

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	12
Введение	17
Глава 1	
Паранормальное	29
Глава 2	
Феномен паранормального в лаборатории и за ее пределами	41
Глава 3	
Развитие экстрасенсорных способностей	68
Глава 4	
Разум, тело и дух	83
Глава 5	
Природа сознания	94
Глава 6	
Самогипноз: внутренняя головоломка для обретения знания и силы	105
Глава 7	
Сила снов	131
Глава 8	
Духовное общение	153
Глава 9	
Высшие реальности силы	176
Глава 10	
Поддержка и развитие земного шара	206
Глава 11	
План расширения экстрасенсорных возможностей	221
Глоссарий экстрасенсорной терминологии и рекомендуемая литература	236

О КНИГЕ

В чем разница между экстрасенсорными феноменами и экстрасенсорными способностями?

Конечно, интересно читать о странном мире паранормального, в котором люди говорят с умершими, путешествуют вне тела, умеют видеть что-то, происходящее в другом месте, читают ауру и перемещают объекты силой мысли. *Но куда интереснее было бы делать все это самим!*

Конечно, занимательно и полезно оказаться среди зрителей телешоу, в ходе которого участники общаются от вашего имени с недавно умершими, отвечают на вопросы о жизни после смерти, сообщают, где находятся пропавшие предметы, подтверждают бессмертие души и существование любви на том свете. *Но куда полезнее было бы делать все это самим!*

Конечно, читать, слушать и смотреть — простые и безопасные способы узнать больше о мире паранормального. *Но куда перспективнее было бы делать все это самим!*

В некотором роде вы — часть всего этого. У каждого человека есть экстрасенсорная сила, каждый может освоить навыки, позволяющие использовать эту силу таким образом, чтобы жизнь стала более увлекательной, совершенной и обрела глубокий смысл. *Вам доступно развитие экстрасенсорных способностей.*

В этом и заключается разница между знакомством с феноменом снаружи и его проявлением изнутри. В этом и заключается разница между наблюдением и активным целенаправленным действием. В этом заключается разница между получателем и дарителем. *Развитие экстрасенсорных способностей касается ваших собственных навыков.*

О КНИГЕ

Развить их — значит иметь их. Экстрасенсорный рост дает преимущества как на личном, так и на духовном уровнях. Он расширяет осознанность и понимание всего, что происходит, дает инструменты для создания перемен. Авторы этой книги покажут вам восхитительный внутренний мир и помогут открыть сердце и разум — чтобы стать частью этого мира. Вы получите инструменты, с помощью которых сможете перерасти самих себя, тех, кем вы являетесь сейчас, и реализовать цель своей жизни. *Развитие экстрасенсорных способностей придает жизни смысл и цель.*

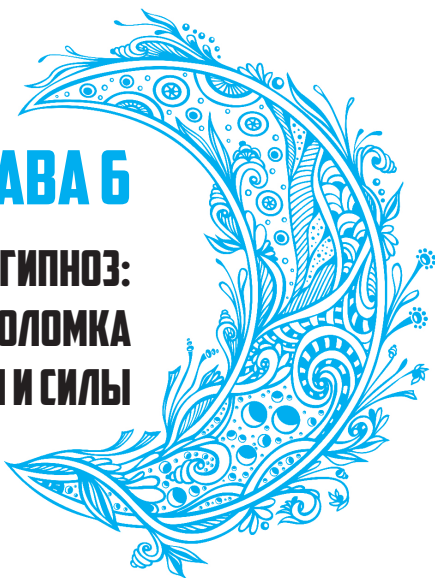
Эта книга показывает, что вы уже обладаете экстрасенсорной силой, и объясняет, как превратить ее в экстрасенсорные способности, которые позволят углубить отношения, улучшить профессиональные навыки, повысить знание и понимание самих себя. Она помогает вступить на путь, ведущий к жизни, более полной в физическом, эмоциональном, ментальном и духовном отношении. Выбор за вами.

Карл Ллевеллин Вешке

ГЛАВА 6

САМОГИПНОЗ: ВНУТРЕННЯЯ ГОЛОВЛОМКА ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ ЗНАНИЯ И СИЛЫ

*Самогипноз
доступен каждому*



НАСТОЯЩЕЕ САМОРАЗВИТИЕ

Самогипноз можно определить как самостоятельно вызванное измененное состояние сознания, открывающее прямой доступ к обширным ресурсам и скрытому потенциалу, которыми обладает каждый человек. Этот подход, или программа, основывается на допущении того, что вы — лучшие гипнологи и специалисты по саморазвитию. Даже гипноз с экспертом блекнет в сравнении с тем, что может быть достигнуто посредством самогипноза. К счастью, самогипноз, как и развитие экстрасенсорных способностей, доступен каждому. Это навык, который можно освоить, а затем использовать по мере необходимости. Границы достижимого с помощью самогипноза, если они вообще существуют, неизвестны.

Нельзя не признать, что мы не знаем всего об обширном регионе внутреннего мира, обычно называемом подсознанием. Однако мы знаем, что с помощью самогипноза можно обратиться к его ресурсам и получить новый импульс

мощной энергии. Вы можете убрать подсознательные барьеры, препятствующие вашему росту и прогрессу. Вы можете обратиться к погребенным глубоко внутри, но важным для вас воспоминаниям, включая воспоминания о прошлой жизни. Вы можете обнаружить травматический опыт, угрожающие импульсы, укоренившиеся конфликты и успешно проработать все эти вещи, скрытые от сознательного восприятия.

