

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	9
Предупреждение	10
Благодарности	11
От автора	14
Введение	15

Часть I. Начало

1. Эго, энергия и интуитивная связь	22
2. Четыре формы интуиции	50
3. Этика интуиции	84
4. Страх против интуиции	104

Часть II. Накопление энергии

5. Заземляемся — обретаем спокойствие, невозмутимость и концентрацию	124
6. Повышаем качество сна	143
7. Меняем образ мыслей и переоцениваем ценности ..	159

Часть III. Защита энергии

8. Создаем щиты	181
9. Распознаем энергетических тиранов	206
10. Эмоциональная клевета	218

Часть IV. Очищение энергии

11. Отсекаем привязки	239
12. Очищаем энергию пространства	259
13. Избавляемся от прошлых токсичных отношений и ситуаций	278
Заключение: изменение вашего танца к лучшему	288

Приложения



40 дней практики трех простых вещей	299
40-дневное исследование	302
Глоссарий	310
Список литературы по теме	318

Яснознание

Яснознание — способность видеть или воспринимать интуитивную информацию как предчувствие или впечатление. Это сильнейшая из всех интуитивных способностей, поскольку обладающий ею человек получает информацию непосредственно и знает, что сработает, а что не даст результата.

Такие люди получают информацию посредством одной из двух областей тела: сердечной чакры или Сахасрары. Сердечная чакра расположена в середине груди, чуть выше нижней части грудины. Сахасрара находится над макушкой.

Интуитивная информация в данном случае может восприниматься как тепло, излучаемое из груди или как определенное движение сквозь макушку, и приходит в форме завершенных идей или утверждений. У мужчин, например, есть явно выраженная склонность к яснознанию, поскольку они доверяют своим «предчувствиям» или «инстинктам». Сильно выраженной способностью яснознания часто обладают те, кого называют «тонкими психологами». Люди, у которых бывают вещие сны или видения будущих событий, также могут обладать сильно развитым яснознанием.

 Я помню, как в возрасте приблизительно восьми лет я вышла на крыльцо и взглянула на кроны деревьев.  В тот момент у меня было видение. Я «увидела», как иду по проходу между рядами скамей в церкви. Я видела, что на мне было подвенечное платье, и поймала на себе взгляд мужчины, за которого выходила замуж. Я чувствовала себя счастливой и довольной. Я знала, что мне нужно «дождаться его». Когда я встретила своего мужа, то к концу первого

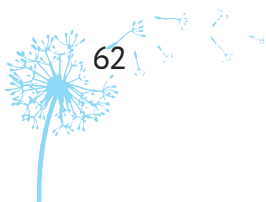
свидания знала, что он будет тем самым мужчиной, за которого я выйду замуж (хотя и не связывала это с тем видением, которое пришло ко мне в детстве). Спустя несколько месяцев нас пригласили на венчание наших друзей. Я помню, как посмотрела на своды церкви, когда невеста шла по проходу между скамьями, и меня поразило осознание того, что и мое венчание пройдет именно здесь. По моей коже пробежали мурашки. С нашего первого свидания до решения о свадьбе прошло всего несколько месяцев. Было некоторое сопротивление столь скорой женитьбе и, по правде говоря, каждый из нас немного нервничал. Но все мои вопросы и сомнения относительно свадьбы развеялись в тот момент, когда я припомнила свое видение.

Если предложить апельсин человеку, обладающему ясновидением, он представит себе, что произойдет, если он согласится или откажется его съесть.

ВАШ ТИП ИНТУИЦИИ

Сейчас у вас, вероятно, уже сложилось представление о том, к какой части спектра относятся ваши интуитивные способности. Уверена, что вам все же не терпится получить дополнительные подтверждения. Ниже представлено короткое задание. Выполнив его, вы лучше поймете свой тип интуиции.

Но сперва напомните себе, что обладаете всеми четырьмя типами, но один или два из них развиты в большей степени. Когда вы узнаете, какой навык у вас преобладает, то сможете сконцентрироваться на нем и развивать его до тех пор, пока его использование не войдет в привычку.



Для выполнения задания потребуется бумага и ручка. Сделайте глубокий вдох и выдох, расслабьтесь и отпустите все свои ожидания. Позвольте себе насладиться процессом.

