

# Содержание

---

<b>О книге</b> .....	3
<b>Об авторе</b> .....	5
<b>Слова благодарности</b> .....	6
<b>Предисловие автора</b> .....	8
<b>Введение</b> .....	10
Прежде чем вы приступите к чтению .....	10
Пробуждение экстрасенса .....	12
Экстрасенсы и рыночные отношения .....	14
Что такое «Свободная душа» и как начинался этот проект .....	16
Новые горизонты .....	18
<b>Глава 1. Четыре области экстрасенсорного восприятия</b> .....	19
Как действуют экстрасенсорные чувства .....	21
Научные исследования экстрасенсорного восприятия ...	23
Эксперимент, подтвердивший теорию .....	26
Проверка открытия на других людях .....	27
Знакомство с четырьмя экстрасенсорными чувствами ...	29
Каковы ваши сильные стороны? .....	34
Определение доминирующего типа экстрасенсорного восприятия .....	36
<b>Глава 2. Экстрасенсорное чутье: тело как антенна</b> .....	39
Область восприятия экстрасенсорного чутья .....	41
Как разбудить область восприятия экстрасенсорного чутья .....	43
Изучение людей с помощью экстрасенсорного чутья ...	45
Доверяйте едва заметным ощущениям .....	46
Психометрия: экстрасенсорное восприятие при помощи рук .....	47

Руки как сканирующие сенсоры .....	48
Обладаете ли вы экстрасенсорным чутьем? .....	49
Как общаться с людьми, обладающими экстрасенсорным чутьем .....	56
Особое чувство времени .....	58
Секреты успеха во взаимодействии с людьми, обладающими экстрасенсорным чутьем .....	58
Экстрасенсорное чутье, его достоинства и недостатки ...	59
Люди, обладающие даром экстрасенсорного чутья, их сильные и слабые стороны .....	60
<b>Глава 3. Экстрасенсорная интуиция: дар предвидения ...</b>	<b>61</b>
Не только будущее .....	64
Настоящее время: интуитивная психотелеграмма .....	65
Интуиция помогает решать загадки прошлого .....	66
Экстрасенсорная интуиция и будущие события .....	70
Область восприятия интуиции .....	71
Получение доступа к интуитивной информации .....	72
Интуитивное восприятие на расстоянии .....	75
Испытайте свою способность к интуиции на расстоянии .....	77
Как найти подход к людям с помощью интуиции .....	78
Надежда для безнадежного пациента .....	78
Интуиция в общении с «проблемными» людьми .....	81
Загляните в свое будущее и возьмите на себя ответственность за него .....	82
Интуиты не склонны тревожиться .....	83
Какой тип сверхчувственного восприятия вам свойствен? .....	85
Как интуиция может повысить вашу профессиональную ценность .....	86
Как интуиция может помочь вернуть любовь .....	88
Как общаться с людьми, обладающими экстрасенсорной интуицией .....	94
Экстрасенсорная интуиция: достоинства и недостатки ...	98
Люди, обладающие даром интуиции, их сильные и слабые стороны .....	98

<b>Глава 4. Экстрасенсорный слух: внутренний голос .....</b>	<b>101</b>
Вещи, которые вам необходимо понимать .....	103
Что ученый доказал сам себе .....	104
Область восприятия экстрасенсорного слуха .....	106
Хороший совет от внутреннего голоса .....	109
Активизация творческих и аналитических способностей .....	110
Полезные подсказки .....	111
Мантры на заказ .....	114
Пятиминутная утренняя медитация .....	116
Экстрасенсорный слух — не инструмент, а целый оркестр .....	117
Особенности личности людей, обладающих экстрасенсорным слухом .....	125
Выявление аудитов в своем окружении .....	126
Секреты успеха во взаимодействии с людьми, обладающими экстрасенсорным слухом .....	127
Экстрасенсорный слух: достоинства и недостатки .....	128
Люди, обладающие даром экстрасенсорного слуха, их сильные и слабые стороны .....	128
 <b>Глава 5. Экстрасенсорное зрение: мир ясновидящих .....</b>	 <b>131</b>
Ясновидение: сфера действия третьего глаза .....	132
Область восприятия экстрасенсорного зрения .....	133
Как отыскать свой третий глаз .....	135
Сон как сверхчувственное восприятие .....	137
Ключи к толкованию снов .....	139
Истолкуйте свой сон .....	141
Экстрасенсорное зрение или воображение? .....	143
Не игнорируйте свою способность к ясновидению .....	144
Четыре типа экстрасенсорных зрительных образов .....	145
Не надо бояться ясновидения .....	149
Почему мы не уделяем внимания сверхчувственным зрительным сигналам? .....	150
Не принуждайте себя .....	151
Восприятие сверхчувственных образов .....	152