НОВЫЕ ЦЕЛИ И ЛИЧНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Освоив техники самогипноза, вы можете использовать их как инструмент для достижения практически неограниченного спектра целей: достижение состояния удовлетворенности и успех в карьере, развитие творческого или экстрасенсорного потенциала, улучшение ментального и физического здоровья. Вы можете прибегать к самогипнозу для достижения таких конкретных целей, как снижение веса, замедление старения, отказ от курения, ускорение обучения, управление болью, искоренение фобий.

Помимо этого имеются доказательства, что самогипноз может способствовать спонтанному моментальному освоению новых навыков или знаний. Этот феномен называется *гипнопродуктивное*. Среди известных примеров: внезапное знание новых языков, обретение художественных или научных навыков, что можно объяснить проявлением способностей, освоенных в прошлой жизни. Помимо этого объяснения возможно и то, что самогипноз способен свести воедино подсознательные процессы таким образом, что это приводит к генерированию совершенно новых ресурсов и возможностей роста. Этот феномен называется *гипногенеративность*.

Каким бы ни было объяснение этого удивительного феномена, ясно, что успех самогипноза заключается именно

в высвобождении скрытого потенциала, раскрывающего нашу способность личностного роста. Точно так же как успех влечет за собой успех, высвобождение потенциала влечет за собой раскрытие еще большего потенциала. В итоге потенциал человека, доступ к которому был получен через самогипноз или любым другим способом, становится бесконечным источником роста.

САМОГИПНОЗ И РАСКРЫТИЕ СВОЕГО ПОТЕНЦИАЛА

Самогипноз — это подход к раскрытию своего потенциала с определенной целью. Мы знаем, что уже само по себе формулирование личной цели и ее постулирование в позитивных терминах играет важную роль для получения успешного результата. Самогипноз — это следующий шаг, он подразумевает наличие работающей программы и гибкого сценария для достижения успеха. Это внутренняя головоломка на пути к поставленной цели, раскрывающая необходимые ресурсы. Когда ресурсы будут активированы, вы окажетесь ближе к успеху. Когда вы определите и раскроете эти ресурсы, успех станет вашей судьбой!

Самогипноз — не точная наука. Однако парадоксальным образом его неточность усиливает его эффективность. Создано множество программ самогипноза, и ни одна из них не лучше остальных. Методы наведения транса, как и техники погружения и руководства, отличаются друг от друга и по сложности, и по актуальности. Человек, испытывающий сложности при работе с одним подходом, может достичь успеха, используя другой метод. Более того, техника, которая предназначена для достижения одной цели, может не подходить для другой.

В некоторых случаях самым эффективным вариантом является комбинация нескольких программ. Такой подход,

обычно называемый *эkleктичным*, совмещает самые эффективные аспекты всех техник, объединяя их в программе, заточенной под индивидуальные предпочтения и потребности. Это инновационный подход, требующий исследования и практических наработок, но результаты того стоят.

Далее мы поговорим о нескольких программах наведения транса (индукции) и применения самогипноза. Хотя эти программы и отличаются друг от друга, они основаны на общей предпосылке: признание существования скрытых внутренних ресурсов, которые можно обнаружить и активировать с помощью самогипноза, чтобы наполнить жизнь изобилием и энергией.

Ниже приведены некоторые указания, которые помогут вам достичь успеха и не сбиться с пути, используя подобные программы.

УКАЗАНИЯ ПО САМОГИПНОЗУ

- ☆ Определите ваши цели и выразите их в ясных позитивных утверждениях. «*Я преуспею*» — гораздо более мощно утверждение, чем «*Я смогу преуспеть*». Обычно наилучшие результаты получают тогда, когда каждый сеанс самогипноза ограничивается одной четко поставленной целью.
- ☆ Выделите себе достаточно времени. Выберите спокойное комфортное место, в котором вас ничто не будет отвлекать. Обычно сеанс самогипноза продолжается от тридцати до шестидесяти минут, в зависимости от выбранной стратегии и способа ее применения. С практикой время, необходимое для погружения в трансовое состояние, обычно сокращается.
- ☆ Оденьтесь удобно.

- ✧ Не практикуйте самогипноз, когда ведете машину, работаете с техникой или во время любой другой деятельности, требующей внимания или концентрации.
- ✧ Практикуя самогипноз, в начале сеанса разрешите себе войти в состояние транса, а потом выйти из него по собственной воле. Будьте расслабленными, не торопитесь. Скажите себе, что сеанс будет позитивным и продуктивным.
- ✧ Во время сеанса самогипноза внушения и аффирмации (утверждения) произносятся мысленно, а не вслух.
- ✧ Обращаясь к себе в состоянии транса, говорите «я», а не «ты».
- ✧ Помните, что длительность транса определяете только вы сами и никто другой. Находясь в состоянии транса, формулируйте позитивные внушения и аффирмации, активизирующие ваши подсознательные силы.
- ✧ При необходимости используйте постгипнотические внушения и аффирмации, которые будут оказывать на вас влияние и после сеанса.
- ✧ После выхода из гипноза дайте себе время подумать о полученном опыте и его влиянии на вас.
- ✧ Будьте гибки. Пробуйте различные подходы, чтобы найти тот, который лучше всего подходит вам. *Эклектический подход*, подразумевающий сочетание лучших составляющих из разных техник и подобранный именно для вас, производит мощный разносторонний эффект.
- ✧ *Практика, практика и еще раз практика.* Только так можно освоить навыки самогипноза.

