

Оглавление

Приветствие от автора	8
-----------------------------	---

Часть I

Глава 1. Введение в мир новых возможностей	13
Глава 2. Настройки на себя и мир.....	28
Глава 3. Тренировка сознания	42
Глава 4. Измененное состояние сознания ...	57
Глава 5. Восприятие и движение энергии....	71
Глава 6. Энергетическая защита и очищение	84
Глава 7. Накопление энергии	97
Глава 8. Увидеть невидимое	109

Часть II

Глава 9. Азы целительства	127
Глава 10. Домашняя магия	148
Глава 11. Вещи, с которыми мы дружим....	173
Глава 12. Магия природы	185
Глава 13. Контакты с людьми.....	202
Глава 14. О гаданиях и не только	214
Глава 15. Осторожно: желания!.....	230

Часть III

Глава 16. Поколение индиго	253
Глава 17. О реинкарнации	256
Глава 18. О карме.	262
Глава 19. О камнях преткновения	265
Глава 20. О непомерной «крутизне».	273
Глава 21. Почему в магию не верят.	275
Глава 22. О сознании мага и фэнтези.	279
Глава 23. Об Учителях	283
Список литературы	285

Глава 2

Настройжи на себя и мир



Скажем так: ты знаешь о том «кто ты» вне зависимости от того, проводишь самоисследование, подобное этому, или нет. Ты – существуешь всегда. Вне зависимости от того, что об этом думаешь.

Аука «Записки кусочком сыра, или Игрухи от Ауки, не имеющие никакой пользы, и поэтому важные для жизни»

Есть множество приемов гармонизации человека с окружающим миром... космосом... Вселенной... с собой, наконец, — как с немаловажной частью всего этого великолепия.

Забегая вперед, поделюсь одним секретом: от степени настроенности на мир (и на себя в нем) во многом зависит успех. Окружающая реальность может нравиться, а может и не нравиться, но состояние резонанса с ней служит отправной точкой во всех начинаниях и определяет дальнейший ход событий.



Настройки на себя

В течение дня мы попадаем в разные места, взаимодействуем с разными людьми. Хорошими, плохими — неважно. Главное, что все они оставляют след в нашей ауре (что-то типа резонансной наводки). Собственные эмоции тоже способствуют энергетической разбалансировке... Настройки на себя — один из простейших способов сбросить посторонние наводки и прийти в норму.

Вот одна из первых настроек, которые должны входить в программу обучения биоэнергетике. Она предназначена для ежедневного применения — как утреннее умывание.

Настройка на ауру

Сосредоточьтесь на восприятии своей ауры в целом. Теперь определите, какая вибрация является основной. Воспринимать ее можно по-разному: как звук, цвет, запах, ощущение... У одних людей, к примеру, это может быть цвет плюс мелодия, у других — только цвет или только запах, и так далее — вариантов множество. Причем эта вибрация должна оставаться постоянно, в каком бы эмоциональном состоянии вы ни находились. Понаблюдайте за собой или просто вспомните разные эмоции и выделите эту неизменную характеристику. Это и есть ваша базовая вибрация.

Теперь заполните ею весь объем ауры. Прodelывайте это ежедневно утром и вечером, а также перед выполнением упражнений.

Один из способов не поддаваться внешним воздействиям, а также внутренним эмоциональным колебаниям — обрести **внутренний центр тяжести**. Распрямитесь, встаньте на одну ногу (можно прижать ступню к колену другой ноги), вытяните вертикально вверх руку, противоположную опорной ноге. Нашли устойчивое положение? А теперь прочувствуйте, в какой части тела ощущается внутренний центр тяжести — та точка равновесия, которая позволяет уверенно стоять. Потренируйтесь несколько раз, чтобы запомнить это ощущение. Что с ним делать дальше? Вызывать как можно чаще! И уж обязательно — каждый раз, когда какие-либо внешние обстоятельства выбивают из колеи. Когда портится настроение, пропадает уверенность в своих силах, естественно, начальную позу принимать уже не надо! По сути, эта настройка превосходит по эффекту ту, которая приводилась чуть выше. Это связано с тем, что данная техника базируется на более устойчивой структуре, нежели аура, — ее можно описать как ядро личности.

Настройжи на мир

Люди привыкли воспринимать мир как нечто внешнее по отношению к ним, зачастую враждебное и пугающее. С учетом того, что магия предполагает сонастроенность с миром, такой подход основательно затрудняет попытки влиять на него.

Способов гармонизации с Вселенной существует много, но, по сути, они сводятся к одному — единению, преодолению барьера между внешним и внутренним.

Выполните для начала настройку на себя. Можете закрыть глаза, если так удобней. Теперь почувствуйте мир вокруг, попытайтесь представить его во всем многообразии... и ощутите себя частью мироздания, а его — как продолжение вашего «Я».

Возможно, на первых порах это будет напоминать небольшую медитацию, но со временем вы научитесь настраиваться на мир достаточно быстро.

Настройки перед энергетической работой

Можно использовать какие-либо из дополнительных настроек — это облегчит проведение занятий и увеличит их эффективность.

