



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
ПРАКТИКУМ**

О.А. Андреев

# РАЗВИТИЕ ИНТУИЦИИ И СВЕРХЧУВСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ



● **Техника медитации**

● **Тренировка способности ауровидения  
и сверхчувственного восприятия**

● **Нейролингвистическое программирование**

*OCR, корректура и создание e-book  
2005 Alex Fritzler  
www.aldangroup.com*

***ВНИМАНИЕ!***

*После ознакомления с данной книгой в течение одного месяца Вы обязаны удалить ее с Вашего компьютера.*

*В случае нарушения данного обязательства, Вы нарушите закон "Об авторском праве и смежных правах".*

*Электронная версия данной книги создана исключительно с ознакомительной целью.*

*Право на частное или коммерческое использование принадлежит авторам и организациям правообладателям.*

*По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям либо в соответствующие организации торговли.*

*Серия «Психологический практикум»*

О. А. АНДРЕЕВ

# РАЗВИТИЕ ИНТУИЦИИ И СВЕРХЧУВСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ

Программа «Шестое чувство»



Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2003

**ББК 78.303**  
**А 65**

**Андреев О.А.**

**А 65** Развитие интуиции и сверхчувственного восприятия/Серия «Психологический практикум». — Ростов н/Д: Феникс, 2003. — 256 с; ил. + 2 л. вкл.

**В** книге изложена методика развития интуиции и сверхчувственного восприятия. Приведено восемь бесед с упражнениями и контрольными заданиями. К книге прилагается вкладыш с тренировочными таблицами.

**ISBN 5-222-03368-6**

**ББК 78.303**

*Исключительное авторское право, перепечатка и копирование отдельных страниц и книги в целом не разрешается.*

© Андреев О.А., 2002

© Издательство «Феникс», 2003

*Прекрасно все: и сверху, и внизу,  
И во всем, что меня окружает.  
«Изумрудная Скрижаль Гермеса»*

## **ОТ АВТОРА**

*В один из дней декабря 1990 г. автору этой книги пришла идея воплотить создаваемую в течение многих лет методику обучения в семь программ интеллектуального и духовного развития личности.*

*Тогда же родилось и название шестой ступени обучения — «Шестое чувство», только позднее получившее свое содержание как интуиция. Таким образом, само возникновение этой программы обязано проявлению одной из выдающихся способностей человеческой личности, различные выражения которой мы с коллегами неоднократно наблюдали в процессе дальнейшей работы над материалами данной ступени. Наиболее характерным примером можно считать создание текста сеанса медитации программы. «Шестое чувство», куда наряду с известными эзотерическими текстами вошли также и интуитивно пришедшие мысли.*

*Настоящее учебное пособие — это результат многолетних исследований и экспериментов коллектива научных сотрудников Школы Олега Андреева. Отдельные упражнения программы защищены патентами России.*

*Автор считает своим долгом выразить особую благодарность научному сотруднику, астрологу-исследователю русской астрологической школы Ларисе Михайловне Жигуновой, без участия которой создание этой программы было бы невозможно.*

*Программа «Шестое чувство» представляет собой синтез древних, не доступных ранее эзотерических знаний с современными достижениями передовой российской науки. Освоение предлагаемых упражнений и всей методики в целом доступно каждому.*

*Искренне желаю вам успехов в освоении программы.*

*Москва, апрель 2002 г.*

*Академик Олег Андреев*

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

### **ДЕВЯТЬ СТУПЕНЕЙ ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ ОЛЕГА АНДРЕЕВА**

Школе Олега Андреева более 30 лет. Разработанные за эти годы обучающие программы являются результатом исследований и экспериментов научной группы Олега Андреева, основанной в 1970 г.

Созданные программы являются уникальными и не имеют аналогов в отечественной и зарубежной практике.

Одна из учениц Школы Олега Андреева, московская школьница Светлана Архипова, установила рекорд скорости чтения — 60000 знаков в минуту, зарегистрированный в Российской книге рекордов Гиннеса.

Занятия проводятся по очной и заочной системе без отрыва от учебы или других видов деятельности.

В чем же отличие наших обучающих программ от других? Прежде всего, это научный подход. Многие упражнения, а также способы и устройства, используемые при обучении, выполнены на уровне изобретений. 30 патентов России на различные способы и устройства обучения защищают приоритет Школы.

В процессе обучения не используются никакие технические средства. Мы изучили древнейший опыт восточных культур и последние достижения западной цивилизации. Отобрали минимальное количество упражнений, обеспечивающих максимальный эффект. С помощью нестандартных, нетрадиционных упражнений мы получаем высокие результаты.

Наши методики не только уникальны, но и общедоступны. Вместе с тем не следует забывать, что быстрое чтение — не самоцель. Основная цель обучающих программ — интеллектуальное развитие личности. Мы обес-

печиваем повышение скорости чтения в 5 и более раз. Но гораздо важнее то, что наша методика позволяет значительно улучшить качество усвоения прочитанного. Развить воображение, память, внимание. Активизировать мышление, творческие способности.

Школа имеет два научно-педагогических направления. Первое направление — совершенствование техники чтения. Оно включает в себя пять самостоятельных программ. Второе направление — интеллектуальное и духовное развитие человека как личности — включает в себя четыре программы: «Четвертое измерение», «Пятый путь», «Шестое чувство», «Нет предела». Эти программы предназначены для школьников старших классов и взрослых людей, которые интересуются этими вопросами.

В табл. 1 приведены краткие характеристики обучающих программ первого направления.

*Таблица 1*

№ п/п	Название программы	Цель обучения	Медитативная фраза программы
01	Спринт	Для детей 10–11 лет. Развитие техники чтения	Читаю легко и свободно. Понимаю текст
02	Старт	Для детей 12–13 лет. Техника быстрого чтения — начальная ступень обучения	Читаю только вперед. Я всегда внимателен. У меня широкое поле зрения
1.	Доминанта	Повышение скорости чтения до 5000 зн./мин	Читаю быстро, сон крепкий, ясно вижу всю страницу сразу
2.	Сатори	Тренировка памяти, повышение скорости чтения до 10000 зн./мин	Здоровье, радость, память
3.	Ультра-рапид	Развитие внимания и сверхбыстрое чтение до 20 000 зн./мин	Внимание, интеллект, сверхбыстрое чтение

Рассмотрим содержание каждой ступени более подробно.

Подготовительная ступень обучения — программа «Спринт» — рассчитана на школьников 10–11 лет. Она обеспечивает развитие техники чтения. Освоив ее, школьники приобретают новый навык чтения, узнают, как влияет внимание на процесс чтения. Скорость чтения по этой программе увеличивается в два-три раза. Очное обучение

— в г. Москве. Учебник для заочного обучения будет выпущен в ближайшие 1-2 года.

Начальная ступень обучения — программа «Старт» — обеспечивает начальное освоение техники быстрого чтения. По этой программе обучаются школьники 12-13 лет. Освоив ее, вы сможете увеличить скорость чтения в 2-3 раза с более глубоким пониманием прочитанного, приобрести начальные навыки тренировки внимания и памяти. Учебник по программе «Старт» для заочного обучения будет выпущен в ближайшие 1-2 года.

Первая — программа «Доминанта» — решает задачу освоения техники быстрого чтения. Здесь, также как и на последующих программах, обучаются школьники от 14 лет и взрослые. Успешно освоив программу, вы сможете достичь скорости чтения до 5000 знаков в минуту и приобрести начальные навыки тренировки внимания и памяти. По этой программе составлен учебник «Учимся читать быстро», последнее издание которого вышло в 2001 г. Наиболее эффективным при заочном обучении по этой программе является использование видеокурса «Я читаю быстро». Он содержит 3-часовую видеокассету, специальный учебник и аудиокассеты. 10 уроков, записанных на видеокассету, ведет академик Олег Андреев.

Вторая ступень — программа «Сатори». Ее цель — развитие и тренировка памяти, а также дальнейшая активизация интеллектуальной деятельности. Тренировочные упражнения этой программы позволяют достичь скорости чтения до 10000 знаков в минуту. Но главная цель — тренировка памяти. Вы забудете слово «забывать». Учебник по данному разделу «Техника тренировки памяти» издан в 2001 г. В настоящее время ведется очное и заочное обучение по этой программе.