ПРОГРАММЫ САМОГИПНОЗА

Программа «Рукопожатие силы»

Простой жест ладонь к ладони может символизировать не только вашу способность к успеху, но и решимость преуспеть. Этот жест вызывает уверенность в себе, снижает стресс и повышает мотивацию. Исследования человеческой ауры показали, что этот простой жест расширяет ауру и очищает ее от пятен (Slate, 1999). При использовании в подобных целях этот жест помогает войти в состояние равновесия и сонастройки и сконцентрировать энергию, которую потом можно направить на определенную цель. При использовании для самогипноза жест сложенных ладоней может оказывать очень сильное действие с широким спектром возможностей.

«Рукопожатие силы» — это программа самогипноза, в которой сложение ладоней рук друг с другом используется и как техника вхождения в транс, и как постгипнотический стимул. Хотя «Рукопожатие силы» можно использовать практически в любых техниках личностного развития, этот метод особенно эффективен для развития экстрасенсорных способностей. Ниже приводятся этапы этой программы.

Шаг 1. Постулирование цели. В комфортной расслабляющей обстановке, без раздражающих факторов, сядьте или лягте, положите руки на колени (если сидите) или вдоль тела (если лежите) и сформулируйте свою цель в позитивных, наполненных силой утверждениях. Говорите о себе, используя местоимение «я», а не «ты», и заявите о своей решимости войти в состояние гипноза для достижения поставленной цели, используя жест «Рукопожатие силы». Напомните себе, что вы в любой момент можете выйти из транса, применив одну лишь силу намерения.

Шаг 2. Наведение транса. Чтобы вызвать состояние транса, сложите ладони вместе, как будто бы вы хотите хлопнуть, и ощутите внутреннюю гармонию и равновесие, сопровождающие этот простой жест. Продолжайте держать ладони плотно прижатыми друг к другу. Ощутите нарастающее давление между ними. Обратите внимание на покалывание, давление и тепло в кистях рук. Продолжайте сжимать ладони, пока ваши кисти не почувствуют усталость, постепенно переходящую в запястья и далее по рукам. Не торопитесь. Позвольте усталости достичь максимума, и лишь затем медленно расслабьте кисти рук, одновременно считая в обратном порядке от десяти до одного и погружаясь все глубже и глубже в транс. Досчитав до одного, медленно положите руки на колени или вдоль тела. Завершите этот шаг мысленным признанием успеха в достижении состояния транса. Затем скажите себе, что будете воспринимать все указания, которые получите в состоянии транса.

Шаг 3. Углубление состояния транса. Сохраняя комфортное состояние, вы можете углубить состояние транса, используя такие техники, как визуализация спокойной умиротворяющей сцены или медленный повторный обратный отсчет с указанием погружаться в себя еще глубже. Еще один полезный метод вхождения в транс включает в себя полную концентрацию на одной из кистей рук и вызывание в ней посредством указаний таких ощущений, как покалывание или онемение (в одном пальце или во всей кисти), а затем их устранение. Это высокоэффективная техника погружения, хотя для ее освоения нужна практика.

Шаг 4. Повторное сложение ладоней. Оставаясь в состоянии транса, повторно заявите о своей цели и в произвольной форме укажите, что все внутренние ресурсы, необходимые для ее достижения, теперь активированы в полной мере. Затем заявите, что можете использовать простой жест сложения ладоней как постгипнотический стимул, позво-

ляющий в любой момент активировать всю мощь эффекта, испытанного вами во время транса.

Шаг 5. Выход. Чтобы выйти из транса, медленно сосчитайте от одного до пяти с одновременным указанием, что вы возвращаетесь в обычное состояние и чувствуете себя хорошо.

Как уже говорилось, техника «Рукопожатие силы» особенно эффективна для целей, связанных с экстрасенсорным развитием. В рамках контролируемых лабораторных исследований экстрасенсорного восприятия подопытные, применявшие самогипноз с помощью вышеописанного метода, показали значительные улучшения в выполнении разнообразных заданий.

Во время выполнения данной программы, особенно на четвертом шаге, «Повторное сложение ладоней», у людей часто спонтанно возникают важные экстрасенсорные впечатления. Например, один инженер увидел на этом этапе яркую картину рушащегося гаража, в котором стоял его раритетный «корвет». Тогда он убрал машину оттуда, а через несколько дней здание рухнуло ровно таким образом, как он это видел в состоянии транса. В другом случае один психолог, занимавшийся новаторскими исследованиями терапевтического эффекта взаимодействий человека с природой, увидел на шаге 4 красивую женщину, которую он, действительно, повстречал позже. И она стала его женой.

В качестве постгипнотического стимула сложенные ладони могут использоваться как мощный жест для повышения уверенности в себе, создания более позитивного мировоззрения, немедленного снижения стресса, повышения производительности при выполнении практически любых задач и для других целей. Студенты, прибегавшие к этому стимулу до и во время тестирования, обычно сообщали о значительных улучшениях в усвоении учебного процесса. По их

мнению, этот жест особенно эффективен для стимулирования воспоминаний. Несколько студентов отметили также значительное улучшение оценок.

