

Оглавление

Глава 1. Введение	11
<i>Обзор того, что ожидать от книги и от самого себя. Общее представление об экстрасенсорных способностях. Кто вы есть, и как вы вписываетесь в порядок вещей. Ваши врожденные права и обязанности. Эти вопросы рассматриваются в качестве подготовки к вашим экстрасенсорным занятиям. Вы сами управляете своей судьбой. Рассказывается, как вы можете сделать так, чтобы ваша жизнь была такой, как вы хотите. Один случай из жизни о базовом экстрасенсорном опыте.</i>	
Глава 2. Измененное состояние сознания	27
<i>Дается определение измененным состоянием сознания. Обсуждается то, как вы можете достичь этих измененных состояний и использовать их для обогащения вашей жизни. Проводится экскурсия по вашему разуму. Одно упражнение.</i>	
Глава 3. Обострение ваших первых пяти чувств	41
<i>Серия из шести упражнений для экстрасенсорного развития чувствительности вашего зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Для демонстрации экстрасенсорного использования чувств приведено четыре случая из жизни.</i>	
Глава 4. Достижение вашего базового экстрасенсорного уровня	67
<i>Тренировка вашего разума для достижения экстрасенсорных уровней. Четыре упражнения для экстрасенсорного создания цветов, форм и движений, а затем углубление вашего ментального уровня до базового экстрасенсорного уровня. Один случай из жизни.</i>	
Глава 5. Экстрасенсорный щит	77
<i>Создание экстрасенсорного щита для защиты от нежелательного внешнего программирования вашего разума. Одно упражнение и один случай из жизни.</i>	



- Глава 6. Становясь экстрасенсом. 87**
Ответственность и потенциальные заблуждения о том, что значит быть экстрасенсом. В простых емких терминах описывается, как программировать свой разум, чтобы действовать как экстрасенс. Одно упражнение и два случая из жизни.
- Глава 7. Визуализация 104**
Использование вашего основного экстрасенсорного уровня для развития визуализаторских способностей. Три упражнения и два случая из жизни.
- Глава 8. Экстрасенсорное лечение 112**
Учимся осматривать человеческое тело изнутри через исследование собственного тела. Советы по экстрасенсорному лечению. Одно упражнение и один случай из жизни.
- Глава 9. Создание экстрасенсорной чаши целей 119**
Как создавать цели с помощью уникального экстрасенсорного метода, который реально работает. Одно упражнение и четыре случая из жизни.
- Глава 10. Ясновидение 132**
Обсуждаем ясновидение и предсказание. Четыре упражнения на предсказывание для проверки и развития вашей способности к ясновидению. Один случай из жизни.
- Глава 11. Телепатия 145**
Обсуждаем передачу и получение ментальной информации. Одно упражнение.
- Глава 12. Психометрия 148**
Обсуждение восприятия информации посредством прикосновения к предметам. Один случай из жизни и одно упражнение.
- Глава 13. Астральные путешествия 157**
Краткое обсуждение внетелесных путешествий. Один случай из жизни.



Глава 14. пляж времени	160
<i>Создание особого экстрасенсорного места, где вы сможете заниматься экстрасенсорной работой в настоящем, прошлом и будущем. Общение с космическим сознанием, духом-наставником и ангелом-хранителем. Семь упражнений.</i>	
Глава 15. Общение с людьми	171
<i>Как общаться с людьми на экстрасенсорном уровне. Три случая из жизни содержат в себе упражнения.</i>	
Глава 16. Общение с сущностями	176
<i>Как контактировать с сущностями. Один случай из жизни и одно упражнение.</i>	
Глава 17. Общение с животными	183
<i>Как экстрасенсорно общаться с животными. Одно упражнение.</i>	
Глава 18. Решение проблем	185
<i>Четыре уникальных экстрасенсорных метода для решения любых проблем. Четыре упражнения.</i>	
Глава 19. Ваша система предупреждения об опасности ...	190
<i>Как программировать и использовать экстрасенсорный механизм предупреждения для вашей безопасности и благополучия. Один случай из жизни и одно упражнение.</i>	
Глава 20. Экстрасенсорное управление дорожным движением	193
<i>Как использовать свой экстрасенсорный разум для безопасного передвижения мешающих вам машин во время поездки по федеральной трассе. Один случай из жизни и одно упражнение.</i>	
Глава 21. Экстрасенсорный будильник	197
<i>Как устанавливать и использовать экстрасенсорный будильник. Одно упражнение.</i>	
Глава 22. Резервирование места для парковки	200
<i>Как использовать свои экстрасенсорные способности для того, чтобы зарезервировать себе парковочное место. Один случай из жизни и одно упражнение.</i>	



- Глава 23. Не дремлем** 203
Использование экстрасенсорной силы для того, чтобы не заснуть за рулем, на лекции, на работе и так далее. Одно упражнение.
- Глава 24. Совершенствование навыков** 205
Как улучшить любой навык с помощью использование врожденных экстрасенсорных способностей. Одно упражнение.
- Глава 25. Чтение / Обучение** 207
Использование вашего экстрасенсорного разума для лучшего понимания прочитанного или выученного материала. Также обсуждается план дальнейшего изучения экстрасенсорики и связанных с ней тем. Одно упражнение.
- Глава 26. Заключение и взгляд в будущее** 213
Общие выводы о понятиях и практиках, о том, как быть экстрасенсом. Обращение внимания на некоторые ловушки и заблуждения. Советы на будущее. Размышления о том, какой может быть будущая экстрасенсорная практика. Два случая из жизни.
- Об авторе** 228
Четыре уникальных экстрасенсорных метода для решения любых проблем. Четыре упражнения.