Третья ступень обучения — программа «Ультра-рапид» — сверхбыстрое чтение, главной задачей которой является развитие и тренировка внимания. Здесь возможно достижение скорости чтения до 20000 знаков в минуту. В основе программы «Ультра-рапид» лежит формирование принципиально иного восприятия текста, основанного на идее полного слияния с ним в условиях состояния сверхсосредоточения. На этой ступени используется одно из последних наших изобретений — упражнение, формирующее так называемое симультанное (мгновенное) восприятие текста. Учебник по программе «Ультра-рапид» «Тренировка внимания» выпущен в 2001 г. Заочное обучение по этой программе ведется с 1994 г.



В табл. 2 приведены краткие характеристики обучающих программ второго направления.

Таблица 2

№ п/п	Название программы	Цель обучения	Медитативная фраза программы
4	Четвертое измерение	Тренировка ясного сознания, управление сном, развитие ясновидения и телепатии	Свобода, разум, сила
5	Пятый путь	Духовное возрождение личности, анализ основных религий мира	Доброта, сострадание, любовь к ближнему
6	Шестое чувство	Развитие интуиции, сверхчувственного восприятия и ауровидения	Интуиция, мудрость, истина
7	Нет предела	Развитие космического сознания	Дух, совершенство, вселенная

Рассмотрим содержание каждой из них более подробно.

Четвертая ступень обучения — программа «Четвертое измерение» — управление сном, сновидениями. Программа действует с 1991 г., по ней ведется очное и заочное обучение. Обучаясь по этой программе, вы познаете суть пространства и времени в их связи и единстве. Упражнения программы развивают способность управлять сном, продолжительность которого уменьшается, а эффективность значительно возрастает. Специальные упражнения развивают способности к телепатии и ясновидению. Сеанс медитации программы «Четвертое измерение» погружает в мир измененного сознания, где «возможно все», в том числе управление временем своей жизни.

Медитативные стихотворения программы — это познание «тонкого мира» путем восприятия реальной сущности снов. В учебный комплект входят: учебник, специальные эзотерические таблицы и аудиокассета с записью сеанса медитации и медитативных стихов (ее можно получить, отправив заявку в адрес школы).

Пятая ступень — «Пятый путь» — это программа духовного возрождения личности. Ее девиз: доброта, сострадание, любовь к ближнему. Очное и заочное обучение по ней ведется с 1993 г.

Цель этой программы — духовное очищение личности путем соприкосновения с вечными истинами. Вы узнаете содержание и сущность основных религий мира: иудаизма, христианства, буддизма, ислама. Сеанс медитации программы — путь возвышения личности. Методические материалы пятой ступени дополнены специально разработанными эзотерическими таблицами по каждой религии, аудиокассетой с записью сеанса медитации и медитативных стихов.

Программа «Шестое чувство» разработана в 1993 г. Ее задача — развитие интуиции, сверхчувственного восприятия и ауровидения. Заочное обучение по этой программе ведется с 1995 г.

Название завершающей, седьмой ступени — «Нет предела» — было подсказано деятелями киноискусства, создавшими научно-популярный кинофильм с аналогичным названием, посвященный двадцатилетнему юбилею Школы Олега Андреева.

Девиз этой программы, цель которой развитие космического сознания, означает: интеллектуальному развитию и совершенствованию человека предела нет. Заочное обучение по этой ступени ведется с 1996 г.

В основе методологии всех обучающих программ, разработанных в Школе Олега Андреева, лежат две теории, хорошо известные в российской психологической науке: ТЕОРИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ и ТЕОРИЯ УСТАНОВКИ.

Главный принцип обучения состоит в том, что путем многократного повторения простых и оригинальных упражнений создается фиксированная установка — основа поэтапного формирования нового навыка умственной деятельности, а мозг вооружается принципиально новыми программами для работы, приобретает более рациональные способы перекодирования поступающей информации. Выполняя упражнения, вы как бы высвобождаете свои творческие способности, пробуждая в себе художника жизни.

Отличительной особенностью всех девяти описанных выше программ является использование на каждой из них специальных методов психической саморегуляции, значительно повышающих эффективность обучения и развивающих биоэнергетический потенциал слушателей. В программах «Спринт», «Старт», «Доминанта» — это сеансы аутогенной тренировки, во всех последующих — сеансы медитации. Все программы саморегуляции записаны

на аудиокассеты. Тексты всех сеансов, упражнений, а также медитативных стихов читает автор книги.

Предлагаемая нами программа, являясь авторской разработкой Школы, не претендует на исключительность. Это один из возможных путей интеллектуального и духовного развития личности. Наши методики разработаны не только на основе достижений отечественной и зарубежной науки. Большое место здесь занимает тысячелетняя практика восточной психокультуры.

Вместе с философами древности мы утверждаем: в каждом человеке заложен огромный потенциал силы и энергии, он прячется там, где находится наше внутреннее «Я». Чтобы его открыть и начать использовать, необходимо, прежде всего, изучить это «Я» и затем идти тем путем, который оно подсказывает. Тогда можно добиться желаемого. Каждая из наших программ — маленький шаг к достижению большой цели. И когда вы перейдете на седьмую ступень обучения «Нет предела», вы почувствуете подлинный прорыв в эволюцию.

В ней осуществляется переход на более высокую ступень развития, выход в более высокие сферы бытия. Человек готовится к эволюции долго, но эволюционирует мгновенно. Суть завершающей, седьмой ступени нашей Комплексной программы заключается в следующем: человек есть голограмма, как и всякая элементарная частица. Подключение его голограммы, его плоти к Космическому Сознанию и Пространству — главная задача. Единственное, что бессмертно, — это Пространство. Чтобы достичь бессмертия, нужно подключить себя к Пространству и его энергиям. Программа «Нет предела» помогает подойти к решению этой задачи. Поднимаясь постепенно по ступенькам наших программ, вы подходите к вершине саморазвития и самосовершенствования. И здесь вас ожидает новое открытие. Это все еще не конец, будущее так же безгранично, интересно и заманчиво, как прошлое, ибо нет предела в своем развитии. Предела нет.



Даны нам с самого рождения  
Пять чувств, пять органов общения.  
Настало время — пробил час,  
Шестое чувство зреет в нас.  
*О. Андреев, сеанс медитации*

## **ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ «ШЕСТОЕ ЧУВСТВО»**

### ***Вводное слово***

Цель программы «Шестое чувство» выражается медитативной фразой: ИНТУИЦИЯ, МУДРОСТЬ, ИСТИНА.

Рассмотрим первое ключевое слово этой фразы — ИНТУИЦИЯ. Что это такое?

ИНТУИТИВИЗМ (лат.) — познание. Прямое знание, помимо чувственного и рационального. Интуиция — непосредственное постижение истины без логического обоснования, опыт подсознания или внутренний голос, когда человек чувствует вдруг толчок, который подсказывает ему решение какого-то частного вопроса.

В обыденной жизни многие наши озарения теряются, и мы не придаем им должного значения. Но стоит заострить внимание, и они становятся яркими и информационно насыщенными. Складывается впечатление, что кто-то или что-то постоянно предлагает наиболее важную для нас в данный момент информацию. Но мы часто отмахиваемся от этого и стараемся идти путем стереотипов и привычных логических построений. Логика — важный инструмент исследования мира, но для человека, овладевшего техникой самосовершенствования, она становится как бы вторичной.

Йога определяет интуицию как умственную способность, стоящую выше интеллекта, это прямое знание умозаключения, работа высшего «Я».

Те, кто занимался на предшествующих ступенях нашей Комплексной программы, очевидно, заметили, что основные наши усилия были направлены на повышение уровня интеллекта, накопление энциклопедических зна-

ний за счет быстрого и сверхбыстрого чтения. Однако и на тех ступенях подсознательным механизмам уделялось должное внимание, например достижение состояния «сатори», биолокационный эффект, «техника открытия третьего глаза». Начиная с программы «Четвертое измерение» мы вплотную приступили к работе над высшим «Я». Вспомните технику тренировки ясного сознания.