Программа «Активизация тела»

Протестированная в лаборатории программа «Активизация тела» публикуется впервые. Это малоизвестная, но высокоэффективная программа самоактивации, разработанная специально для техники экстрасенсорного саморазвития. Во время фазы вхождения в транс в положении сидя сначала верхнюю часть тела наклоняют книзу, а затем поднимают. Это символизирует выход внутренних экстрасенсорных сил из состояния подсознательной дремы и переход в энергетически наполненное состояние осознанности и готовности. Во время транса вы можете тренировать экстрасенсорные способности, фокусируясь на выбранных целях. Это усиливает способности. Хотя данная программа разработана специально для экстрасенсорного саморазвития, ее можно применять для неограниченного спектра персональных целей. Ниже приводятся этапы данной программы.

Шаг 1. Постулирование цели. Сформулируйте свою цель в позитивных, наполненных силой утверждениях и выразите намерение достичь ее.

Шаг 2. Наведение транса. Сидя в удобном положении (ноги не скрещены, стопы полностью соприкасаются с полом), положите руки на колени и позвольте себе войти в транс. Начните вхождение с нескольких глубоких вдохов с медленными выдохами, определите медленный, ритмичный рисунок дыхания. Продолжая дышать медленно и ритмично, закройте глаза и мысленно просканируйте тело, начав с головы и спускаясь вниз. Определите зоны напряжения, позвольте расслаблению глубоко проникнуть в каждый сустав, мышцу, сухожилие. Когда расслабление напол-

нит все тело, визуализируйте умиротворяющую картину и сосредоточьте на ней все свое внимание. Это может быть заснеженная горная вершина, дерево на лугу, закат над океаном.

Продолжая фокусироваться на этом умиротворяющем образе, постепенно наклоняйте верхнюю часть тела, медленно считая от пяти до одного и указав себе сохранять состояние умиротворения и расслабленности. Оказавшись в положении наклона, с руками на коленях, позвольте телу медленно вернуться в обычное положение сидя — не забывайте о расслаблении и умиротворенности. Мысленно заявите, что, когда тело достигнет вертикального положения, вы войдете в транс. Достигнув этого положения, можете углубить свое состояние, вновь наклонившись вперед на счете от пяти до одного и указывая себе глубже погрузиться в транс. Достигнув требуемого уровня транса, мысленно заявите, что теперь ваши подсознательные ресурсы полностью доступны для вас.

Шаг 3. Экстрасенсорная активизация и развитие. Оставаясь в состоянии транса, вы можете активизировать ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели. Если ваша цель — экстрасенсорное саморазвитие, вы можете использовать аффирмации и указания для пробуждения экстрасенсорных способностей и их актуализации. Вы можете упражняться в умениях, необходимых для предвидения будущих событий. Можете потренироваться в видении на расстоянии, наблюдая ситуации, касающиеся вашего нынешнего и будущего благополучия. Можете развивать способности, необходимые для достижения высших измерений и привлечения просветления, поддержки и энергии. Вы можете взаимодействовать с духами-наставниками и теми, кто способствует вашему росту. Некоторые из них спонтанно проявляют себя во время подобных сеансов. На этом этапе часто без всяких усилий перед мысленным взором

возникают картины из прошлой жизни, даря озарения и вдохновляя.

Шаг 4. Постгипнотические внушения. Перед тем как выйти из состояния транса, вы можете применять постгипнотические внушения, чтобы вывести эффект самогипноза за рамки состояния транса и далеко в будущее. Вы можете создать особый постгипнотический стимул, например, движение пальцем руки или ноги, чтобы в любой момент активизировать экстрасенсорную мощь, когда необходимо управлять ситуацией или неожиданно возникшими факторами, которые могут воздействовать на вашу жизнь и мешать вашему росту.

Шаг 5. Выход. Чтобы выйти из состояния транса, сосчитайте от одного до пяти, одновременно сказав себе вернуться в обычное состояние. На счет пять откройте глаза. Некоторое время подумайте над тем, что с вами происходило.

Возможность с помощью данной техники активировать психические способности иллюстрирует история одного абитуриента юридического факультета, применившего ее для получения стипендии в одном из лучших университетов. Во время четвертого шага он ясно увидел написанное зелеными чернилами письмо от декана факультета престижного университета, в котором сообщалось, что он получил стипендию. Через некоторое время абитуриент действительно получил письмо *с такой же подписью, написанной зелеными чернилами, какую он видел в состоянии самогипноза*. Он прошел обучение в этом университете и сейчас является уважаемым адвокатом. По мнению этого человека, получение стипендии было, по крайней мере частично, результатом его способности влиять на будущее посредством самогипноза. *Может ли мощное состояние ожидания, возникшее во время самогипноза, на самом деле сфор-*

мировать событие в будущем? С учетом возможностей транса активировать безграничные силы сознания, *почему бы и нет?*

Помимо открытия способности видеть и, возможно, оказывать влияние на будущее, данная программа также имеет большую терапевтическую ценность. Вот история управляющего фирмой строительных товаров, который страдал от страха торнадо, что серьезно ограничивало его жизнь и мешало карьере. Обычно он спал в комнате, расположенной в подвале, потому что там он чувствовал себя в большей безопасности. Этот человек все время возил с собой при себе список мест, где случались торнадо, постоянно обновлял его и, отправляясь в путешествие, тщательно избегал этих мест. Он часто пропускал важные конференции и назначенные встречи из-за погодных условий, вызывавших у него невероятный стресс.

