличиваются многократно. Поэтому, если у вас есть знакомые, которые тоже увлекаются эзотерикой, магией, хотят развить способность к ясновидению — организовывайте совместные упражнения.

В дальнейшем я буду давать некоторые упражнения именно для группы людей.

Упражнение 6. Монетки

Вам необходимо взять несколько монет разного достоинства. А еще хорошо, если они окажутся старых годов выпуска и сейчас не в ходу. Этим вы усложните свою задачу, а восприятие обострится.

Сложите монеты в непрозрачную коробку, мешочек или карман. Засуньте туда руку и попробуйте на ощупь определить достоинство монеты.

Это упражнение можно усложнить. Попробуйте не только определить их достоинство, но и посчитать в уме общую сумму денег, которая лежит в мешочке. Со старинными монетами это будет сложнее, но в то же время полезнее для развития осязания.

Упражнение 6 хорошо еще и тем, что его можно выполнять в любое время. В вашем кармане всегда лежат монетки — так используйте их для развития осязания ваших пальцев. И польза будет, и тренировка.

Кстати, на кончиках пальцев расположено очень много рецепторов — нервных окончаний. Существует даже такое направление восточной медицины — су-джок терапия. Ее суть заключается в том, чтобы касаться иглой определенных точек

на подушечках пальцев, тем самым вызывая изменения в тех или иных органах тела, с которыми эти точки связаны. Когда вы работаете с монетками для развития осязания, вы своим направленным на пальцы вниманием усиливаете приток крови к подушечкам, а также улучшаете в них энергетический ток. Так вы стимулируете в целом все внутренние органы и получаете в том числе оздоравливающий эффект.

Поэтому при выполнении упражнения «Монетки» старайтесь касаться денег всеми пальцами, а не только часто используемыми — указательным, большим и средним. Помните, что ваша задача не столько правильно понять достоинство монеты, сколько усилить чувствительность рук, просто занимаясь этим упражнением. Со временем вы достигнете такой высокой степени осязания, которая будет схожа со способностью слепых людей запросто распознавать купюры по точкам и тире, нанесенным рельефным способом на деньги.

И, конечно же, такими «сверхпальцами» вам станет легче сканировать фотографии и вообще работать в магии.

Упражнение 7. Лепка

Возьмите глину, лепите из нее все что угодно. Это упражнение развивает не только чувствительность рук, но и воображение.

Я советую брать именно глину, так как она имеет шероховатую структуру и является энергетически насыщенным материалом. А в деле развития ясновидения, как природного умения человека, важно как можно чаще соприкасаться с естественными материалами — так ваше обучение пойдет намного быстрее.