На шестой ступени мы будем учиться сознательно использовать интуицию в ее чисто прикладном значении.

Выше интуиции находится лишь всеобъемлющее Космическое Знание, но это задача будущего, к которому мы начинаем готовиться.

### **Как работать с книгой**

Предлагаемая вашему вниманию программа «Шестое чувство» преумножит ваши знания, повысит интеллект, укрепит здоровье, расширит психические способности и поможет продвижению в жизни.

Основная цель программы — развитие интуиции и сверхчувственного восприятия. Учебный материал излагается в виде 8 бесед, каждая из которых содержит небольшой теоретический раздел, описание тренировочных упражнений, порядок их выполнения, а также итоговый тест, представляющий собой отчет по результатам вашей работы.

Продолжительность обучения составляет 6-8 месяцев, по три-четыре недели на каждую беседу. В зависимости от ваших успехов и возможностей сроки можно корректировать.

Для обеспечения продуктивности занятий необходимо соблюдать два неперенных условия:

1. Непрерывность и регулярность занятий в течение всего периода обучения;

2. Ежедневное выполнение предусмотренных программой тренировочных упражнений не менее 30-40 мин.

От вашего прилежания, настойчивости, целеустремленности будет зависеть конечный результат. Совершенно недопустимо одновременно осваивать программу и заниматься каким-то другим делом, также новым для вас.

Не ждите положительных результатов только от прочтения этой книги. С ней нужно работать. А результаты такой работы, по нашему глубокому убеждению, превзойдут все ваши ожидания. Даем себе психологическую установку: «Я все могу! Я смогу освоить программу «Шестое чувство». Прежде чем приступить к выполнению упраж-

нений и тренировкам, необходимо провести некоторые подготовительные работы.

**Материалы и инструмент.** Обязательный комплект материалов для освоения программы «Шестое чувство» составляет:

1. Настоящий учебник.  
2. Две таблицы «Шестое чувство», прилагаемые к учебнику.

3. Аудиокассета программы «Шестое чувство».

4. Комплект инструментов для развития биоэнергетических способностей, включающий:

а) маятник на подвеске (образец см. на рис. в беседе 7);

б) две рамки биолокации (см. рисунок в беседе 6).

Обращаем ваше внимание на исключительную простоту этих приспособлений, которые вполне могут быть изготовлены самостоятельно или приобретены в магазинах, торгующих эзотерической литературой.

5. Коврик размером 100x200 см из любого не синтетического плотного материала (лен, хлопок) для выполнения специальных упражнений и проведения сеанса медитации.

6. Зеркало, в котором вы можете видеть себя по поясу, и такого же размера матовый экран, для чего можно использовать лист ватмана, простыню и т.п. (для упражнения «Я вижу ауру», см. беседу 5).

**План занятий.** Советуем спланировать свое время так, чтобы в период занятий вас не отвлекали другие дела. Приступая к обучению, вы должны быть уверены, что ничто не помешает довести его до конца. При появлении серьезных мешающих факторов лучше прервать занятия и начать их заново в более благоприятный период. Каждая беседа требует специальных тренировок в течение двух-трех недель. При необходимости время для отработки отдельных упражнений можно увеличить. Для успешной работы рекомендуем составить предварительный план, образец которого приведен в приложении № 1, и стараться неукоснительно ему следовать. Ежедневно проверяйте себя: все ли идет по плану. Очень советуем привлечь своих домашних к вашим занятиям и тренировкам или, по крайней мере, посвятить их в суть происходящего. Как показывает наш многолетний опыт, это прекрасный путь сближения и укрепления гармонии в семейных отношениях.

**Рабочее место, режим занятий.** Наиболее эффективными следует считать ежедневные занятия дома, желательно в одно и то же время. Оборудуйте свое рабочее

место за столом, а также место для выполнения специальных упражнений.

**Сеанс медитации. Работа с аудиокассетой.** Медитация — важнейший элемент программы «Шестое чувство». И сеанс медитации, и медитативные стихотворения, и тренировка с таблицами Андреева «Шестое чувство» записаны на аудиокассете, которую можно получить, отправив заявку в адрес Школы Олега Андреева. Подробная методика работы с этими записями рассматривается в последующих беседах.

**Этапы освоения программы.** Программа ««Шестое чувство»» содержит 8 бесед, предполагающих освоение как бы 8 уроков. Исходя из содержания и структурно-логической связи, беседы сгруппированы в три части (первая включает беседы 1-4, вторая — 5-6, третья — 7-8), которые вам предстоит освоить соответственно в три этапа. Каждый из них предполагает освоение специального комплекса упражнений и представляет собой формирование нового качества на пути самосовершенствования и самопознания.


Освоение беседы начинайте с изучения теории вопроса. Затем приступайте к изучению и выполнению упражнений.

В книге имеется приложение № 2, содержащее бланки отчетов по каждой беседе, которые по мере заполнения следует отрезать и направлять в адрес Школы Олега Андреева для последующего анализа и контроля. Для повышения эффективности обучения отчеты следует отправлять только после завершения каждой части обучения. Например, освоив беседы 1, 2, 3 и 4, вы должны выслать отчеты в адрес Школы по всем четырем беседам сразу, а не по каждой отдельно. Аналогично вы поступаете по завершении освоения второй и третьей частей. После получения от вас заключительной анкеты-отчета по восьмой беседе по вашему адресу будут высланы итоговые документы.

Слушателям, приславшим отчеты по всем восьми беседам и выполнившим заключительный тест с положительной оценкой, присваивается звание «БИОЭНЕРГЕТИК ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ» с вручением соответствующего диплома. Все остальные слушатели получают удостоверение установленного образца об изучении курса программы «Шестое чувство».

В целях ускорения обработки корреспонденции просим каждый раз высылать нам пустой конверт с вашим обратным адресом. На конверте, направляемом по адресу

Школы, просим всегда указывать вверху в левом углу конверта ваш учебный номер (см. прилагаемый ниже образец конверта).

<p>27-IV-02</p> <p>125047</p>	<p></p> <p>РОССИЯ, МОСКВА, ул. 4-я ТВЕРСКАЯ-ЯМСКАЯ, Д.12 ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА</p>						
	<table border="1"><tr><td data-bbox="534 662 656 727">344010</td><td data-bbox="656 662 926 727">РОСТОВ-НА-ДОНУ</td></tr><tr><td colspan="2" data-bbox="534 727 926 792">УЛ. ТЕЛЬМАНА, Д.70, КВ.71 СОКОЛОВОЙ А.Л.</td></tr><tr><td colspan="2" data-bbox="534 792 926 854"></td></tr></table>	344010	РОСТОВ-НА-ДОНУ	УЛ. ТЕЛЬМАНА, Д.70, КВ.71 СОКОЛОВОЙ А.Л.			
344010	РОСТОВ-НА-ДОНУ						
УЛ. ТЕЛЬМАНА, Д.70, КВ.71 СОКОЛОВОЙ А.Л.							



## **БЕСЕДА ПЕРВАЯ**

### **ТЕХНИКА МЕДИТАЦИИ В ПРОГРАММЕ «ШЕСТОЕ ЧУВСТВО»**

#### **Что такое медитация**

«Медитация» в переводе с латинского — размышление. Это умственное действие, цель которого — приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности. Оно обычно сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов. Использование способов медитации можно найти в любой древней культуре. Но, пожалуй, наибольший опыт накоплен в восточной психокультуре.

Начальные проявления медитации можно отыскать в африканской, азиатской, американской и европейской культурах. Чаще всего они связаны с религиозными обрядами и культурами. Шаманские обряды народов Крайнего Севера России также несут в себе медитативные элементы.

