



# Оглавление

Предупреждение .....	6
Предисловие .....	9
Введение .....	12
<b>Часть I. Исследуйте магию тайного внутреннего мира .....</b>	<b>23</b>
Глава 1. Что значит быть тайным экстрасенсом ...	25
Глава 2. Тонкая интуиция .....	63
Глава 3. Осознайте естественность возникновения общения с духами .....	115
Глава 4. Когда экстрасенсорные чувства проникают в повседневную жизнь .....	166
Глава 5. Как интегрировать духовные переживания в свою жизнь .....	218
<b>Часть II. Ответы наставников тайного экстрасенса .....</b>	<b>273</b>
Вопросы и ответы вопросника тайного экстрасенса .....	285
Заключение .....	387
Приложение 1. Образец бланка заявления об освобождении от ответственности .....	388
Приложение 2. Распространенные символы и их значения .....	391
Приложение 3. Вопросник тайного экстрасенса ...	404
Список литературы и рекомендуемые ресурсы ...	410
Благодарности .....	421
Список используемых фотографий .....	424
Примечания .....	425



## Глава 2



# Тонкая интуиция

Теперь мы переходим к сути практики. В этой главе мы рассмотрим, что такое тонкая энергия, почему она имеет значение, как мы на самом деле получаем доступ к энергетической информации и каковы различные формы тонкой интуиции. Вы узнаете, что значит «настраиваться» и как вы можете начать намеренно делать это, чтобы получить доступ к экстрасенсорным способностям. Вы начнете понимать свой личный интуитивный язык и получите возможность немедленно начать использовать этот язык с новыми знаниями.



## «« Тонкая энергия »»

Основой тонких интуитивных чувств является тонкая энергия, поэтому, прежде чем мы углубимся в объяснение экстрасенсорных способностей, сначала рассмотрим, что представляет собой энергетическое тело. Часть этой информации об энергетическом теле и экстрасенсорном восприятии также можно найти в моей предыдущей книге «Маленькая книга единорогов»<sup>14</sup>. Если вы уже читали эту книгу, то можете считать это кратким напоминанием.

У всех нас есть физическое тело, которое легко наблюдать. В естествознании определены наши органы, системы организма и основные функции. Но на энергетическом уровне у нас также есть тело, которое трудно, но возможно увидеть. Многие экстрасенсы и практикующие энергетическую медицину способны видеть тонкое тело физическими глазами или мысленным взором, чтобы собирать информацию о здоровье.

Понимание тонкого тела несет в себе древнюю и священную мудрость и передавалось из поколения в поколение на протяжении тысячелетий. Наука все еще пытается лучше понять эти системы. Например, в традиционной китайской медицине учат, что у нас есть разные линии меридианов, по которым жизненная энергия течет и движется по телу. Эта концепция используется в различных методах лечения, от рефлексологии и иглоукалывания до цигун, йоги и массажа. Тем не менее физиологическое и анатомическое существование системы меридианов по-настоящему начали понимать с научной точки зрения только в XXI веке<sup>15</sup>. Поскольку технологии продолжают совершенствоваться, вполне вероятно, что мы продолжим развивать научное понимание и получать подтверждение



многому из того, что уже давно было понято интуитивно. До тех пор мы продолжаем руководствоваться древней и интуитивной мудростью. Я хочу, чтобы вы знали о таких частях энергетического тела, как аура и чакры.

## Аура

Аура — это электромагнитный пузырь вокруг тела. Она распространяется примерно на полметра-метр вокруг вас, а также над и под вами. Аура может влиять на самочувствие, от эмоционального и умственного до физического и духовного. Она содержит нашу собственную энергию, но также может собирать энергию других.

## Чакры

Чакры — это энергетические диски, которые находятся внутри тонкого энергетического тела, накладывающегося на физическое тело. Эти энергетические центры располагаются в теле от нижней части позвоночника до макушки головы. Первоначально мы узнали о них из священных индийских текстов, известных как Веды. Хотя в разных культурах представлен целый ряд энергетических систем чакр и тела, наиболее распространена следующая интерпретация семи основных чакр из индуистской традиции.