Во время транса, при работе по данной программе, у этого управляющего случилось яркое, но краткое видение, которое он посчитал событием из прошлой жизни: мощный порыв торнадо оторвал его от земли и перенес на некоторое расстояние. Это переживание, хотя оно было кратким, освободило его от страха перед торнадо и всех сопутствующих этому симптомов. Вот отчетливое проявление терапевтического, в общем-то, чудесного, эффекта прозрения о событиях прошлой жизни. Он так подытожил свой опыт: *«Самогипноз подарил мне новую жизнь, свободную от страха»*. Помимо того факта, что ваш лучший гипнолог — вы сами, мы можем сделать вывод о том, что вы также и лучший терапевт для себя, целитель и чудотворец. И все эти ипостаси находятся внутри вас. И что важно, они всегда восприимчивы к вашим состояниям.

Хотя программа «Активизация тела» была разработана для процедуры самогипноза, ее можно легко адаптировать для работы гипнологов, чтобы вызывать состояние транса

у других людей, в том числе во время групповых сеансов. Таким образом ее применял мой соавтор доктор Джой Слейт, разработавший программу и использовавший ее для введения в транс группы из тридцати двух студентов, посещавших его курс «Исследование альтернативных состояний». Перед выходом из транса студенты получили инструкцию записать пережитое и поделиться впечатлениями с группой. Невероятно, но двое студентов, сидевших в разных концах аудитории, описали одинаковый опыт. В состоянии транса они оба видели Вселенную сверху, но это была не одна Вселенная, а две, одна из которых была обратной стороной другой. Не удивительно, что отчеты этих студентов вызвали оживленную дискуссию: существуют ли множественные вселенные, включая параллельные, и можно ли объяснить подобный опыт чем-то, кроме телепатической передачи мыслей и видений, может ли это быть просто совпадением, как сказал бы скептик? Да, как уже говорилось ранее, мы многого не знаем о самогипнозе, а также о себе и о Вселенной.

Во время еще одного занятия доктор Слейт использовал доработанную стратегию для активизации способности группы ментально влиять на удаленные в пространстве объекты или условия. Этот феномен называется психокинезом. Во время гипноза группе были даны указания при выходе из состояния транса эффективно использовать свои психокинетические силы для воздействия на удаленные объекты. Сразу же после выхода из транса члены группы получили задание сдвинуть силой мысли небольшую пенопластовую модель горы, стоящую на кафедре, таким образом, чтобы она упала с края кафедры в ведро с водой, стоящее рядом с ней на полу. Объединенной энергии группы понадобилось всего несколько минут, чтобы справиться с задачей. Доктор Слейт образно сказал, что группа приказала горе: «Поднимись и ввергнись в море!»

Учитывая все эти примеры, можно только догадываться о возможностях данной программы, о ее способности высвобождать скрытые силы разума.

Программа «Ладони вверх/просмотр прошлой жизни на экране»

Эта программа самогипноза разработана специально для обнаружения опыта из прошлой жизни, имеющего особое значение для нашего нынешнего развития. В отличие от сложного подхода регрессии до прошлой жизни, цель которого — получение больших массивов опыта, данная программа создана для обращения к небольшим, но важным сегментам, связанным с текущими изменениями в жизни и реализацией целей. Это легкая в применении и в высшей степени практичная программа, которую можно использовать для решения самых разных задач.

Подход основывается на трех «О»: «Озарение», «Обогащение», «Обретение». Программа основана на концепции непрерывности личного опыта, в том числе полученного в прошлой жизни и являющегося неотъемлемой частью нашего существования как развивающегося духовного существа (Slate, 2005). Этот опыт может вдохновлять и мотивировать нас, внося новые измерения осознанности и наполняя жизнь смыслом. Он может привести как к озарению, так и к окончательному разрешению проблем.

Так, например, осознание наличия устремлений, не получивших завершения в прошлой жизни, может вдохновить нас на движение к великой цели, чтобы осуществить ее в этом воплощении. Осознание травмы или трагедии способно привести к эффективному, а иногда и мгновенному, освобождению от боли или страха. Остаточный багаж, связанный с неоконченной в прошлой жизни борьбой, может стать для нас мощным ресурсом роста. Осознание пере-

несенных в прошлой жизни страданий способно вызвать в нас умение сочувствовать. Даже прошлая жизнь, проведенная в теле жестокого тирана, и прилагающийся к ней кармический багаж могут стать мощной мотивирующей силой, призывающей нас трудиться во имя высшего блага и отстаивать справедливость в мире.

Программа «Ладонями вверх» основана на свободном подходе, который не требует насильственного проникновения в подсознание, а как бы предлагает ему самому раскрыть свои ресурсы. Программа построена на признании, что подсознание не просто область с определенным содержанием, а динамическая совокупность процессов и сил. И широчайшее разнообразие подсознательных ресурсов дополняет сознание, а не противодействует ему. Это мощный компонент нашего существа и нашего способа существования. Ниже приведены этапы программы.

Шаг 1. Постулирование цели. Определите цель: обратиться к воспоминаниям из прошлой жизни, которые связаны с настоящим. Цель может быть как общей, так и сфокусированной на конкретных условиях или ситуации.

Шаг 2. Вливание энергии. В удобном положении сидя или лежа, держите руки ладонями вверх, закройте глаза и сосредоточьте все внимание на ладонях. Прислушайтесь к таким ощущениям, как тепло, холод, покалывание. Визуализируйте высшее измерение сияющей энергии и яркий луч, связывающий с ним ваши ладони. Думайте об этом луче как о связи с космосом, с его безграничной силой. Позвольте сиянию чистой энергии проникнуть в ваши ладони и растечься по всему телу, сонастраивая вас со Вселенной ментально, физически и духовно. Позвольте каждой мышце, каждому суставу, каждой связке вашего тела от макушки до кончиков пальцев ног полностью пропитаться этой яркой энергией, обновиться с ее помощью.