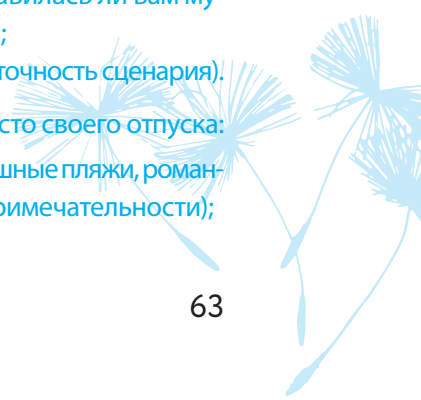


Задание на выявление основной интуитивной способности

Прочтите приведенные ниже утверждения и выберите один из вариантов ответа.

Вы можете выбрать несколько ответов, отметив все варианты, которые находят у вас отклик.

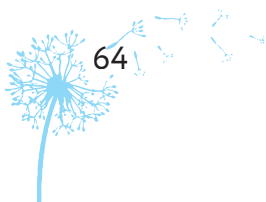
1. Возвращаясь из отпуска, вы с наибольшей готовностью описываете:
 - a) то, что увидели (ландшафт, архитектуру, людей, культуру);
 - b) свои ощущения (расслабленность, счастье, страдания, запах цветов);
 - c) то, что слышали (музыку, разговоры, животных, звуки океана);
 - d) то, что узнали о местности, которую посетили (традиции, история, музеи, язык).
2. О чем вы думаете сразу после просмотра фильма:
 - a) о кинематографии, костюмах, сценографии (ощущаете погружение в историю);
 - b) об эмоциях, которые испытали (смех до слез, грусть, напряжение, растерянность);
 - c) о звуковом сопровождении (понравилась ли вам музыка, купили ли бы вы саундтрек);
 - d) о смысле фильма (символизм, идея, точность сценария).
3. На чем вы основываетесь, выбирая место своего отпуска:
 - a) на визуальной составляющей (роскошные пляжи, романтические виллы, интересные достопримечательности);



- b) на своих ощущениях в текущий момент (мне необходимо отпуск, я устал, встревожен, мне нужно выбраться отсюда, мне нужно уехать на некоторое время);
 - c) на мероприятиях (музыкальные события, концерты, экскурсии);
 - d) на истории (о чем можно будет узнать).
4. Когда вы слушаете радио, то:
- a) представляете себе, как выглядит вокалист и группа или вспоминаете образы из видеоклипа;
 - b) полностью погружаетесь в музыку и отдаетесь своим ощущениям;
 - c) поете про себя и знаете каждую ноту и такт мелодии;
 - d) вслушиваетесь в смысл. Есть ли там сюжет, идея или повторы?
5. Читая книгу, вы:
- a) погружаетесь в историю, ощущаете, что ведете диалог с персонажами;
 - b) проживаете эмоции героев и начинаете отождествляться с одним или несколькими из них;
 - c) слышите звуки, о которых говорится в книге (музыку, играющую фоном, звук проезжающей по мостовой повозки, рычание льва или шум волн, разбивающихся о берег);
 - d) обращаете внимание на символизм книги, размышляете, что хочет сказать автор, какова мораль.

Если вы выбрали:

- a) по всем пяти вопросам, то у вас преобладает ясно-видение;
- b) по всем пяти вопросам, то у вас преобладает ясно-чувствование;

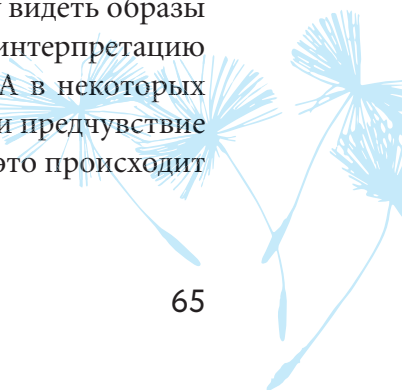


- c) по всем пяти вопросам, то у вас преобладает яснослышание;
- d) по всем пяти вопросам, то у вас преобладает яснознание.

Если ваши ответы варьировались, обратите внимание на комбинации. Если один из вариантов вы выбрали трижды, а другой — дважды, у вас преобладает тот тип интуиции, который соответствует трижды выбранному варианту, а тип, соответствующий второму варианту ответа, присутствует у вас, но не является основным. Я бы рекомендовала выбирать ту интуитивную способность, которая находит у вас больший отклик, и для начала сконцентрироваться на ней. Когда она будет освоена, вернитесь и обратите внимание на вторую, которая проявлена меньше. Вам будет полезно понять, в чем разница между ними и как их можно использовать.