Особенности личности людей, обладающих экстрасенсорным зрением .....	154
Пользуясь экстрасенсорным зрением, не забывайте о физическом .....	156
Любовь при ярком свете .....	157
Не пытайтесь навязать визуалу свои образы .....	158
Как угодить визуалу .....	159
Экстрасенсорное зрение: достоинства и недостатки ...	159
Люди, обладающие даром экстрасенсорного зрения, их сильные и слабые стороны .....	160
<b>Глава 6. Аура как экстрасенсорный язык тела .....</b>	<b>163</b>
Умение видеть ауру экономит деньги и помогает избегать проблем .....	164
Научное объяснение ауры .....	165
Три главные предпосылки умения видеть ауру .....	166
Прозрение через десять лет .....	168
Не путайте ауру с остаточным изображением .....	170
Откройте в себе способность видеть ауру .....	171
Практика как необходимая предпосылка успеха .....	173
Два аспекта ауры .....	174
Предупреждающие сигналы .....	176
Интерпретация цветов ауры .....	177
Проверьте свои навыки интерпретации цветов .....	180
Как умение видеть ауру спасло интервью .....	181
Помощь экстрасенсорного чутья в изучении ауры .....	182
Помощь интуиции в изучении ауры .....	184
Помощь экстрасенсорного слуха в изучении ауры .....	186
Сделайте восприятие ауры частью своей жизни .....	187
<b>Глава 7. Самоисцеление: последние открытия в области биологической обратной связи .....</b>	<b>189</b>
Предупреждение стрессовых рефлексов .....	192
Разум командует телом: избавление от гипертензии ...	194
Ключ к авторелаксации .....	195
Найдите свою модель релаксационного дыхания .....	196
Сознательный контроль в чрезвычайных ситуациях ...	199

Станьте хозяином своего тела .....	200
Две нервные системы .....	202
Устранение старых барьеров .....	203
Путешествие внутрь тела .....	205
Сознательное управление пульсом .....	206
Понимание механизмов самоисцеления .....	209
Победа разума над раком: история одной женщины ...	210
Исцеление вопреки желанию .....	212
Нельзя недооценивать силу сознания .....	213
Внутренняя витализация: дайте сознанию полную свободу .....	214
Шагните за порог, чтобы полностью раскрыть свой потенциал .....	216
<b>Глава 8. Вы — душа, обладающая телом: исследование глубинных измерений .....</b>	<b>219</b>
Одной науки недостаточно .....	221
Определение термина «душа» .....	223
Теория суперструн .....	224
Где находится душа? .....	225
Перенос сознания и его связь с альфа-ритмом мозга ...	226
Настройте свое сознание на прыжок в гиперпространство .....	227
Вход в дополнительные измерения души .....	228
Доступ к неограниченным творческим возможностям ...	231
Есть ли у вас душа? .....	232
Природа души не знает границ .....	234
Выйдите за пределы тела .....	234
Экстрасенсорное проникновение в предметы для оценки безопасности .....	236
Слияние с энергией и светом .....	238
Слияние со Вселенной .....	240
<b>Глава 9. Безграничные горизонты: путь к полной свободе .....</b>	<b>245</b>
Более действенные методы исцеления .....	247
Новая форма экстрасенсорного восприятия .....	247

Непосредственное экстрасенсорное восприятие .....	249
Коммуникация на душевном уровне .....	251
Общение до рождения .....	252
Двухуровневое восприятие: квантовый скачок сознания ...	253
Достижение нирваны с помощью двухуровневого восприятия .....	256
Решение проблем с помощью двухуровневого восприятия .....	257
Что помогает продавцам добиваться успеха .....	258
Как к ученой вернулась любовь к работе .....	260
Использование энергии души для передачи мыслей ...	261
Призыв к переменам .....	262
Как донести позитивные мысли до мира .....	264
<b>Глава 10. Ответы на 36 самых часто задаваемых вопросов о парапсихологических явлениях .....</b>	<b>267</b>