Шаг 3. Наведение транса. Теперь, когда ваш разум, тело и дух полностью настроены и сбалансированы, вы готовы вызвать состояние транса, заявив о своем намерении войти в состояние гипноза. Медленно считайте от десяти до одного, по мере счета напоминая себе о своей задаче. Вот несколько примеров того, как входить в транс.



Я готов(а) войти в состояние гипноза.

Считая от десяти до одного, я буду все глубже и глубже погружаться в транс.

На счет «один» я буду находиться в глубоком гипнозе.

В этом состоянии я осознаю необходимый опыт из прошлой жизни.

Я смогу использовать это знание для достижения моих целей и улучшения качества моей жизни.

С обратным отсчетом от десяти до единицы я буду погружаться все глубже и глубже в гипноз.



Достигнув состояния транса, можете погружаться в него глубже, выражая намерение сделать это и представляя что-то расслабляющее, например луг, колышущийся под порывом ветра, или облака, бегущие по спокойному голубому небу.

Шаг 4. Экран для просмотра прошлой жизни. Теперь вы готовы ознакомиться с нужным опытом из прошлой жизни, визуализировав сияющий экран и позволив образам спонтанно возникать на нем. Для того чтобы изображения, проецируемые на экран, стали четкими, потребуется время.

Шаг 5. Постгипнотическая установка и выход. Приготовившись выйти из состояния транса, мысленно скажите себе, что вы прекрасно поймете значение открывшегося вам

опыта и сможете его применить. Чтобы выйти из транса, просто сосчитайте от одного до пяти, сказав себе вернуться в обычное состояние.

Во время четвертого шага данной программы один врач, страстный коллекционер артефактов доколумбовой эпохи, увидел на экране кованые ворота, за которыми открывался проезд к огромному особняку в викторианском стиле. Более подробное изучение ворот показало, что центральной частью их узора является буква *W*. Значение этого воспоминания врач понял много позже. Приехав в отдаленный город на Среднем Западе на конференцию, он испытал сильное deja vu и проследовал неожиданно знакомой улицей до кованых ворот, за которыми скрывался особняк в викторианском стиле. И сам дом, и ворота с буквой *W* были в точности такими, каким он их видел на внутреннем экране во время регрессии до прошлой жизни.

Заинтригованный врач отправился в местную библиотеку и выяснил, что в 1800-е годы в этом месте жил врач, страстный коллекционер артефактов доколумбовой эпохи.

Могут ли профессия и интересы, имевшие место в прошлой жизни, влиять на нашу нынешнюю жизнь и, возможно, даже обогащать ее? В вышеописанном случае ответ очевиден: опыт прошлых жизней врача остался с ним как часть «багажа» бесконечного духовного существа. Хотя сначала он не мог понять связь этого воспоминания с его нынешней жизнью, он сказал, что в итоге оно обогатило его понимание собственного бытия.

Программа «Глобальный поиск»

Эта программа — модификация программы «Ладонями вверх». Но в данном случае экран заменен видом Земли со спутника, что нужно для получения информации, касающейся географических точек, связанных с прошлыми жизнями,

или мест, в которых происходили важные события. Ниже приводятся этапы программы.

Шаг 1. Наведение транса. Выполните шаги 1–3 из программы «Ладонями вверх».

Шаг 2. Вид со спутника. Оказавшись в состоянии транса, визуализируйте Землю с высоты, как будто вы видите спутниковую съемку. Внимательно просканируйте планету по мере ее медленного вращения, рассмотрите океаны, континенты и острова. Заметьте, какие именно регионы, города или географические области притягивают ваше внимание. Возможно, они подсвечены.

Шаг 3. Выборочное восприятие. Выберите одну из таких областей и увеличьте ее. Внимательно рассмотрите ландшафт, дороги, здания и людей. Обратите внимание на такие возможные подсказки, как вывески, названия на зданиях, стиль одежды: все, что способно помочь определить место и время происходящего.

Шаг 4. Взаимодействие с прошлой жизнью. Если вы решите посмотреть подробнее, станьте частью этого места и бурлящей в нем жизни, например, зайдите в какое-то из зданий или начните общаться с людьми.

Шаг 5. Выход. Выполните шаг 5 из программы «Ладонями вверх», чтобы выйти из транса.

Один из авторов этой книги, разрабатывавший данную стратегию, увеличивал подсвеченную зону в Египте, где в итоге увидел себя фараоном. Рядом с ним сидела поразительно красивая женщина с голубыми глазами и светлыми волосами. Занявшись исследованиями, он, к своему удивлению, обнаружил загадочное упоминание об одном фараоне, рядом с которым всегда была его подруга — красивая женщина с голубыми глазами и светлыми волосами. Это воспоминание помогло ему объяснить причину его многолетнего интереса к Древнему Египту.

Метод «Периферийное свечение»

Данный метод основан на идее о том, что сила нашего сознания ограничена только нашей готовностью ее использовать. Этот инновационный подход разработан для того, чтобы раскрыть неограниченный запас энергии и силы, необходимый для достижения самых сложных целей. Ниже приводятся этапы этой программы.