- ★ **Первая чакра (корневая).** Цвет: красный. Расположена в области бедер / основания позвоночника. Корневая чакра связана с физическим телом и отвечает за стабильность и безопасность в материальном мире.
- ★ **Вторая чакра (сакральная).** Цвет: оранжевый. Расположена в брюшной полости ниже пупка.



Сакральная чакра связана с творчеством, удовольствием, эмоциональным самочувствием и интуитивным навыком яснопереживания (экстрасенсорных эмоций).

- ✦ **Третья чакра (солнечного сплетения).** Цвет: желтый. Расположена в области живота над пупком. Чакра солнечного сплетения имеет отношение к силе воле, уверенности в себе, психологическому благополучию, навыку ясночувствования (экстрасенсорным чувствам) и интуитивному яснознанию (экстрасенсорному знанию).

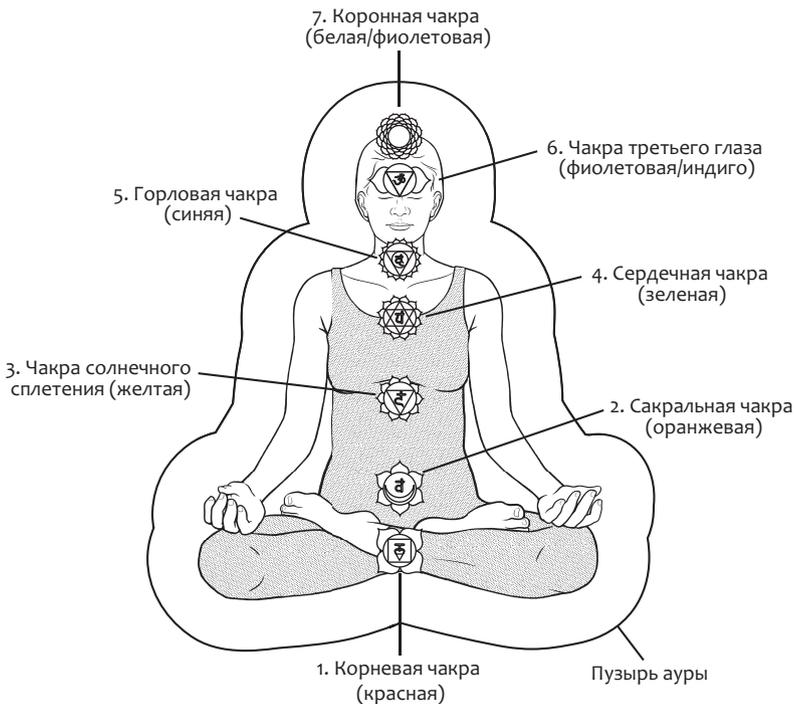


Рис. 1. Аура и чакры



- ✱ **Четвертая чakra (сердечная).** Цвет: зеленый. Расположена рядом с сердцем. Сердечная чakra связана с взаимоотношениями, состраданием, любовью и интуитивным навыком ясночувствования, включая яснопереживание (экстрасенсорные чувства и эмоции).
- ✱ **Пятая чakra (горловая).** Цвет: синий. Расположена в области горла / щитовидной железы. Горловая чakra связана с общением и интуитивным навыком яснослышания (экстрасенсорного слуха).
- ✱ **Шестая чakra (третьего глаза).** Цвет: фиолетовый/индиго. Расположена за лбом. Чakra третьего глаза связана с визуализацией и интуитивным навыком ясновидения (экстрасенсорного зрения).
- ✱ **Седьмая чakra (коронная).** Цвета: белый/фиолетовый. Расположена в верхней части головы. Коронная чakra связана с просветлением, связью с высшими силами и интуитивным навыком яснознания (экстрасенсорного знания).

## «« Настройка на связь с тонкой энергией »»»

Научиться успокаиваться и настраиваться на свою энергию, чтобы слышать ее и извлекать из нее уроки, — это основа работы с экстрасенсорными способностями. Это не обязательно означает, что вы должны сидеть и медитировать каждый день или периодически в течение некоторого времени, хотя такая упорная практика может быть невероятно полезной. Я до сих пор не смогла выйти на такой уровень практики и раньше очень переживала



из-за этого, особенно потому, что так часто рекомендуется в ресурсах по развитию духовности и интуиции. Это правда, что чем больше вы медитируете и настраиваетесь, тем лучше можете установить связь с тонкими энергиями, но даже если у вас нет постоянной, последовательной практики, когда вы садитесь, очищаете сознание и настраиваетесь, вы можете обнаружить, что на самом деле устанавливаете эту связь гораздо чаще, чем думаете.