## О книге

---

*Воспользуйтесь научно подтвержденным методом развития своих врожденных экстрасенсорных способностей и добейтесь невиданного успеха во всех областях жизни!*

Каждый из нас хоть раз ощущал в себе экстрасенсорные способности, но лишь немногие знают, что их можно вызывать по собственному желанию. На основе обширных исследований в области биохимии и неврологии, проведенных в Массачусетском технологическом институте, Пит Сандерс разработал методику, с помощью которой можно получить доступ к своим сверхъестественным способностям, расширить знания о них и взять под контроль собственную судьбу.

Делясь своей методикой более чем с полумиллионом человек, автор книги и его инструкторы предлагают программу простых упражнений, которые позволят вам:

- пользоваться девятью чувствами вместо пяти;
- найти в своем теле четыре области экстрасенсорного восприятия и обнаружить в себе способности к экстрасенсорному зрению, слуху, чутью и интуиции;
- по желанию получать доступ к сверхчувственному сознанию;
- использовать свои вновь обретенные способности для достижения профессионального успеха, улучшения взаимоотношений с людьми, повышения творческих сил и здоровья;

- применять обостренные способности восприятия для решения сложных проблем и общения с трудными людьми.

*В своей блестящей книге Пит Сандерс ясно и умело указывает ищущим душам верный путь к расширению границ человеческого потенциала и личному и духовному росту.*

Эдвард Винчестер,  
президент медитационного  
клуба Пентагона

*Книга посвящается тем из нас, кто знает о безграничных возможностях человека и стремится полностью реализовать свой потенциал. Главное — не переставать задавать вопросы.*

Альберт Эйнштейн

*Всегда имейте в виду, что нет ничего важнее, чем собственное решение достичь успеха.*

Авраам Линкольн

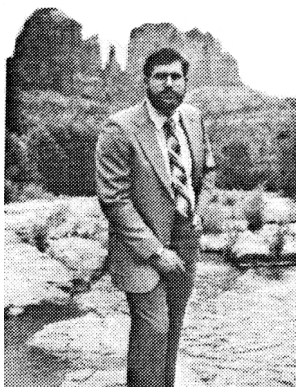
*Первая и лучшая победа — это победа над собой.*

Платон



## Об авторе

---



Пит Сандерс-младший является почетным выпускником Массачусетского технологического института, где он изучал главным образом биохимию и неврологию. По окончании был принят в Гарвардскую медицинскую школу, но предпочел продолжить исследования в области парапсихологических явлений. В 1980 году основал в Седоне некоммерческую публичную образовательную программу «Свободная душа». Инструкторы этой программы уже научили тысячи людей по всему миру получать доступ к своим экстрасенсорным способностям и пользоваться ими. Сам Пит Сандерс провел сотни лекций и семинаров, а также дал более 300 интервью средствам массовой информации.

## Слова благодарности

---

Прежде всего я хочу сказать спасибо всем инструкторам и слушателям программы «Свободная душа», которые щедро делились со мной личным опытом и оказывали поддержку в ходе написания книги. Без их искренней помощи этот проект никогда бы не состоялся.

Я благодарен своей жене Дебби за то, что она была со мной в первые трудные годы, вынесла все невзгоды и лишения, связанные с переездами и с тем, что я не мог уделять ей достаточно времени.

Я глубоко признателен всем тем, с чьей помощью могу донести до широкого круга читателей свою методику, ставшую делом всей моей жизни:

Шейле Тронн Купер, моему литературному агенту, за неизменный энтузиазм, который она демонстрировала с момента нашей первой встречи. Ее поддержка была незамеченной;

Джону Даймонду за долгие часы, которые он провел со мной в качестве консультанта и друга. Его присутствие в моей жизни трудно переоценить;

Элеоноре Роусон из компании «Rawson Associates» за то, что настояла на публикации этой книги и помогла выдержать высокие литературные требования, предъявляемые к тексту;

Норману Лобсенцу, знающему и эрудированному издателю, за помощь в подготовке окончательного варианта книги;

Дороти Каване, художнику-иллюстратору, за точное наглядное изображение четырех областей экстрасенсорного восприятия;

Маргарет Пиньян, моему литобработчику и корректору, за работу над текстом от черновика до печати;

Мэри Кендзерски, моему секретарю, за долгие годы верного сотрудничества и помощь в написании книги.