А как относится к медитации русская православная церковь? Если почитать иных современных авторов, то создается впечатление, что резко отрицательно. Обратимся, однако, к одному из классических православных изданий — «Добротолюбию». Здесь мы находим подробное описание техники расслабления, не уступающее самым современным методикам медитативного погружения:

«...Вообрази свое сердце, наведи глаза свои, как бы смотри на него сквозь грудь, и как можно живее представь его, а ушами-то внимательно слушай, как оно бьется и ударяет раз за разом. Когда к сему приспособишься, то и начинай к каждому удару сердца, смотря в него, принаравливать молитвенные слова. Таким образом, с первым ударом сердца скажи или подумай: «Господи», со вторым — «Иисусе», с третьим — «Христе», с четвертым — «помилуй» и с пятым — «мя» и повторяй сие многократно... Потом, как

сему по привычке, то начиная вводить и изводить всю Иисусову молитву в сердце вместе с дыханием, как учат отцы, т.е. втягивая в себя воздух, скажи, вообрази: «Господи Иисусе Христе», а испуская из себя: «Помилуй мя!» Занимайся сим почаще и побольше, и ты в скором времени почувствуешь тонкую и приятную боль в сердце, потом будут являться в нем теплота и растепление».

«Но при сем, — предупреждает «Добротолюбие», — всемерно остерегайся от представлений в уме и являющихся каких-либо видов. Не принимай вовсе никаких воображений, ибо св. отцы крепко заповедуют при внутренней молитве сохранить безвидие, дабы не впасть в прелесть».

Как видим, только в состоянии ясного сознания и чистого безмолвия может начаться преобразование внутреннего мира, а значит, всего человека. «Когда рассеются облака, воздух показывается чистым; когда же солнцем правды Иисусом Христом рассеются страстные мечтания, тогда обыкновенно в сердце рождаются световидные и звездовидные помышления по причине просвящения Иисусом Христом воздуха сердечного».

А что говорит наука? Увы! Она не так много занималась изучением медитативных процессов. Но все же ряд исследований проводился и в нашей стране, и за рубежом. Они позволили выделить некоторые общие черты, характеризующие динамику сознания медитирующего. Вначале оно находится в нормальном, бодром состоянии — идет привычный поток мыслей, идей, чувств. По мере сосредоточения происходит переключение на более тонкий и менее активный уровень мыслительного процесса. С этого момента словесно-логическое мышление, определяемое деятельностью левого полушария, постепенно затухает, блекнет, и, наоборот, активизируется невербальное, образное мышление, связанное с деятельностью правого полушария. Наступает фаза спокойного, умиротворенного состояния, открывающая переход к все более тонким уровням активности. Этот процесс нарастает, пока не достигнет точки, в которой преодолеваются самые тонкие структуры мышления и чувств. Медитирующий погружается в состояние внутреннего покоя при кристально чистом сознании, без какой-либо заданности, целенаправленности. Наступает состояние «ясного сознания», когда пропадает ощущение времени.

Эта «временная отрешенность» длится несколько мгновений, после чего мысленный процесс спонтанно возобновляется. Такое состояние сознания психологи называ-

ют трансцендентальным (т.е. «выходящим за пределы»). Здесь физиологические и психологические функции характеризуются пониженной или вообще нулевой активностью. Таким образом, от нормального, обыденного сознания медитативное состояние отличают повышенная активность образного мышления, значительное расширение границ нормального сознания, обостренное восприятие, повышенная ясность самосознания. В медитативном состоянии сознание неконкретно — это состояние сознательного покоя. Мыслительная активность постепенно снижается до порога, за которым мысли как бы отсутствуют, сознание теряет реальное содержание, становится «чистым» («чистым» в том смысле, что оно не имеет иного содержания, кроме самого себя).

В этом состоянии рабочие функции организма, как правило, сильно снижаются. В дыхании наблюдаются непроизвольные паузы. Достигается высокая степень гармонизации деятельности левого и правого полушарий мозга, существенно повышается приток крови к передним областям мозга, отмечаются и другие изменения в кровообращении.

Результаты исследований медитативного процесса свидетельствуют, что преднамеренное расширение сознания оказывает весьма благоприятное физиологическое и психологическое воздействие, стимулирует развитие интеллектуально-творческого потенциала личности. Во время медитации дух устремляется «внутрь», тело расслабляется и пребывает в состоянии покоя. В чем секрет умножения интеллектуального потенциала человека в процессе медитации? Прежде всего, в том, что здесь осваиваются глубоко лежащие слои разума, которые обладают большим интеллектуальным и творческим зарядом, чем обыденное сознание. Немалую роль играет и то, что чувства безграничности счастья и покоя, которые охватывают вас во время медитации, постепенно становятся частью вашей повседневной практики, обыденного сознания.

И, наконец, самый главный фактор медитативного погружения в программу «Шестое чувство» — это обретение способности выхода на интуитивный канал мышления.

Сейчас вы будете читать текст сеанса медитации, но предварительно, некоторые замечания по его содержанию. Сеанс медитации программы «Шестое чувство» состоит как бы из трех частей:

*первая* — вхождение в состояние медитации;

*вторая* — медитативное погружение;

*третья* — выход из медитативного погружения.

Каждое слово, каждая фраза сеанса имеют большое значение, несут в себе определенный эзотерический (тайный) смысл. Вот почему мы рекомендуем не только прослушивать сеанс медитации, но и неоднократно прочитать, желательно вслух и не спеша, весь текст сеанса медитации.

Первая часть сеанса после знаменитой фразы, пришедшей автору этой книги в состоянии медитации, содержит изложение основных положений «Изумрудной Скрижали Гермеса» — этого древнейшего эзотерического источника. Слова этого замечательного произведения просты, но к их восприятию нужно быть также готовым. Не случайно в тексте сеанса есть такая фраза: «Уста мудрости немы для непосвященных». Вы спросите, как же стать посвященным? Ответ очень простой: вы уже посвящены, ибо это произошло в тот момент, как только вы взяли в руки эту книгу.

Каждая книга программы «Шестое чувство» заряжается космической энергией Мастера.

Во второй части сеанса медитации решается главная задача программы «Шестое чувство» — поиск истины. Именно здесь вы сможете найти ответ на многие волнующие вас вопросы. Обращаем ваше внимание только на одну из многих рекомендаций этой части сеанса.

Как правило, мы очень прямолинейны в своих поступках, суждениях: черное — белое, вперед — назад. Вам советуют: «Сделайте шаг в сторону, может здесь, в неизведанном вами пространстве, интуиция подскажет путь к новой истине».

Заключительную, третью часть сеанса медитации завершает гениальная фраза из «Изумрудной Скрижали Гермеса»: «Прекрасно все: и вверху, и внизу, и во всем, что меня окружает».

Многие слушатели программы произносят эту фразу каждый день, после чего они отмечают, что все их существо наполняется состоянием гармонии, любви и блаженства.

А теперь медленно и спокойно прочитайте вслух текст сеанса медитации.



## Медитативный текст программы «Шестое чувство»

*Даны нам с самого рождения  
Пять чувств, пять способов общения.  
Настало время — пробил час,  
Шестое чувство зреет в нас.*

*Я вхожу в состояние медитации. Медленно и спокойно закрываю глаза. Делаю глубокий вдох и плавный выдох, расслабляюсь. Слушаю и ярко, образно переживаю содержание медитативного текста программы «Шестое чувство». Сейчас перед моим внутренним взором, в моем подсознании возникает мой внутренний Космос, отражающий бездонный сияющий Космос Мироздания.*

*Чувствую в себе способность легко настроиться на свое подсознание, на подсознание другого человека. Я умею входить в резонанс с вибрациями и ритмами окружающего меня мира и всей Вселенной.*

*Но только сейчас я открываю дверь своих заветных мечтаний, где собраны все мои чувства и их развитие. Ибо только они есть проводники моего Космического Сознания.*

*В бездонной глубине Сияющего Космоса ярко, выпукло, ясно слышу слова: ИНТУИЦИЯ, МУДРОСТЬ, ИСТИНА.*

*Уста мудрости немы для непосвященных. Но вот уже слышны шаги Мастера, и чувства готовых к учению должны быть широко открыты.*

*Слушайте и запоминайте «Изумрудную Скрижаль Гермеса»: «Истинно, без всякой лжи, достоверно и в высшей степени истинно говорю я вам:*

*То, что находится внизу, аналогично тому, что находится вверху. И то, что вверху, аналогично тому, что внизу, чтобы осуществить чуда единой вещи».*

*Все вещи родились от Единой Сущности.*

*Солнце ее Отец. Луна ее Мать:*

*Ветер носил ее в чреве своем.*

*Земля ее кормилица.*

*Вещь эта — отец всяческого совершенства во всей Вселенной.*

*Сила ее остается цельной, когда она превращается в землю.*

Ты отделишь землю от огня, тонкое от грубого  
осторожно и с большим искусством.  
Эта вещь восходит от земли к небу и снова  
нисходит на землю, воспринимая силу как высших,  
так и низших областей мира.