Настройка не означает, что вы в течение часа должны сидеть в позе лотоса и пытаться очистить сознание, хотя, конечно, можете пойти по этому пути. Возможно, вам будет проще всего настроиться, когда вы отправляетесь прогуляться на природе. Я не занимаюсь традиционной практикой медитации отчасти потому, что полагаю, что я регулярно настраиваюсь во время прогулок на природе, лежа в ванне или в постели перед сном. В конце концов я поняла, что сеансы настройки часто происходят, когда я просто чувствую, что меня тянет это сделать, вместо того чтобы следовать установленному расписанию.

При этом я очень замкнутый человек, который любит жить, занимаясь исследованием внутреннего мира, поэтому настройка — это часть моего естественного образа действий. Даже если это относится и к вам, время от времени все равно полезно намеренно успокаивать ум и настраиваться на свою энергию. Делая это более целенаправленно, вы сможете быстрее добиться результатов, потому что активно поддерживаете связь с самим собой и настраиваетесь на тонкие переживания, которые в противном случае могли бы упустить.

Часто настройка может происходить во время танцев или в состоянии эйфории бегуна, когда на тонкую

энергию воздействует физическая активность. Еще одна прекрасная возможность настроиться — использовать после занятий йогой позу трупа (шавасану). Также вы можете практиковать настройку при ведении журнала. Возможно, вы обнаружите, что сначала нужно записать ежедневные мысли и разобраться в них, но в итоге сможете войти в поток, где настроитесь на получение высшей мудрости.

Ищите все, что кажется вам подходящим. В любом случае эти моменты настройки должны дать вам ощущение связи с самим собой, а также больше энергии, что приведет вас в состояние восприимчивости к любой информации, которую необходимо обработать.



## Практика

### Настройка

Теперь найдите время, чтобы попрактиковаться в обретении спокойствия, очищении сознания и настройке на свою энергию. Как только вы овладеете процессом настройки на внутреннего проводника, вы сможете обрести это внутреннее спокойствие даже в напряженных внешних обстоятельствах. Первый шаг — дыхание. Если когда-нибудь вам будет трудно придумать, как настроиться, обратите внимание на дыхание.

#### **Шаг 1: примите удобное положение и успокойтесь**

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, а затем выдохните. На следующем вдохе почувствуйте,



как воздух доходит до живота. Пусть вдох расширит живот, прежде чем вы выдохнете. Повторяйте эти глубокие вдохи до тех пор, пока не почувствуете, что тело и ум пришли в расслабленное состояние.

Как только вы почувствуете это спокойствие, настройтесь на свою энергию. Обратите внимание на то, чувствуете ли вы, что она распространяется вовне. Например, вы пытаетесь расслабиться, но замечаете, что в то же время прислушиваетесь к своим детям или ожидаете, что кто-то будет нуждаться в вашем внимании. Или, может быть, какая-то часть вас пытается считать время практики, чтобы вы могли перейти к следующему делу. Если вы обнаружите такого рода выходящую за пределы вас энергию, обратите на нее внимание и представьте, как возвращаете эту энергию обратно в себя. Подобно осьминогу с его вытянутыми конечностями, втягивайте в себя каждое щупальце, пока вся ваша энергия не сосредоточится.

Сидите в этом спокойствии и продолжайте глубоко дышать, пока не почувствуете, что готовы перейти к следующему шагу.

### **Шаг 2 (вариант А): почувствуйте свою энергию и посмотрите, что получится**

Продолжая настройку, почувствуйте свою энергию. Не отвлекайтесь на случайные или скачущие мысли, которые могут возникнуть. Просто посмотрите, что получится. Если вы обнаружите, что погрузились в свои мысли, сделайте паузу,

вздохните и снова сосредоточьтесь на ощущении энергии. Затем еще раз понаблюдайте. Вы можете видеть какие-то цвета, испытывать определенные эмоции, вам в голову могут приходить слова, или вы можете замечать другие формы экстрасенсорного обмена сообщениями. Просто устройтесь поудобнее, наблюдайте и получайте удовольствие.