«Цветок»

Представьте себя цветком, распускающимся на встречу миру (космосу). **Но после того как закончите, себя-цветок закрывайте**, чтобы не ходить раскрытым, разбрасываясь энергией и рискуя подцепить какую-нибудь гадость. Ваша энергетика и сама постепенно придет в исходное состояние.

Но лучше сделать это сразу. Что же касается гадо-стей, то о способах защиты и о том, как избавляться от уже имеющихся проблем, мы поговорим позже — когда появятся необходимые знания и умения.

Увеличение «белости и пушистости»

Представьте себя таким белым-белым... и пушистым-пушистым... Почувствуйте, как откликается аура на этот образ (по идее, должно появляться чувство умиротворенности, внутреннего комфорта).

(Правда, если ощущение себя белым и пушистым вам положительных эмоций не добавляет, можете поэкспериментировать в удобном для вас направлении... Например, представить себя зеленым и чешуйчатым, если так будет лучше).

Можно настраиваться на зарядку при помощи определенной мелодии. Или представлять, как ваше эфирное тело разогревается в процессе настройки, меняет цвет. Не забывайте только приводить его в нормальное, нерабочее состояние. Вариантов может быть бесконечное множество — все зависит от вашей изобретательности и от того, какие образы вам ближе.

Зеленый и небесный потоки

Через нас проходят два главных энергетических потока. Один — нисходящий, небесный, или сол-

нечный — спускается из космоса и сквозь нас уходит в землю. Другой — восходящий, земной, или лунный. Это энергия, уходящая в космос.

Начинать лучше с лунного, земного потока — его можно почувствовать на вдохе вдоль позвоночника как прохладную волну или просто как поток энергии определенного свойства. Зрительно он может восприниматься серебристым или просто белым.

Солнечный, или небесный поток, ощущается на выдохе, и поначалу его заметить труднее — энергия более тонкая. Проходит он на расстоянии примерно 5–8 сантиметров перед позвоночником. Некоторые видят его окрашенным в золотистый цвет.

Мощность того или иного потока может зависеть от того, чем вы занимаетесь в конкретный момент. При большой физической активности усиливается земной поток, который отвечает за здоровье тела, выносливость, а при умственных нагрузках — небесный, связанный с психической сферой. НО! В норме работа обоих потоков должна быть сбалансирована, ни один из них не должен быть сильнее другого (независимо от того, связана ваша основная деятельность с физическими или умственными нагрузками).

Если дисбаланс все же наблюдается — разгоняйте отстающий поток до мощности второго. Если это земной-восходящий — усиливайте на вдохе, если небесный-нисходящий — на выдохе. Как усиливать? Да силой воображения, конечно же, как еще? Считайте это телепатическим общением с собственным тонким телом.

Укоренение и заземление

Как у новичков, так и у опытных магов бывают в жизни периоды некоторой оторванности от материального мира. При этом фокус восприятия может переноситься с физического тела на тонкое — это бывает, когда мы устали, расстроены или просто замечтались. Погруженность в себя, мечтательность, излишняя рассеянность (вплоть до столкновения со столбами на улице) — все это не такие уж безобидные проявления отсутствия заземленности, какими могут показаться на первый взгляд. Особенно, если, наряду со столбами, игнорировать несущиеся на вас машины...

Считается, что эзотерики в большей степени, чем остальные люди, склонны к психическим расстройствам — как известно, чем сложнее механизм, тем выше вероятность поломок. Часто случается так, что перекокс в сторону тонких планов реальности (а также собственных глюков) и игнорирование физического мира затрудняют связь тонких тел человека с телом физическим, что может привести к потере контакта с окружающим миром и способности на него влиять. А также к стиранию границы, которая разделяет реальные ощущения и воображаемые.

Эта проблема особенно остра в период становления мага, и результаты, понятное дело, нередко оказываются плачевными... вплоть до психиатрической лечебницы или смерти. Поэтому, когда вы слышите, что магия смертельно опасна, воспринимайте это буквально. Как сказал мне один знако-

мый, у мага есть три пути: попасть в «желтый дом», погибнуть в схватке с другими магами или достигнуть своей цели. Вы обратили внимание на самую первую возможность?

Психически неустойчивый маг равносителен магу-недоучке, а это не так смешно, как иногда изображается в книгах или в кино. Маг просто **обязан** обладать как душевным, так и физическим здоровьем. А для этого необходимо уметь уравниваться, укореняясь в этом мире. Для физического здоровья это тоже важно, так как материальное тело обладает способностью реагировать на то, что происходит с человеком на тонком уровне.

Заземление подразумевает обретение прочной связи с землей. Особенно хорошо выполнять заземление после зарядки, не дожидаясь, пока наметится разрыв между духовным и физическим. Вот несколько примеров, как это можно сделать.

«Дерево»

Встаньте прямо, чуть разведенные в стороны руки поднимите вверх. Ощутите себя деревом, ствол которого — ваше тело. У него есть ветви и, конечно же, корни. Представьте, как они растут из ступней, глубокие и крепкие, проникающие далеко в недра земли и обеспечивающие прочную связь с ней. (При этом они должны быть больше, чем ветви, и проникать в землю, как минимум, на полметра в глубину и занимать не меньшее пространство вокруг).