Кроме того, мне хотелось бы особо поблагодарить старших инструкторов программы «Свободная душа»: Люс Адамс, Джерри Айтнера, Элейн Гиббс, Гейла Джонстона, Джона Дьюкера, Сью Леонард, Фрэн Мэнделл, Скотта Мейли, Мими Миллер, Терри Падиллу, Дэвида Пирса, Энн Стейси Рассел, Кэтти Роуз, Кэрол Сверски, Эдди Сеттину, Мэрибет Спейн, Мэриэнн Стэнли, Барбару Уэст, Али Хабиба и Марлен Шипл — за вклад в создание книги, долгие годы упорной работы, преданность принципам и умение внушить слушателям, что они сами могут быть своими собственными учителями.

## Предисловие автора

---

С момента выхода первого издания книги я разработал более совершенные методики и учебные материалы (с ними можно ознакомиться на сайте [www.freesoul.net](http://www.freesoul.net)), но это ни в коем случае не снижает ее значимости. Предложенные в книге материалы остаются основой для полного раскрытия ваших духовных способностей.

Из этой книги вы узнаете, каким образом можно быстро получить доступ к экстрасенсорным чувствам, повысить способность тела и разума к самоисцелению и использовать дополнительные измерения, описанные в физической теории суперструн. Эти навыки откроют вам путь к духовной жизни.

На основании собственного опыта, полученного в ходе оказания помощи миллионам людей во всем мире, я могу дать два важных совета. Во-первых, необходимо практиковаться, практиковаться и еще раз практиковаться. Во-вторых, вы должны иметь соответствующий душевный настрой и правильную мотивацию. Надо не просто прочитывать содержание упражнений, а находить возможности использовать их на практике, в повседневной жизни. Вы должны действовать целенаправленно. Не рассматривайте упражнения как игру или забавный феномен. Используйте свои экстрасенсорные способности не для собственной выгоды, а для того, чтобы сделать мир немного лучше.

Ищите возможность помогать окружающим, а не беречь попусту их старые раны. Поднимитесь над своим эволюционным прошлым, в котором физические чувства были

нужны для выживания. Используйте свои новые психические и душевные навыки для постоянного жизненного роста, а не просто как доказательство своей «правоты».

Если вы чувствуете, что стресс и напряжение не дают вам в полной мере посвятить себя работе над упражнениями, особенно теми, которые приведены в последних главах и связаны с глубинным погружением в себя, прочитайте главу 1 моей книги «Получите доступ к центру удовольствия своего мозга» («Access Your Brain's Joy Center»). Владение способами естественной активизации мозга без использования алкоголя, никотина, наркотиков и переедания может вам обрести нужное настроение. Они не только улучшают качество жизни, но и снимают напряженность, которая часто блокирует психические и душевные способности.

Получайте радость от тренировок, развивающих *все* ваши чувства и способности, которые принадлежат вам по праву рождения как свободной душе.

*Искренне ваш, Пит Сандерс*

## Введение

---

### ***Прежде чем вы приступите к чтению***

Если вы когда-нибудь хотели расширить рамки повседневности и пережить поистине безграничное чувство контроля над своей судьбой, то настало время превратить свои желания в реальность. Если вы когда-нибудь мечтали по собственной воле получать доступ к могущественным силам и мудрости своей психики, то время мечтаний прошло. Теперь у вас есть все, чтобы воплотить свои замыслы в жизнь.

Представьте, как здорово вставать каждое утро, зная, что несет вам предстоящий день, заранее чувствуя, в каком настроении пребывают люди, с которыми вам сегодня придется общаться, и предпринимать именно те шаги, которые помогут добиться успеха во всех делах. Все это в ваших силах. К тому времени как вы закончите читать эту книгу, умение проникать в мысли и чувства людей, ощущать, видеть и слышать события еще до того, как они произойдут, станет для вас вполне привычным.

Я знаю, что кому-то такие заявления могут показаться слишком многообещающими, но во время изучения биохимии и неврологии в Массачусетском технологическом институте (МТИ) я открыл базовые принципы и способы тренировки, которые позволяют каждому человеку при желании открыть в себе эти психические способности. Позднее я усовершенствовал и успешно опробовал эту методику во многих странах мира. Я обучил ей тысячи людей, а теперь хочу поделиться ею с вами.