Так ты приобретаешь славу всего мира.

От тебя отойдет всякая темнота.

Эта вещь есть сила всяческой силы, ибо она  
победит всякую утонченную вещь и проникнет  
собой во всякую твердую вещь. Ты владеешь теперь  
этой силой, ибо ты один из немногих, кто  
оказался способным приблизиться к пониманию  
великой истины».

Дыхание жизни заключено в луче Солнца, и рекой  
жизни можно назвать ветер.

Помните, Земле так приятно чувствовать ваши  
босые ноги, и ветрам так хочется играть вашими  
волосами, а дождю — крупными каплями стекать  
по щекам, растворяясь хрустальными брызгами  
в уголках ваших губ.

Придет время, и скрытый родник вашей души  
поднимется и побежит, журча, к морю ваших  
открытых чувств и желаний, и сокровища его  
бесконечных глубин откроются вашим сердцам.

Но не стремитесь измерить глубину познания себя  
и Шестого Чувства. Потому что Я — это море,  
которое не имеет границ, которое невозможно  
измерить, как неизмерима интуиция ваша. Поиск  
истины бесконечен, будем любить ее и стремиться  
к ней ради нее самой, но не ради славы или выгоды.  
Различны пути познания ее.

Я не приглашаю вас в дом своей мудрости,  
а подвожу вас к порогу собственного ума:  
выбирайте дорогу: можно идти вперед — этот  
путь вам известен, вам не надо идти назад, — это  
все уже было; **сделайте шаг в сторону**, может,  
здесь, в неизведанном вами пространстве,  
интуиция подскажет путь к новой истине.

Любой цветок неотвратно вянет  
В свой срок, и новым место уступает,  
Так и для каждой мудрости настанет  
Час, отменяющий ее значение.  
И снова жизнь душе повелевает  
Себя перебороть, переродиться.

*А теперь я медленно выхожу из состояния медитации. Делаю спокойный, глубокий вдох, выдох, открываю глаза. Сила и свежесть наполняют меня. Мне доступно сознательное использование ШЕСТОГО ЧУВСТВА — ИНТУИЦИИ.*

*Мне открылось, что МУДРОСТЬ — самое нетленное благо, богатство, которое может приобрести человеческий дух.*

*Мудрый человек обладает самым великим благом — он умен и силен, и всегда его свет сияет.*

*Всегда и везде на пути интеллектуального и духовного роста мне светят слова: ИНТУИЦИЯ, МУДРОСТЬ, ИСТИНА.*

*ПРЕКРАСНО ВСЕ: И ВВЕРХУ, И ВНИЗУ,  
И ВО ВСЕМ, ЧТО МЕНЯ ОКРУЖАЕТ.*

### **Практика медитации**

Для практической реализации сеанса медитации необходимо помнить следующее: при глубокой медитации вы становитесь сверхчувствительны к окружающей обстановке. Посторонний шум, телефонные звонки, звуки радио, телевизора — все это фиксируется в вашем сознании и подсознании и влияет на вашу энергетику.

Во время медитации постарайтесь исключить все внешние шумы. Попросите близких не входить в комнату, где вы проводите медитацию.

Можно написать плакат и повесить его с внешней стороны двери вашей комнаты:

**Прошу не мешать,  
я медитирую  
с ... час до ... час.**

Хорошо обеспечить свободную циркуляцию воздуха.

Сидеть лучше на шерстяном одеяле (можно на хлопчатобумажном или шелковом), поскольку оно является антистатическим и изолирует ваше психоэлектромагнитное поле от электромагнитного поля земли. (Допускается сидеть на деревянном сиденье). Использовать эту подстилку следует только для медитации, через некоторый период времени подстилка будет поглощать вибрации медитации. И в дальнейшем стоит вам только расположиться на ней, как она будет немедленно помогать вашим усилиям.

Одежда должна быть чистой, свободной, легкой, удобной, без пояса. Примите холодный либо контрастный душ.

Пусть поток чистой воды очистит ваше сознание от тревожных мыслей. Активизируйте свое кровообращение, чтобы очистить тело. Принимая душ, помассируйте все тело, особенно стопы ног, кисти рук, уши и лицо.

Независимо от времени проведения перед медитацией следует почистить зубы, вымыть и помассировать уши.

Когда вся физическая подготовительная часть упражнения выполнена, убедитесь, что вы правильно настроили свой разум.

Настрой должен быть положительным. Если ваши мысли положительны и созидательны утром, то вы будете хорошо себя чувствовать весь день.

Режим вашей жизни подскажет вам наиболее оптимальное для медитации время. Утром, после пробуждения, между 4 и 8 часами, натощак медитация наиболее полезна.

Днем — в любое удобное для вас время, но не раньше чем через два часа после еды, особенно если она была обильной, поскольку процессы пищеварения помешают вам оставаться расслабленным и в то же время не впасть в дремоту.

Вечером, между 19 и 20 часами, можно и перед отходом ко сну, если ужин не был особенно плотным и поздним, но медитация не должна сразу переходить в сон, так как организм активизируется и должен пройти хотя бы один час активного времени.

Продолжительность сеанса медитации 20 мин. При медитации можно сидеть в любой удобной для вас медитативной позе.

Тем, кто занимается хатха йогой, лучше всего медитировать, сидя на полу на шерстяном (хлопчатобумажном, шелковом) одеяле в любой удобной для вас медитативной позе. Позвоночник должен быть выпрямлен, тело расслаблено. Можно медитировать, сидя в кресле, однако, необходимо правильно выбрать кресло — оно должно быть такое, чтобы вы чувствовали себя расслабленно и в то же время могли сохранять полное внимание. Кресло должно твердо поддерживать вас. Слишком большое и мягкое кресло может оказаться неудобным для длительной медитации. Спинка кресла может использоваться для поддержки, если она прямая.

Общая ошибка — свободное свисание ног. Важно, чтобы стопы стояли на полу с равномерной нагрузкой. Равномерная нагрузка обеспечивает устойчивость для бедер и поясницы. Допускается медитировать, сидя на жестком стуле с прямой спинкой или на табурете.



При выполнении медитации в большинстве древних индийских текстов рекомендуется положение лицом на север или восток. Север — это страна всяческих восхождений, крайняя точка подъема Солнца при «северном» его пути — летнее солнцестояние.

Современная наука обосновывает интуитивно найденные йоговские положения в пространстве; известно, что на поверхности земного шара от экватора к полюсам проходят электромагнитные течения, влияющие на живые организмы. Придавая определенную ориентацию организму, мы можем энергию земного магнетизма сделать действенным средством для целей профилактики.

Руки при медитации должны быть максимально ослаблены — лежать на коленях ладонями вверх. Руки человека имеют не только функциональное назначение, но и оказывают прямое воздействие на работу мозга. С самого начала жизни мы исследуем мир при помощи рук. Если вы взглянете на ладони, то увидите, что линии образуют замысловатые рисунки. Помните, что ваши руки характеризуют состояние отдельных частей тела или мозга и соответствующих рефлексов.

**Вход в состояние медитации.** Принять удобную для медитации позу (позвоночник прямой, голова, шея и позвоночник составляют прямую линию, затылок не касается спинки кресла, если вы сидите в кресле). Закрывать глаза. Посидеть спокойно 30 с.

**Процесс медитации.** Включить аудиокассету с записью сеанса медитации. При отсутствии магнитофона медленно и спокойно читать вслух текст сеанса, а по мере его заучивания на фоне любой спокойной музыки читать текст сеанса про себя.