Спустя некоторое время вы начнете понимать: то, что вы делаете, задействует все четыре аспекта. Это придет с практикой, когда вы научитесь «считывать» информацию интуитивно.

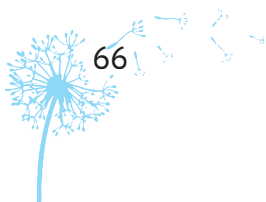
Приведу собственный пример. Выполняя это задание, я трижды выбрала ответ *a* и дважды *d*. Это означает, что у меня преобладает ясновидение, но сильно развито и яснознание. Ясновидение для меня более естественно, поэтому вначале я сконцентрировалась на освоении этой способности. Затем я обратилась к яснознанию. Теперь я использую и то, и другое. Я могу видеть образы мысленным взором, а затем получать их интерпретацию или предчувствие посредством сердца. А в некоторых случаях ощущаю, что интерпретация или предчувствие поступают сквозь макушку. Чаще всего это происходит одновременно.




Теперь, когда вы знаете, каким типом интуиции обладаете, многое прояснится. Воспринимайте это как путешествие и посмотрите, как можно использовать интуицию в разных жизненных ситуациях. У каждого вида интуиции есть свои преимущества и недостатки. Когда вы знаете о своих интуитивных способностях, связь с внутренним покоем укрепляется. Если вы не резонируете со своей интуицией, ваше эго начинает отдавать вам невероятные приказы. Способность к различению — часть танца. Чтобы помочь вам лучше овладеть своим даром интуиции, ниже я делюсь еще несколькими упражнениями. Они простые и интересные. Выполняя их, вы, возможно, обнаружите, что достаточно полезно записывать свои чувства и ощущения в дневник. Это также поможет вам отслеживать развитие интуиции. Вы можете удивиться, посмотрев на свои результаты спустя некоторое время.

Танец ясновидения

Ясновидением обладают люди с развитым визуальным восприятием. Они обожают фотографировать. Они отличаются творческими способностями, чувством цвета и, кажется, всегда заняты каким-то рукоделием, например коллажами, рисованием или шитьем. Их дома наполнены предметами искусства и оформлены в красивых тонах. Среда их обитания четко организована, поскольку беспорядок сводит их с ума. Отправляясь за покупками, они всегда выбирают лучшую вазу или ювелирное украшение, идеально подходящее к платью, купленному год назад. В делах ясновидящие умеют отлично визуализировать результаты новых проектов до того, как начнется их реализация. Им не составляет труда увидеть общую картину и предвидеть, что сработает, а что станет тормо-




зять проект. Генеральные директора крупных компаний часто обладают таким даром визуализации.



Одна из компаний, с которыми я работала, попросила меня реорганизовать их структуру и предложить лучшую схему размещения сотрудников. Мне нужно было работать с группой инженеров, которые могли понять, подойдет ли тот или иной предмет мебели для конкретного помещения, просто взглянув на него. Они могли визуализировать пространство, габариты, объем, глубину и расположение, а мне всего лишь нужно было показать им изображение кресла или письменного стола. Наблюдать за ними было восхитительно. Они никогда не ошибались.

В некоторых случаях ясновидение связано с определенными сложностями, ведь иногда можно выпалить что-то без злого умысла. Я часто этим грешу. Но когда привыкаешь к своей способности, появляется возможность лучше отслеживать свои действия.



Однажды во время обеда с коллегами перед моим мысленным взором внезапно предстала одна из дам с больным ребенком на руках, у которого, казалось, была сильная лихорадка. Я повернулась к ней и спросила: «Как ваш малыш?» Она удивилась вопросу и ответила, что ребенок в полном порядке.

Я удивленно вздохнула в ответ.

Ей стало любопытно, и она спросила, почему я интересуюсь, на что я ответила: «Я просто хотела убедиться, что ребенок в порядке». Она выглядела озадаченной, а я почувствовала себя неловко. Этот вопрос просто вырвался у меня, и я задала его, не задумываясь. Заметно было, что она расстроилась.

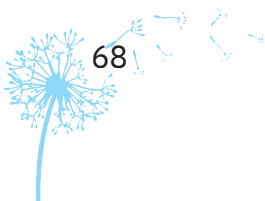
На следующий день, придя на работу, я узнала, что ей пришлось всю ночь провести в больнице со своим ребенком. Внезапно у него сильно поднялась температура и в ту ночь у него случился приступ. К счастью, все закончилось хорошо.