⇒ Глава 3 ⇒

Обострение ваших первых пяти чувств

Мы рождаемся с шестью чувствами: зрение (глаза), слух (уши), осязание (кожа), обоняние (нос), вкус (язык и рот) и шестое чувство (разум), которое можно назвать интуицией, или экстрасенсорным чувством.



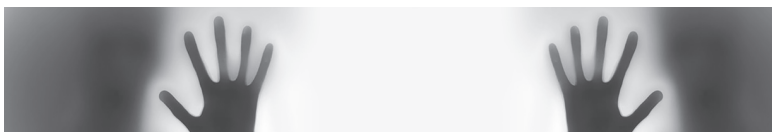
Шестое чувство может быть чрезвычайно сильным, и все же немногие люди развивают и используют этот ценный дар, который дает им Создатель.

По правде говоря, большинство из нас не развивает до приемлемого уровня даже свои первые пять чувств. Давайте займемся повышением чувствительности, потому что наше шестое чувство время от времени задействует первые пять вдобавок к использованию своих собственных ментальных способностей.

Ниже приводятся некоторые советы о том, как прямо сейчас начать становиться более чувствительным к внешним и



внутренним стимулам. То, что я предлагаю, занимает всего несколько секунд или минут, и этим нужно заниматься до тех пор, пока вы не убедитесь, что «настройка» на стимулы является врожденной частью вашего поведения. После вам уже не придется сознательно заниматься этим, поскольку вы выработаете рефлекс быть чувствительным все время.



ЗРЕНИЕ

Большинство экстрасенсов широко использует зрение в своей экстрасенсорной работе. Есть два вида экстрасенсорного зрения. Первый подразумевает видение образов, сцен или существ внутри своего разума. Второй касается видения образов, сцен или существ вне своего разума, например видение призраков или сущностей.

Лично мне еще не приходилось видеть сущностей, хотя я много раз встречался с ними; я ощущаю их присутствие, общаюсь с ними, два раза физически чувствовал, что они касаются меня. Однако довольно часто я могу видеть образы в своем разуме, как будто внутри моей головы есть экран. Следующий случай — превосходный пример экстрасенсорного зрения.





Случай № 2

Использование экстрасенсорного зрения



У меня было два глубоких спонтанных экстрасенсорных переживания, промежуток времени между которыми составил всего несколько недель. Именно они и изменили мою жизнь навсегда. Первое произошло примерно за два месяца до того, как Соединенные Штаты отменили привязку доллара к золоту (за унцию золота давали \$35) и позволили мировому рынку определять цены на золото так, как это ежедневно делает фондовый рынок. Если я правильно помню, это было в начале 1970-х годов.

Я тогда был менеджером отдела публикаций в крупной машиностроительной компании по производству компьютерного оборудования и имел сорок семь человек в подчинении. Экстрасенсорный мир не представлял для меня никакого интереса.

Однажды в понедельник один из моих подчиненных (назовем его Гарри) вошел в мой кабинет, чтобы обсудить какую-то связанную с работой проблему. Я сидел за своим столом и копался в документах. Когда я посмотрел вверх, чтобы поприветствовать его, со мной случилось кратковременное переживание. Ни с чем подобным я прежде не встречался.

Это было так, как если бы кинопроектор сзади меня спроектировал фильм на внутреннюю часть моего лба. Мне показали, как днем ранее Гарри совершает попытку суицида, глотая большое количество таблеток. Я видел, что он потерял сознание. Затем его жена (назовем ее Роза), дипломированная медсестра, нашла его и срочно отвезла в больницу, где ему сделали промывание желуд-



ка. Роза работала там и смогла замять это дело, чтобы никто о нем не узнал. Гарри пришел на работу на следующий день, чтобы не возникло никаких подозрений. Я увидел все это в течение нескольких секунд.

Я был так поражен, что просто сидел, ошарашено смотрел в никуда и размышлял. Наконец, я понял, что Гарри говорит со мной и что я прослушал все, что он сказал.

— Извини, Гарри, — пробормотал я, — я задумался. Не мог бы ты повторить?

Гари начал говорить, и кино в моей голове вновь началось, повторяя все, что я уже видел.

Я не понимал, что происходит, однако это было так реально и ярко, что я не мог это игнорировать. Тогда я встал, подошел к двери и закрыл ее. Потом я взял стул и сел рядом с Гарри.

— Гарри, у тебя есть личная проблема, о которой мы должны поговорить? — спросил я.

— Нет! Все в порядке, — сказал он. По его внезапной нервозности было ясно, что он врал.