**Выход из состояния медитации.** Как только время, отведенное на медитацию, закончилось, прекратите концентрировать свое внимание. Посидите спокойно. После медитации вы должны глубоко расслабиться и отдохнуть.

Во время расслабления следует накрыть тело одеялом, чтобы не замерзнуть. Время, которое вы проводите в глубоком расслаблении, зависит от вашего распорядка, обычно нужно отдыхать от 10 до 20 мин. Способность к релаксации (расслаблению) — это бесценный дар.

Во время медитации происходит не только изменение сознания, меняется режим работы желез внутренней секреции, а также кровеносной системы и мозга. Вы можете заниматься мысленными упражнениями, видеть живые

сны, можете вообще ничего не вспоминать после того, как закроете глаза. Вы, однако, не должны переходить в обычный сон, когда закончите процесс медитации.

Эффект от медитации действует в течение длительного времени. Необходимо дать время, для того чтобы энергии, которые вы освободили в теле и разуме, прошли необходимую циркуляцию и пришли в равновесие. Для получения дополнительной энергии мы используем специальные упражнения, которые рассмотрим в следующем разделе беседы.

### **Тренировочные упражнения по набору энергии «Следуйте за Солнцем!»**

#### ***Солнце и человек.***

Что такое Солнце? Каков его символ? Мы знаем, что жизнь на Земле существует благодаря солнечному свету и теплу. Эзотерический символ Солнца — круг с точкой в центре. Круг — материя, а точка в круге — это Дух, его проекция, проекция бесконечной прямой в точку. Дух разворачивается в Материю, нисходит в нее. Точка в центре указывает на исход жизненной энергии от первоисточника. Солнце — символ материализации Духа.

С Солнцем можно работать в любое время суток, в любом месте и в любую погоду. Для этого надо знать его местонахождение на небосводе в зависимости от времени суток. В этом вам поможет схема, приведенная на рис. 1.1. Сейчас мы приступаем к работе с космическими энергиями, к освоению цикла тренировочных упражнений по набору энергии под названием «СЛЕДУЙТЕ ЗА СОЛНЦЕМ!».

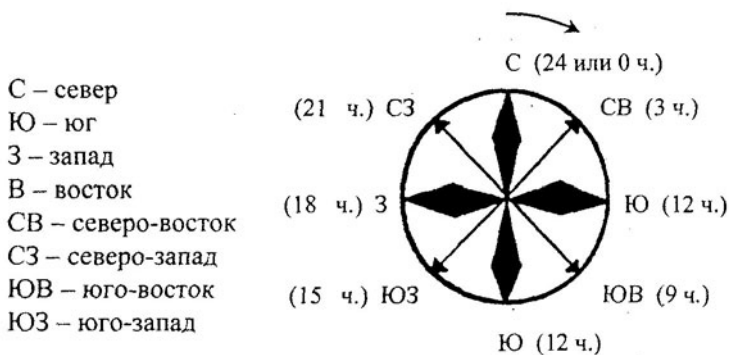


Рис. 1.1

Ваши руки и пальцы в результате этих и последующих упражнений приобретут высокую чувствительность, которую вы сможете использовать для саморегуляции и самолечения, а также для пополнения утраченной во время физического или умственного труда энергии из Космического источника — от животворящего Солнца.

### **Упражнение 1.1. Активизация рук**

**Подготовка.** Открыть форточку или окно (можно выйти на балкон или улицу). Встать лицом к Солнцу или в направлении к Солнцу в соответствии со схемой его местонахождения в зависимости от времени суток (рис. 1.2). Ноги вместе.

**Техника исполнения:**

1. Закрывать глаза.
2. Вытянуть руки перед собой параллельно полу ладонями друг к другу.
3. На вдохе (пока он длится, примерно 7 с) потереть ладони друг о друга в направлении вдоль ладоней.
4. На выдохе (тоже примерно 7 с) плавно опустить руки по швам.

**Периодичность.** Повторить весь цикл (пункты 3-4) 7 раз.

Продолжительность упражнения примерно 1,5-2 мин, но не более 5 мин.

**Особые замечания.** Дыхание должно быть спокойным и естественным. Сначала упражнение выполнять с закрытыми глазами, затем, когда достаточно хорошо освоите, с открытыми.

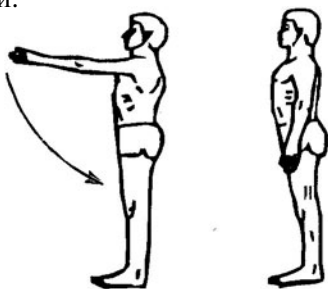


Рис. 1.2

### **Упражнение 1.2. Ритмическое дыхание.**

#### **Священный ритм Земли**

**Подготовка.** Сядьте на коврик лицом по направлению к Солнцу, скрестив ноги по-турецки (рис. 1.3). В порядке

исключения допускается поза сидя в кресле или на стуле, но эффективность упражнения при этом снижается.



Рис. 1.3

Ладони рук положите на колени. Туловище, шея и голова должны находиться на одной прямой линии. Слегка прогнитесь в области поясницы, чтобы не было лишнего напряжения в мышцах спины и было удобно сидеть. Постарайтесь полностью расслабить все тело.

**Техника исполнения:**

1. Глаза закрыть.
2. На счет от 1 до 7 делать плавный вдох — 7 с.
3. Задержка — 1 с.
4. На счет от 1 до 7 делать ровный плавный выдох — 7 с.
5. Задержка — 1 с.
6. Далее повторить цикл 7 раз (рис. 1.4)

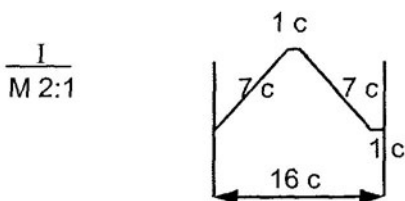
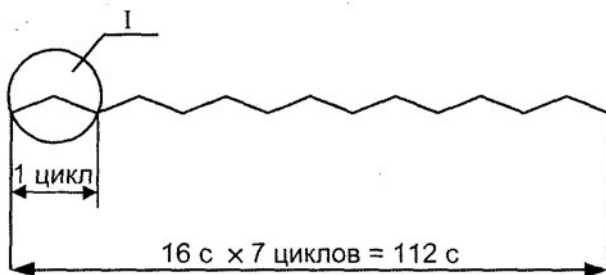


Рис. 1.4

Продолжительность примерно 2 мин, но не более 5 мин.

**Особые замечания.** Сначала упражнение выполнять с закрытыми глазами, затем, хорошо освоив его, с открытыми глазами, концентрируя свой взгляд на одной точке прямо перед собой. 7 + 1 + 7 + 1 — это и есть священный ритм Земли. Сердце Земли сокращается за 7 с, затем следует задержка 1 с, затем оно расширяется за 7 с.

### Упражнение 1.3. Получение энергии от Солнца

**Подготовка.** Встать лицом по направлению к Солнцу (рис. 1.5). Ноги вместе, руки поднять над головой, ладони обращены к Солнцу, при этом локти чуть свести перед собой, а ладони развернуть в стороны в виде антенны. Руки как бы поддерживают чашу над головой.

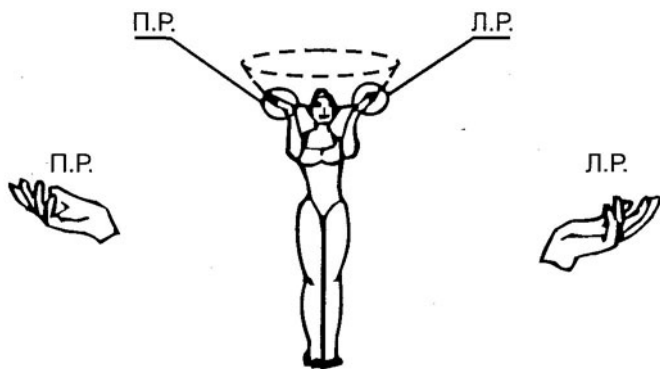


Рис. 1.5

#### Техника исполнения:

1. Глаза закрыть.
2. Просто стоять.
3. Дыхание должно быть спокойным и естественным.
4. На вдохе пытаться создать образ Праны (энергии), пронизывающей руки.
5. На выдохе направлять тепло или приятные колебания по рукам вниз к солнечному сплетению. Можно мысленно обратиться к Солнцу: «О Солнце, источник энергии и силы на Земле! Из твоих бесчисленных лучей даруй мне один, чтобы я хотя бы на миг мог засветиться так же ярко, как ты. Солнце, дай мне энергию на добрые дела!»