Используйте эти простые упражнения для практики ясновидения.

Чтобы определить расположение ответственного за ясновидение рецептора в средней части лба, закройте глаза и сконцентрируйтесь на области между бровями. Эту область называют третьим глазом. Представьте или притворитесь, что находитесь в центре своего мозга и смотрите оттуда с помощью воображаемого глаза..

1. Припомните что-то, что вызывало у вас ощущение счастья. Запишите это воспоминание и наблюдайте, как вы «видите» его своим мысленным взором. Предстает ли оно перед вами черно-белым или цветным? Воспроизводится ли история отдельными кадрами или это больше похоже на кинофильм? Запишите, как вы ее видите.
2. Читая книгу, погружаетесь ли вы в историю? Проживаете ли вы ее? Возникают ли в вашем сознании образы персонажей? Представляете ли вы, как они говорят? Похоже ли это на кинофильм или на вспыхивающие в сознании картинки? Видите ли вы черно-белые или цветные образы?
3. Подумайте о фильме, который вы обожаете. Как он запечатлен в вашей памяти? Предстают ли перед вами отдельные сцены из фильма? Ощущаете ли вы, думая о фильме, что снова находитесь в кинотеатре и смотрите его еще раз или что сидите в кресле перед телевизором? Видите ли вы черно-белые или цветные образы?



Каков внутренний покой ясновидящих?

Ясновидящие склонны представлять себе общую картину (с высоты пятидесяти тысяч футов) и могут легко предвидеть результаты проекта еще до его завершения. Они прекрасные организаторы (склонные часто представлять мебель), превосходно справляются с проблемами, поскольку способны видеть альтернативные решения, обожают техники тайм-менеджмента (системы, графики, диаграммы), постоянно составляют списки, отлично ориентируются в пространстве и редко теряются.

Каково эго ясновидящих?

В некоторых случаях ясновидящие сопротивляются изменениям, отличаются отсутствием гибкости и высокомерием. Они считают, что их мнение всегда верно и оставляют последнее слово за собой. Они перфекционисты (не выносят ошибок и беспорядка), имеют воинственный характер, резки в суждениях, часто критикуют и склонны вмешиваться в чужие дела. Ясновидящие делают выводы, не получив всех фактов.

Медитация с концентрацией на области межбровья — это эффективный способ дальнейшего развития способности к ясновидению. В конечном счете вы можете получить мистическое переживание, внезапно обнаружив, что глаз открылся и глядит на вас. Когда вы смотрите на свой внутренний глаз, то ощущаете умиротворенность и любовь. Это случается не с каждым, так что не беспокойтесь, если с вами этого не произойдет. Но если это все-таки случится, я бы хотела, чтобы вы знали, в чем причина. Помните, что в этом нет ничего необычного, если у вас развита интуиция.

Теософы, древние философы и восточные религии учили, что третий глаз связан с шишковидной железой,

которая, как считается, является местом обитания души. Древние племена нашли способы стимулировать эту железу, чтобы продвигаться на пути реализации более высоких уровней понимания и сознания. На протяжении тысячелетий шишковидная железа традиционно изображалась в виде сосновой шишки. Физическое подтверждение этого символа можно обнаружить в древних иероглифах, рисунках и статуях различных культур во всем мире, включая эзотерические направления христианства.

Изучив шишковидную железу под микроскопом, ученые с удивлением обнаружили, что она действительно имеет форму сосновой шишки и содержит те же элементы (палочки и колбочки), что и человеческий глаз. Это предоставляет дополнительные доказательства того, что шишковидная железа — орган зрения*.

Когда несколько лет назад я была в Ватикане, меня достаточно сильно впечатлил расположенный во дворе Пинии громадный фонтан, украшенный фигурой сосновой шишки. Изначально фонтан был построен римлянами в первом веке и находился вблизи Пантеона рядом с храмом Изиды. В Средние века его переместили в Ватикан и дополнили двумя павлинами (по одному с каждой стороны) — эзотерическими символами бессмертия. Это показалось мне интересным — мистическая отсылка восточных религий к месту расположения души, окруженная символами бессмертия во дворе одной из самых могущественных христианских церквей мира.

* Споры относительно связи третьего глаза с шишковидной железой, которая также известна как гипофиз, не прекращаются до сих пор. У меня нет предубеждений на данный счет, но все же я придерживаюсь теософского учения, в котором гипофиз всегда считался связанным с третьим глазом. — *Примеч. автора.*