Шаг 1. Подготовка. Сядьте поудобнее, сформулируйте цель и выразите свое намерение достичь ее. Сделайте несколько глубоких вдохов с долгими выдохами, ощущая, как тело расслабляется. Продолжая расслабляться, войдите в транс и используйте это состояние для достижения цели и улучшения качества своей жизни.

Шаг 2. Периферийное сияние. Продолжая дышать медленно и ритмично, сложите руки вместе как для молитвы и держите их перед собой так, чтобы удобно было на них смотреть. Некоторое время смотрите прямо на руки, затем медленно активируйте периферийное зрение и распространите внимание на пространство сверху, снизу и по сторонам от рук. Когда периферийное зрение достигнет границ, немного расфокусируйте его, и вы заметите сияние, окутывающее ваши руки и наполняющее комнату. Обратите внимание, как нарастает расслабление тела, по мере того как вы продолжаете смотреть на сияние.

Через некоторое время закройте глаза и расслабьте руки. Опустив руки на колени или вдоль тела, вы можете войти в состояние гипноза, используя медленный обратный отсчет от десяти до единицы и высказав намерение погружаться все глубже. Досчитав до единицы, мысленно отметьте, что успешно достигли состояния транса.

Шаг 3. Инструкция. Вновь обозначьте свою цель и визуализируйте ее успешное достижение. Если цель — успех

в деловой сфере, представьте себя в подходящей обстановке со всеми атрибутами успеха и мысленно заявите: «Я нахожусь на пике карьерного успеха». Если цель — сбросить вес, представьте себя похудевшим и мысленно скажите: «Это я в реальности». Если цель — бросить курить, представьте, что отказываетесь от предложенной сигареты и говорите: «Я не курю».

Если цель — актуализация экстрасенсорных способностей, представьте себя в ярком энергетическом поле, простирающемся настолько далеко, насколько хватает взгляда, и мысленно заявите: «Я наполнен(а) экстрасенсорной силой — я могу всё». В более конкретном варианте, если цель, например, усилить способность предсказывать, представьте себе будущее с происходящими в нем нужными событиями и мысленно скажите: «Это мое будущее. У меня есть все, чтобы управлять им».

Если цель — омоложение, представьте себя молодыми и мысленно заявите: «Я наполнен(а) энергией молодости и жизненной силой».

Если цель — найти любовь своей жизни, определите критерии партнера и представьте человека, соответствующего этим характеристикам, мысленно произнося: «Любовь — моя судьба». Возможности при выполнении упражнения ограничены только вашим воображением и готовностью использовать собственные силы.

Шаг 4. Завершение. Завершите процедуру мысленным заявлением о намерении выйти из гипноза и медленным счетом от одного до пяти. Выйдя из транса на счет «пять», произнесите: «Я полон (полна) энергии. Сила — моя судьба».

Техника «Обзор собственной ауры»

В качестве примера применения данной программы приведем технику использования свечения, возникающего

на стадии входа в транс, для созерцания человеческой ауры. Вы можете адаптировать эту технику и использовать ее независимо от остальной программы как метод исследования собственной ауры. Чтобы начать упражнение, вытяните вперед любую руку и сосредоточьте свое внимание на кисти. Затем расширьте периферийное зрение до возможных границ, чтобы увидеть разноцветное сияние вокруг руки. Теперь вы можете сосредоточить внимание на сиянии, чтобы увидеть его цвет и оценить другие характеристики. Доминирующий цвет сияния обычно является доминирующим цветом вашей ауры (Slate, 1999).

Техника омоложения

Эта программа составлена для применения на шаге 3 метода «Периферийное свечение». Техника омоложения — университетская разработка, построенная на видении, что старение — продукт не одной лишь переменной — *времени*. Это комплексное взаимодействие многих переменных, и в этот процесс вы можете вмешаться. Программа сочетает в себе визуализацию, возрастную регрессию и постгипнотические стимулы таким образом, чтобы изменить процесс старения.

Во время возрастной регрессии до периода цветущей молодости в программе используется визуализация и установки для погружения разума и тела в омолаживающую энергию, которая затем абсорбируется психологическими и физиологическими системами с целью изменения процессов старения.

Программа завершается соответствующими постгипнотическими установками, направленными на усиление процесса влияния и поддержание дальнейшего высвобождения энергии молодости. Вот несколько примеров омолаживающих установок, рекомендованных для использования во время сеанса самогипноза.



Когда я пребываю в состоянии комфорта и расслабления, время замедляется.

Все мои заботы исчезли, меня окружает мир и покой.

Безмятежность окутывает мои разум и тело, по мере того как я погружаюсь в прошлое.

Медленно я возвращаюсь к весне моей жизни.

Теперь я вижу себя на пике здоровья и в расцвете сил.

Я вижу себя без одежды перед большим зеркалом во всем блеске молодости.

Я дышу медленно и впитываю разноцветную сияющую энергию молодости. Новая волна молодости и жизненной силы прокатывается по моему телу.

Сейчас я начинаю возвращаться в настоящее, стресс и напряжение уходят, уступая место силе и сиянию здоровья и молодости.

Каждый день я буду успешно активизировать силу омоложения в собственном теле, мысленно укутываясь в мерцающую энергию.



Сияние энергии молодости и во время регресса, и после гипноза может быть любого цвета, однако пастельные тона или белое сияние обычно считаются наиболее эффективными.

Предлагаемая программа настолько мощная, что при определенной практике, ее можно применять, не входя в состояние транса.