Произнесите мантру «АУМ» (долгое «М»). Сосредоточиваясь только на звуке «АУМ», вы осуществляете перевод сознания и мыслей в этот звук, вы чувствуете, как

Космические вибрации пронизывают и наполняют ваш внутренний мир, и все ваши ощущения погружаются в них. Возникает чувство Космической пустоты и одновременно — единственной реальности. Вы выходите на информационный канал Космической вибрации.

При закрытых глазах можно визуализировать (увидеть внутренним зрением) самого себя, пронизанного золотисто-желтым солнечным светом, наполненного его качеством, ощутить тепло и легкие вибрации.

Не забудьте поблагодарить Солнце за полученную энергию.

**Продолжительность** 5 мин, но не более 7 мин.

**Вывод.** Таким образом, общая продолжительность всех упражнений по набору энергии «Следуйте за Солнцем!» составляет от **10** до **17** мин.

**Особые замечания.** Желательно эти упражнения выполнять ежедневно. Лучшее время — от 4 до 5 часов утра (восход Солнца).

Упражнение 1.4. «Звонок будильника по заказу»

Перед сном дать себе установку проснуться в 4 часа утра или в промежутке между 4-мя и 5-ю часами. Для этого, перед тем как заснуть, несколько раз произнесите про себя время подъема или мысленно представьте положение стрелок будильника — как бы заведите его.

После выполнения упражнений по набору энергии от Солнца вы можете снова лечь спать, а почувствовав себя отдохнувшим и полным сил, начать обычную для вас деятельность.

Если столь раннее время вам не подходит, упражнения можно выполнять в течение дня, используя схему местонахождения Солнца в зависимости от времени суток на европейской части. Но тогда следует иметь в виду, что результат будет несколько снижен.

**Ожидаемый эффект от упражнений по набору энергии «Следуйте за Солнцем!».**

Возможны следующие ощущения:

1. Головокружение, ощущение вибрации. В таком случае можно попытаться войти в контакт с высшими вибрациями своего высшего «Я» (интуицией), Космоса; мысленно задать несколько вопросов из двух или трех слов, ничего не проговаривая вслух.

2. Возможно появление свечения, лучей, светящихся шаров, цветных светящихся кругов, вспышек света и т.п.

3. Может пойти солнечный дождь, а также наблюдаться другие феномены. Здесь все очень индивидуально.

4. В результате практики этих трех упражнений вы приобретете способность светиться в темноте, так как гармонизируется ваша аура.

**Техника безопасности.** Все ощущения при выполнении упражнений приятные и мягкие. У вас должно возникать чувство блаженства. При появлении дрожи, испуга следует немедленно прекратить упражнения.

Мы знаем, что «в начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог» (Ин. 1:1).

В Слове заключена величайшая сила, а в мантрах и молитвах — особые звуковые вибрации, очищающие, оздоравливающие и защищающие пространство. Это проверено вековой практикой.

**Рекомендация.** Перед выполнением упражнений по набору энергии от Солнца не лишним будет прочесть одну из двух молитв, (см. приложение № 3).

**Примечание:** слушатели, исповедующие другие религии, читают молитвы соответствующего содержания.

### **Практические занятия**

Итак, в этой беседе мы рассмотрели технику медитации программы «Шестое чувство» и комплекс упражнений по набору энергии. В соответствии с вашим личным планом рекомендуем следующий порядок освоения упражнений:

*Первая неделя* — освоить технику медитации, ежедневно выполняя упражнение в удобное для вас время.

*Вторая неделя* — освоить комплекс упражнений по набору энергии «Следуйте за Солнцем!» в точном соответствии с рекомендациями.

*Третья неделя* — выполнять ежедневно медитацию и комплекс упражнений «Следуйте за Солнцем». При этом надо иметь в виду, что упражнения по набору энергии всегда предшествуют выполнению медитации.

### **Отчет по беседе 1**

Освоив упражнения беседы 1, заполните бланк отчета (приложение № 2), но пока его не отправляйте. Переходите к работе с материалами беседы 2..

## БЕСЕДА ВТОРАЯ

### РАЗВИТИЕ СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ ЭНЕРГИИ

#### **XX век — век прорывов человечества**

Двадцатое столетие многие исследователи называют «веком прорывов человечества». Мы действительно прорвались в истинное строение атома, преодолели звуковой барьер, проникли через гравитационное притяжение Земли, путешествовали в Космосе. Однако все эти прорывы во внешний физический мир означали расширение пяти человеческих чувств благодаря применению современных технических средств. А хорошо ли мы знаем свои обычные пять чувств? Они, а также их дополнительные психологические характеристики представлены в табл. 2.1. В табл. 2.2 показаны сенсорные каналы восприятия, а также профессии, соответствующие высокой степени развития одного из анализаторов.

*Таблица 2.1*

Физиологические чувства	Психические чувства		Возникающие чувства
	позитивные	негативные	
первое — зрение	любовь	ненависть	гнев — жалость к себе
второе — слух	красота	омерзение	страх — депрессия
третье — осязание	возвышенность	низость	усталость — скука
четвертое — обоняние	стремление	утомление	печаль — беспокойство
пятое — вкус	экстаз	экзальтация	напряжение — уныние
	радость	злость	вина — тревожность
	торжественность	скепсис	смущение — зависть
			отвращение — мстительность
			стыд — ненависть
			замешательство — паника
			противоречивость — покорность
			собственная правота — апатия



Таблица 2.2

Сенсорный канал восприятия	Физический орган	Аналоговый анализатор	Профессиональная ориентация
визуальный	глаз	зрительный	художник
аудиальный	ухо	слуховой	музыкант
кинестетический	тело	моторно-чувствительный	спортсмен танцовщик
осмический	нос	обонятельный	парфюмер
вкусовой	язык	вкусовой	дегустатор

Анализируя обе таблицы, можно констатировать, что современный человек чувствует и осознает границы своих пяти чувств. Можно ли ощущать то, что лежит за их пределами? Проникнуть в новые области человеческого восприятия?

Программа «Шестое чувство» отвечает на эти вопросы. Мы рассматриваем человека как живой, постоянно совершенствующийся организм. Развитие способностей к сверхчувственному восприятию является закономерной частью эволюционного процесса.

Каждый способен к саморазвитию и совершенствованию. Приведенный ниже комплекс упражнений нашей программы являет собой простой и доступный механизм решения этой задачи.

### ***Руки как инструмент развития сверхчувственного восприятия***

Руки человека являются уникальным инструментом для развития сверхчувственного восприятия, будучи энергетической картой сознания и здоровья.

Наши пальцы органически связаны с мозговыми центрами и внутренними органами. Последние, как и каналы (меридианы) иглоукалывания, проецируются на пальцы. Любой орган связан с соответствующим пальцем. Перемещая пальцы относительно других, а также прикасаясь к ним и различным участкам тела, можно эффективно «говорить» как с телом, так и с разумом. Таким образом, пальцы — это клавиатура (инструмент) для ввода информации в человеческий компьютер «РАЗУМ — ТЕЛО». Развивая чувствительность рук и пальцев, мы решаем задачу взаимодействия тонких полей человека. Что же представляет собой каждый

палец в отдельности? Первый — большой (палец Венеры) — связан с меридианом легких и психическими процессами (мозгом). Можно, например, погрузить человека в гипнотический сон, слегка надавливая ему большими пальцами на глаза. Степень подвижности этого пальца указывает на большую или меньшую «подвижность» ума.