Например, вы можете увидеть красный цвет, а затем почувствовать нарастающий гнев. Сосредоточьтесь на этой эмоции и попытайтесь найти ее источник. Может быть, вы видите образ коллеги, а затем думаете о важном рабочем проекте. Внезапно вы интуитивно понимаете, что это не ваш гнев, а вашего коллеги, который разочарован в этом проекте. Просто установив эту связь, вы почувствуете себя легче, понимая, что вам не нужно носить в себе чужую энергию.

### **Шаг 2 (вариант Б): да или нет**

Вариант А не ограничивает количество переживаний для настройки, тогда как вариант Б более сфокусированный. Если вы обнаружите, что с помощью варианта А вы реально ничего не получаете или не уверены в том, что получаете, можете попробовать вариант Б.

Я рассматриваю этот вариант как нечто подобное мышечному тестированию. Если вы никогда не сталкивались с ним, замечу, что мышечное тестирование используется для определения аллергии или чувствительности. (Предупреждение: эта и любая другая практика в книге не должна использоваться в качестве замены консультации,



диагностики или лечения у врача.) Например, практикующий специалист может сначала попросить вас сказать что-то правдивое, например: «Меня зовут \_\_\_ (ваше имя)». Затем он нажимает на вашу вытянутую руку, в то время как вы крепко удерживаете ее на месте. Если утверждение истинно, то вы заметите, что напрягаете руку сильнее, тогда как в случае ложного утверждения при надавливании на руку сдвинуть ее гораздо легче. То же самое относится и к тому, что полезно или не полезно для вас. Если вы держите яблоко и проводите мышечное тестирование, то можете обнаружить, что держите руку крепко. Но если вы держите апельсин, к которому вы физически чувствительны, вам, вероятно, будет гораздо труднее удержать руку на месте, когда на нее надавят.

Существуют варианты этой практики, которые вы можете выполнять без специалиста. В одном варианте, который я обнаружила, я буду наклоняться вперед, если моя реакция на это — «да/полезно», и буду чувствовать, что меня толкают назад, если моя реакция — «нет/не полезно». Вы также можете попробовать вариант, когда вы сцепляете кольца из пальцев (на обеих руках указательный палец касается большого пальца, при этом эти два кольца соединены, как звенья цепи). Если вы оцениваете что-то как «да/выгодно», то кольца остаются сцепленными, когда вы тянете, пытаетесь разорвать их, но они легко расцепляются, когда ваша оценка — «нет/не полезно». Таким способом вы можете просматривать товары в продуктовом магазине и тут же оценивать их.

Лично меня самотестирование мышц разочаровало, отчасти потому, что мне казалось странным практиковать его в общественных местах, когда это мне больше всего нужно. В итоге я обнаружила, что мне легче применять эту практику внутренне, что делает ее более незаметной.

В моем варианте (в случае оценки продуктов питания или пищевых добавок) я держу предмет, делаю глубокий вдох, выдыхаю и успокаиваю энергию. Это означает, что моя энергия сосредоточена внутри и я не отвлекаюсь на то, чтобы послушать музыку, понаблюдать за другими покупателями или заметить, что еще происходит вокруг. Я настроена на свой внутренний мир. Успокоившись, я мысленно спрашиваю: «Полезен ли мне этот продукт?» В сознании всплывает образ цветка лотоса. Если продукт полезен, я вижу закрытый цветок лотоса, который широко раскрывает лепестки. Если он не приносит мне пользы, я вижу раскрытый лотос, который плотно закрывает лепестки. Раскрывшийся цветок означает «да», а закрывшийся — «нет».

Вам нужно будет поэкспериментировать, чтобы понять, какой образ подходит вам лучше всего. В вашем случае вы можете просто увидеть слово «да» или «нет» как знак, который вам показывают, или, может быть, вы ничего не увидите, а вместо этого услышите эти слова.