ДРУГИЕ ПРОГРАММЫ НАВЕДЕНИЯ ТРАНСА

Ниже приводятся несколько примеров программ, которые показали свою необычайную эффективность при погружении

в состояние транса. Как и программы, о которых шла речь ранее, для выполнения каждой из этих техник требуется комфортное положение тела и обстановка, свободная от отвлекающих факторов. Каждая из программ подходит для реализации самых разных целей, необходимо лишь освоить их.

Программа «Прикосновение к виску»

Чтобы войти в состояние транса с помощью этой программы, начните упражнение с глубоких вдохов и длинных выдохов, сосредоточиваясь на руках, которые лежат на коленях. Обратите внимание на такие ощущения, как тепло в ладонях, холодок по тыльной стороне ладоней, онемение, покалывание, а также почувствуйте текстуру ткани под вашими пальцами. Сосредоточьтесь на одной из рук, и вновь обратите внимание на свои ощущения.

Теперь позвольте руке, на которой вы сфокусированы, стать легче... еще легче, — настолько легкой, что она начинает сама подниматься к виску. Скажите себе, что как только ваши пальцы коснутся виска, вы войдете в состояние транса, а медленно опустив руку на колени, углубите его. Последующее опускание руки на колени будет усиливать погружение в гипноз посредством намерения, обратного отсчета от пяти до единицы и установки на погружение в транс.

Программа «Взгляд наверх»

Чтобы войти в самогипноз с помощью этого подхода, устройтесь поудобнее и смотрите наверх на неподвижный объект, например на пятно на потолке, пока глаза не устанут, после чего закройте их и мысленно произнесите: «Сейчас я нахожусь в состоянии гипноза. Я могу прогрузиться в него еще глубже, просто сосчитав от пяти до одного». Эта процедура особенно эффективна для достижения таких целей, как снижение стресса, повышение мотивации и повышение самооценки.

Программа «Между сном и бодрствованием»

Когда начнете засыпать — на стадии краткой фазы оценивания между сном и бодрствованием, — зафиксируйте это состояние повышенной восприимчивости, вытянув пальцы одной из рук и удерживая их в этом положении. Продолжайте держать пальцы вытянутыми, произнося установки, связанные с вашими целями. Чтобы перейти к обычному состоянию сна, расслабьте пальцы и скажите себе: *«Теперь я перехожу к мирному восстанавливающему силы сну»*. Эта прекрасная техника помогает не только достичь поставленных целей, но и хорошо выспаться.

Процедура «Движение глаз/обратный отсчет»

Для данной процедуры используются определенные движения глаз и обратный отсчет. Эта стратегия, основанная на исследованиях, подробно описана в книге «По ту сторону реинкарнации: узнайте о своих прошлых жизнях и жизни между жизнями» (Slate, 2005). Это процедура самопогружения в транс создана специально для использования в рамках «Коридора прошлой жизни» — программы, также подробно описанной в упомянутой книге и предназначенной для исследования прошлой жизни, в том числе пребывания, других жизней и жизни между жизнями.

«Замók из пальцев»: не-трансовый подход

Большинство программ самогипноза включают в себя три основных компонента: *формулирование цели, визуализацию и установку*. Ясно формулируя цели, вы усиливаете мотивацию; визуализируя их, вкладываете энергию; с по-

мощью установки создаете мощное состояние предвкушения, являющееся основополагающим для успеха.

К счастью, теперь можно использовать эти три основных элемента в рамках программы «Замок из пальцев». Несмотря на то что эта программа не слишком известна, она является одним из самых эффективных методов развития экстрасенсорных способностей. В ее основе лежит идея о том, что сложность ищет простоты. Это простой жест, который моментально активизирует наши способности, одновременно соединяя с источниками энергии и силы. Программа уравнивает и настраивает наш разум, тело и дух, используя руки как антенны физического тела для связи с Вселенной. Это помогает наполнить жизненной силой все ваше существо и защитить физическое тело щитом энергии, называемым «Орбита силы». Вот эта программа.

Соедините большой и указательный пальцы каждой руки в кольцо. Сведите руки вместе и «проденьте» одно кольцо в другое. Расслабьте руки и произнесите: *«Теперь все мои силы активизированы»*.

«Замок из пальцев» можно использовать где угодно и когда угодно, даже соединив пальцы за спиной. Это соединение пальцев подходит для использования при достижении большинства целей, касающихся личного развития. С его помощью можно облегчать или снимать боль, защищаться от энергетических вампиров, усиливать ментальные способности, раскрывать творческий потенциал, избавляться от страха сцены, ускорять процесс обучения и разбивать преграды для роста. Как заметил один мой коллега: «Его можно использовать даже перед командой пожарников!»

Одна студентка, посещавшая курс творческого письма, использовала эту технику для выбора идеи для рассказа, получившего в итоге отличную оценку и опубликованного в крупном журнале. Еще одна студентка прибегла к этой технике перед собеседованием при приеме на работу

с большим конкурсом, чтобы достичь позитивного и продуктивного контакта с комиссией. Она получила эту работу!

Теперь, будучи оснащенными навыками самогипноза и самовоодушевления, вы можете сами определять свой курс и собственную судьбу. Вы способны привнести в жизнь изобилие, счастье и успех прямо сейчас.

Ссылки

Joe H. Slate, *Aura Energy for Health, Healing & Balance* (Woodbury, MN: Llewellyn Publications, 1999).

Joe H. Slate, *Beyond Reincarnation: Experience Your Past Lives & Lives Between Lives* (Woodbury, MN: Llewellyn Publications, 2005).