Тогда мой фильм включился снова. Я решил поставить вопрос ребром:

— Вчера ты пытался покончить с собой?

Гарри побледнел и заплакал. Я дал ему время выплакаться.

— Как Вы узнали? — наконец спросил он. — Это Роза позвонила Вам?

— Нет, Роза не звонила. Как я узнал — не важно. Важно то, что... — я не смог договорить, потому что в моей голове начался еще один фильм.

В нем показывалось, как Гарри берет пистолет, чтобы в следующее воскресенье совершить еще одну попытку самоубийства, на этот раз успешную. У него был план, которому никто не мог помешать.



Я договорил:

— ...то, что в следующее воскресенье ты не доведешь свой план до конца.

— О, Боже! Откуда Вы это знаете? — он начал дрожать и снова плакать.

Когда он успокоился, я начал говорить слова, которые шли через меня. Я мог ощущать, как в мою голову входила информация. Затем я как бы обрабатывал ее и преобразовывал в слова.

— Гарри, я знаю, ты чувствуешь сильную боль и хочешь умереть. Это твоя жизнь, и ты можешь выбрать смерть, если хочешь. Ты имеешь на это право. Но у тебя также есть и другое право. Это право жить, и ты никогда до конца не осознавал его. Я заключу соглашение с тобой, если ты заключишь его со мной. Дай мне две недели твоей жизни. Не убивай себя в течение двух недель. В это время позволь мне определить тебя на специальную психотерапевтическую программу. Кроме того, я хочу, чтобы каждый день ты приходил в мой кабинет от одного до трех раз, и мы будем беседовать. Если по прошествии двух недель ты все еще будешь хотеть убить себя, то вперед. Я обещаю никому не говорить и не пытаться остановить тебя. Я не прошу многого. Ты страдал от этой боли в течение сорока лет. Ты можешь потерпеть еще пару недель.

— Вы не расскажете?

— Я обещаю.

— Хорошо. Я дам Вам эти две недели, — сказал он.

Я незамедлительно отвел Гарри к врачу, который начал проводить с ним терапевтическую программу.

Когда я вернулся в свой кабинет, то задался вопросом, о чем мне беседовать с Гарри, когда он будет приходить ко



мне? Все, что я сказал ему, было просто бессмысленным повторением слов, которые я брал из какого-то информационного источника знания.

Однако когда каждый день Гарри приходил ко мне, моя тревога улетучивалась. Как только он закрывал дверь и садился на стул, мой невидимый информационный источник давал мне нужные слова. Я чувствовал, как они входили в мою голову. Гарри и я учились вместе.

По прошествии двух недель Гарри объявил о своем решении.

— Билл*, — сказал он, — я еще не преодолел все трудности. Мне еще нужно пройти длинный путь. Но теперь самая далекая мысль, которая есть в моей голове, — это самоубийство. Я хочу жить. Спасибо тебе за то, что помог осознать свое право на жизнь.

Эпилог. Гарри все еще жив и живет счастливо. Он уже отпустил своих детей во взрослую жизнь и нашел свое предназначение. Все это произошло, потому что я позволил себе функционировать как открытый экстрасенсорный проводник для высшего разумного источника.

Тогда я, конечно, не знал о том, что делал. Я понятия не имел, что происходит. После размышлений об этом в течении нескольких недель, я решил, что это была просто какая-то необъяснимая случайность. Как мало я тогда знал.

Но высший разум на этом не остановился, и через несколько недель со мной случилось еще одно спонтанное экстрасенсорное переживание. Я опишу его в Случае № 3 далее в этой главе.

* В англоговорящих странах имя «Билл» — уменьшительное от «Вильям». Далее автор предпочитает называть себя именно так — *Примеч. ред.*



Упражнение № 2

ПОВЫШЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ВАШЕГО ЗРЕНИЯ

- ▶ *Ночью с выключенным светом посмотрите вокруг себя, изучите и идентифицируйте формы, которые вы видите. Делайте это в кровати, во дворе, гуляя по пешеходным дорожкам в своем микрорайоне, в походе, и так далее.*
- ▶ *Как только вы определите каждую форму, произнесите (про себя или вслух, как хотите): «Это то, как выглядит (название объекта) в темноте. Я повышаю чувствительность своего зрения, чтобы точно распознавать объекты в темноте и при любом освещении».*
- ▶ *В светлое время суток в любом месте и в любое время уделите несколько секунд, чтобы понаблюдать за тем, что находится вокруг вас.*
- ▶ *Проговаривайте про себя то, что вы видите, и скажите: «Я тренирую свой экстрасенсорный разум, чтобы всегда ясно видеть все, что находится вокруг меня».*
- ▶ *Скажите: «Я приказываю своему подсознательному разуму всегда предупреждать меня обо всем, что должен видеть для моей защиты и пользы, чтобы я мог действовать в полную силу своих экстрасенсорных способностей».*

Это упражнение я привожу в качестве примера. Вы можете делать все именно так, как написано, либо же можете делать по-своему, чтобы создать те же условия для вашего экстрасенсорного разума.