Попробуйте сделать это сейчас. Закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните. Устройтесь поудобнее и успокойтесь. Теперь спросите: «Каков мой интуитивный знак для „да“?» Как только вы это



поймете, спросите: «Каков мой интуитивный знак для „нет“?» Теперь, чтобы убедиться в том, что эти знаки работают, скажите: «Меня зовут \_\_\_», и назовите свое имя. Настройтесь и посмотрите, какой знак появится. Повторите еще раз, но на этот раз используйте имя, которое на самом деле не ваше. Посмотрите, какой знак появится. Как только в вашем распоряжении будут эти знаки, запишите их, чтобы закрепить в сознании.

Убедившись в том, что эти знаки работают, вы можете проверить их в других областях. Эта техника применима не только для определения того, что полезно или нет для здоровья. Ее можно использовать, чтобы научиться очищать сознание и настраиваться, соединяться со своей энергией и прислушиваться к посланию внутреннего наставника в различных ситуациях. Может быть, вы хотите увидеть четкий ответ «да» или «нет» на вопрос о том, следует ли вам строить планы со своим другом на определенный день, на какую работу устраиваться, стоит ли продолжать тратить энергию на определенные отношения и многое другое. Есть бесконечное множество вариантов применения этой техники.



## Практика

### Ощущение тонкой энергии

Теперь, когда вы научились настраиваться на тонкую энергию, сделаем еще один шаг вперед и попробуем почувствовать ее. Вы можете

попробовать сделать это на комнатном растении, домашнем питомце или даже на себе. Если у вас есть какой-нибудь знакомый, который согласен помочь вам в этих исследованиях, безусловно, вы также можете провести их на нем.

Как и в предыдущей практике, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Успокойтесь и сосредоточьтесь на своей энергии. Теперь вытяните руки и держите их на расстоянии нескольких сантиметров над объектом. Обратите внимание на то, что вы чувствуете. Например, вы можете почувствовать тепло, неопределенное ощущение в ладонях или ощущение, как будто вы пытаетесь соединить между объектом и руками два магнита. Если вы что-то чувствуете, то это энергетический заряд. Вы ощущаете ауру объекта.

Теперь почувствуйте энергию в центре ладоней. Обратите внимание, что произойдет, когда вы попытаетесь сделать следующий шаг: направьте энергию на объект.

Вы что-нибудь почувствовали? Возможно, вы почувствовали пульсацию или давление в ладонях. Также может возникнуть ощущение, что от руки к объекту течет или тянется что-то подобное очень тонкой струне, протянутой через центр ладони. Или, опять же, возможно, вы почувствовали то же самое тепло или ощущение магнитов, что и раньше. Если это так, очень хорошо! Вы только что почувствовали тонкую энергию. Если нет, то вам может просто потребоваться больше времени. Продолжайте попытки с другими объектами. При чтении оставшейся части книги в какой-то



момент вы можете внезапно осознать, что стали более чувствительными и теперь можете легко ощущать эту энергию.

## «« Как тонкая энергия преобразуется в информацию »»

Тонкая энергия, которую вы ощущали в предыдущем упражнении, является частью того, что преобразуется в информацию через наши энергетические чувства, или то, что мы считаем нашими интуитивными/экстрасенсорными способностями. Здесь я расскажу о некоторых из этих экстрасенсорных навыков, включая ясновидение, яснослышание, яснознание, ясночувствование, яснопереживание, яснообоняние, ясновкусие и яснокасание.

Мы традиционно считаем, что у нас есть пять основных видов чувствительности: зрение, слух, осязание, вкус и обоняние. Но на самом деле их больше, и они включают ощущение пространства, боли, равновесия, температуры и ускорения, а также восприятие времени и чувство знакомости. Некоторые люди даже испытывают ощущения совершенно по-другому. Например, они могут видеть звуки в виде цвета или ощущать то, что они видят, как запах.

В дополнение к этим традиционным и нетрадиционным видам чувствительности существуют энергетические виды чувствительности. Они известны как «ясные» ощущения. Эти виды чувствительности соединяют нас с нашим интуитивным руководством. Даже если вы, возможно, не знали о них раньше, вы, безусловно, использовали их.