Вы не должны ограничиваться только разговорами об экстрасенсорном восприятии, мечтать о чудесах или обращаться за помощью к немногочисленным одаренным людям, которых называют ясновидящими. Мир экстрасенсов реально существует, и вы можете стать его частью.

Неограниченное использование своего сверхчувственного потенциала — это не только ваше право, данное от рождения, но и одна из главных личных свобод человека. Знание того, как использовать этот потенциал на практике и получать по собственному желанию доступ к скрытым психическим способностям, изменит вашу жизнь и предоставит массу благоприятных возможностей.

Право исследовать и развивать свои психические способности, а также применять их в повседневной жизни отрицалось в течение тысячелетий. Предубеждения и догмы, насмешки и цинизм привели к тому, что экстрасенсорное восприятие стали рассматривать как некие «паранормальные» способности, окутанные завесой страха, мистики и непонимания. Сложился миф, что сверхчувственные способности даны лишь немногим избранным или что они проявляются в людях случайным образом и неподконтрольны сознанию.

Несмотря на все эти препятствия, вера в существование парапсихологических способностей и экстрасенсорного восприятия не умерла. В ходе недавнего опроса, проведенного в Чикагском университете, 67 процентов — двое из каждых троих опрошенных — заявили, что в их жизни были случаи проявления экстрасенсорных способностей. Лично я верю, что все мы на сто процентов обладаем этими способностями и что сознательно пользоваться ими не труднее, чем моргать или о чем-то думать.

Не забывайте, что мы живем в то время, когда даже ведущие физики признают существование феноменов, выходящих за рамки привычных трех измерений нашего физического мира. Ученые, разрабатывающие теорию суперструн

для объяснения свойств субатомных частиц, утверждают, что вся материя, в том числе и люди, существует в десяти измерениях и что материя и энергия контактируют на субатомном уровне.

Вы тоже обладаете способностью к такой коммуникации. Она осуществляется в вашем мозге — этом чрезвычайно сложном внутреннем приемнике и передатчике. Большинство использует его лишь на каких-то 10 процентов, а остальные 90 пропадают попусту.

Цель данной книги состоит в том, чтобы научить вас черпать безграничную энергию своего сознания и переходить в иные измерения. Я знаю, что вы сможете развить в себе такие способности, потому что сам ими владею и помог в этом тысячам людей. Позвольте сделать краткое отступление и вернуться к тем временам, когда я только начинал верить в свои экстрасенсорные способности и искать пути их использования для обретения лучшей и более насыщенной жизни.

## ***Пробуждение экстрасенса***

Еще ребенком я с удовольствием смотрел одну телевизионную программу, посвященную парапсихологическим явлениям. Каждую неделю в ней поднималась новая тема. Я до сих пор помню истории о телепатическом общении на большом расстоянии, о том, как многие предвидели катастрофу «Титаника», о том, как один человек во сне увидел предостережение, спасшее ему жизнь. В результате я пришел к убеждению, что парапсихологические явления действительно существуют, но ошибочно полагал, что это особый дар и что обычные люди могут испытать нечто подобное только случайно.

Вера в экстрасенсорику еще больше укрепилась в юности, когда моя мать овдовела и в поисках духовной под-



держки стала посещать различных ясновидцев и мистиков. Обычно она брала меня с собой.

Время от времени мне откуда-то становились известными сведения, которых я не мог получить с помощью обычных органов чувств.

Хотя большинство экстрасенсов утверждали, что этот дар присутствует у них с рождения, похоже было, что они нашли способ управлять своими способностями. И я подумал, что если они смогли этому научиться, то сможет и обычный человек вроде меня, который не обладает врожденными парапсихологическими способностями. Моя догадка оказалась правильной.

Я понял, что обладаю экстрасенсорными способностями немного позже, в пятнадцать лет. Мать пригласила к себе одного странного старичка (назовем его Сэмом), который учил людей видеть ауру — многоцветное энергетическое поле, окружающее тело. Сэм всегда был неряшливо одет и суетливо дергался, но заявлял, что ему известно об ауре всё. Похоже, он был специалистом в этом деле и мог видеть ауру когда пожелает. В тот вечер он хотел поделиться с нами своими секретами.

Сэм попросил нас расслабиться, расфокусировать зрение и смотреть на Сесиль, которая в тот вечер играла роль модели. После этого он проинструктировал нас, что, ощутив зуд или щекотание в каких-то частях своего тела, мы должны обратить особое внимание на те же части тела Сесиль. Это был самый нелепый способ обнаружить ауру, о котором мне только приходилось слышать! Я был уверен, что этот метод не сработает, поэтому даже не старался. Я просто расслабился и смотрел.

И вдруг, к своему удивлению, я увидел ауру Сесиль. Вокруг ее головы появилось яркое голубоватое свечение с темно-красными проблесками. Все остальное тело было окутано сероватой аурой с двумя темными полосами в области

живота, то есть там же, где буквально за мгновение до этого я почувствовал зуд. Впоследствии Сэм объяснил, что голубое свечение означает преимущественно спокойный нрав Сесиль, а красные проблески — ее тенденцию время от времени давать выход свои эмоциям. Кроме того, она недавно перенесла две внутрисполостные операции.

Это событие доказало мне, что аура действительно существует, хотя зуд в теле показался мне не самым лучшим признаком ее обнаружения. Только еще два человека из собравшейся группы смогли увидеть ауру Сесиль. Я пришел к выводу, что мне помогло как раз то обстоятельство, что я был абсолютно спокоен и расслаблен, так как метод Сэма показался мне очень странным и я решил особенно не стараться. Похоже, это и стало толчком к раскрытию моих парапсихологических способностей. Вскоре я научился расслабляться, чтобы без всякого зуда в теле открыть свой третий глаз.

## ***Экстрасенсы и рыночные отношения***

Я рос в Южной Калифорнии, где можно было встретить экстрасенсов на любой вкус. Общение с ними привело меня к выводу, что одни экстрасенсы действительно были одаренными и честными людьми, а другие явно преувеличивали свои способности. Помню одну женщину (назовем ее Хелен), чья репутация ясновидящей распространилась настолько широко, что она с мужем по вечерам устраивала сеансы, на которые съезжались люди со всего штата. На этих сеансах Хелен устанавливала связь с духом по имени Томар, передавала ему вопросы гостей и получала ответы.

Я был просто поражен тем, как менялась аура Хелен при ответах на разные вопросы. Например, одна женщина сказала ей, что мужа что-то беспокоит, но ей никак не удастся начистоту поговорить с ним. «Как вывести его на откровенную беседу и узнать, что его мучит?» — спросила она.

Хелен без труда передала эту информацию и получила совет (впоследствии оказалось, что совет оказался правильным и возымел нужное действие). В ходе всей процедуры ее аура оставалась яркой и широкой. Но когда другая женщина попросила совета по поводу смены места работы, аура вдруг померкла и сжалась. Я ожидал, что Хелен скажет: «Извините, я ничего не могу вам порекомендовать. Может быть, вы попробуете принять решение самостоятельно?» Но вместо этого она стала подробно рассказывать женщине, на какую профессию следует обратить особое внимание, и даже посоветовала ей переехать в другой город. Пока она говорила, аура совсем сжалась и потускнела. Меня поразило такое отличие, но, будучи новичком в этом деле, я промолчал. Позднее выяснилось, что женщина последовала совету и действительно переехала, но лишь попусту потратила девять месяцев в безрезультатных поисках работы.

Я поспрашивал других участников группы, и оказалось, что кто-то вообще не видел ауры, а кто-то не заметил в ней никаких изменений. Не имея развитых экстрасенсорных способностей, все они безоговорочно доверяли Хелен, так как считали, что она наделена особым даром. Большинство участников посещали и других медиумов и спиритов и так же слепо верили их рекомендациям.

Самое печальное в этой истории то, что между экстрасенсами и их клиентами создалась слишком тесная взаимозависимость. Бывало, что Хелен рассказывала мне про различные аспекты моей жизни, которых она не могла знать без использования экстрасенсорных способностей, и я видел, что она говорит это открыто и искренне. Ее аура при этом была яркой, а ответы — очень точными. В других же случаях аура была тусклой, и Хелен со своими советами попадала пальцем в небо. Думаю, что она и сама это знала, но не могла позволить себе опростоволоситься перед клиентом.