Второй — указательный (палец Юпитера) — воздействует на органы зрения, слуха, обоняния, речи. Он служит для указания цели, направления как в повседневной жизни, так и в духовной символике. Так, священнослужитель обращает его вверх — к Богу, полководец — на врага. Развивая этот палец, вы улучшаете зрение, слух, обоняние, осязание, речь. Полезно уделить ему внимание при ваших занятиях с детьми.

Третий — средний (палец Сатурна) — связан с позвоночником. Специалисты считают, что «все грехи виснут на позвоночнике». Поэтому многие наши упражнения посвящены его развитию. Это известные йоговские асаны: «Супта Ваджрасана», «Маха Мудра», «Макарасана» и др.

Если вы увидите у человека деформированный средний палец — это явный признак неблагополучия в позвоночнике, при поражении которого нет питания мозгу, не может быть гармоничной работа семи чакр. Данный палец необходимо развивать. Сатурн — это судьба, нужно стремиться позитивно влиять на нее.

На четвертый — безымянный (палец Солнца) — проецируются горло и грудная клетка. Если работа связана с голосовыми связками, с пением, говорением, следует развивать этот палец.

Пятый — мизинец (палец Меркурия) — палец сердечного меридиана и мозга. У людей, страдающих различными заболеваниями сердца, часто слабые мизинцы, особенно левые, иногда до такой степени, что не выпрямляются должным образом.

А сейчас для проверки состояния вашего сердца давайте проведем маленький тест: вытянуть обе руки перед собой ладонями вниз на уровне солнечного сплетения; локти слегка касаются тела. Держа все пальцы рядом вытянутыми, попробуйте отделить мизинцы и подвигать ими независимо от других: вниз-вверх, в стороны. Все в порядке, ваши мизинцы свободно двигаются? Прекрасно! Способность двигать мизинцами независимо от других пальцев указывает не только на хорошую работу сердца, но и на независимость суждений и наличие внутренней свободы человека. Вспомним медитативную фразу програм-

мы «Четвертое измерение»: «СВОБОДА — РАЗУМ — СИЛА». Мы развивали в себе эти состояния.

### **Тренировочные упражнения**

А теперь мы приступаем к выполнению упражнений для развития чувствительности рук и пальцев. Практика обучения показала, что они дают следующий эффект:

— открываются энергоинформационные каналы в ладонях и пальцах рук;

— создается устойчивый энергетический поток между ладонями;

— развивается биолокационная сверхчувствительность кистей рук, и руки начинают работать как сверхчувствительное биологическое прямо-передаточное устройство.

Выполняя упражнения, вы получаете возможность саморегуляции собственного состояния, самоисцеления, а также помощи близким, если в этом возникает необходимость. Предварительно следует вспомнить о полярности рук. У правой правая рука положительная (+), активная, отдающая. Левая — это всегда экран, отрицательная (-), воспринимающая (берущая). Она позволяет сформировать поток энергии, действующий строго направленно, не перемещаясь на другие органы или меридианы организма. У левой полярность обратная, и для них все наоборот.

#### **Основные положения техники тренировки чувствительности рук и пальцев:**

1. Одна рука остается всегда неподвижной, являясь как бы «циферблатом часов», относительно которого совершаются круговые движения подвижной руки.

2. Круговые движения подвижной руки относительно «циферблата часов» совершаются только по часовой стрелке.

3. При выполнении упражнений руки разводятся на расстояние чувствительности колебательными, мягкими, как бы прессовыми движениями.

4. Тренировка производится для правой и левой руки поочередно.

#### **Продолжительность и периодичность тренировки чувствительности рук и пальцев.**

Весь цикл упражнений занимает примерно 15 мин. Первые один-два месяца упражнения следует выполнять 45 мин, три раза по 15 мин или же один раз 45 мин. Затем время можно сократить до 30 мин: два цикла в день; а после одного-двух месяцев занятий в таком режиме перейти на один цикл — 15 мин в день. Этого будет

достаточно, чтобы руки находились в активном состоянии. Внутри каждого упражнения всегда соблюдать кратность цифре 7 (7-14-21) — повторение каждого движения. Цифра 7 должна постоянно напоминать о себе.

### **Подготовка к выполнению упражнения**

1. Снять с себя, особенно с рук, все металлические предметы: кольца, браслеты и др., чтобы исключить утечку через них энергии.

2. Вымыть руки под струей теплой воды. Для лучшей чувствительности их можно оставить влажными или вытереть чем-то шерстяным, чтобы они немного наэлектризовались.

3. Сесть прямо, лицом на север или восток. Очень важно не касаться спиной спинки стула или кресла. Ноги не касаются друг друга, спина прямая, подбородок не зажимает шею.

4. Расслабиться, потереть руки друг о друга. Дыхание спокойное, ровное.

### **Порядок выполнения упражнений и техника безопасности**

Сосредоточиться. В процессе занятий не отвлекаться. После каждого упражнения не забывать сбрасывать, стряхивать сигналы с кистей рук.

#### **Упражнение 2.1. Стирание информации с кончиков пальцев подушечками больших пальцев.**

Как только вы приступили к работе, вы непременно почувствуете: вас уже ждут, к вам уже пошла информация из Космоса. Будьте очень внимательны, здесь нет ничего лишнего, следите за всеми нюансами. После выполнения каждого упражнения подушечками больших пальцев провести по кончикам остальных пальцев от мизинцев к указательным, стирая информацию с них, как показано на рис. 2.1.

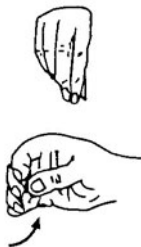


Рис. 2.1

## Упражнение 2.2. Развитие чувствительности ладоней прессовыми движениями.

Кисти рук установите против груди (сердечной чакры) на расстоянии 5-10 см. Ладони параллельны друг другу. Пальцы немного согнуты.

**Техника исполнения** (рис. 2.2).



Рис. 2.2

Кистями рук делайте легкие колебательные движения навстречу друг другу по правилу: «два шага вперед — шаг назад», сдвигая ладони на расстояние до 3-5 см. Постепенно разводите руки как можно дальше, не теряя биополовой чувствительности. Затем сводите кисти, «сгущая» биополе между ладонями. Этот вид движений ладоней носит название «прессовые» движения. Эти движения проводятся в медленном темпе, в такт спокойному дыханию. Число «прессовых» движений всегда кратно 7 (7-14-21).

## Упражнение 2.3. Развитие чувствительности ладоней круговыми движениями.

Кисти рук установите против груди на уровне сердечной чакры на расстоянии 3-5 см. Ладони параллельны друг к другу, пальцы не сомкнуты, свободны.

**Техника исполнения** (рис. 2.3).

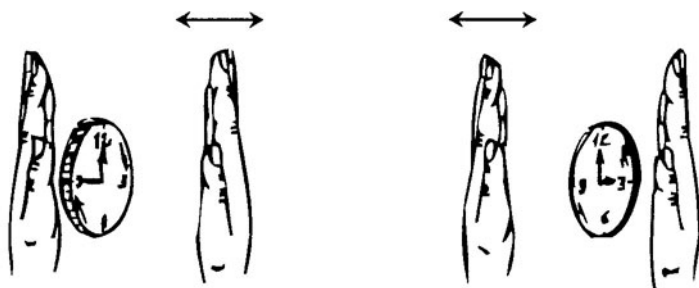


Рис. 2.3

1. Представить, что ладонь неподвижной руки — «циферблат часов».

2. Вращать подвижную ладонь относительно неподвижной по часовой стрелке по спирали, увеличивая и уменьшая расстояние между ладонями.

Число вращений кратно 7 (7-14-21).

После выполнения упражнения сбросить сигналы с рук.

3. Выполнять упражнение попеременно для каждой руки:

а) левая ладонь неподвижна, правая вращается;

б) правая ладонь неподвижна, левая вращается.

**Ожидаемый эффект.**

Между руками появляется напряжение в виде волн, потока воздуха, покалывания.

### **Упражнение 2.4. Активизация чувствительности рук «подковой».**

Одна из кистей руки образует своеобразную подкову, другая рука — прямая. Четыре пальца одной руки параллельны четырем пальцам другой.

Руки расположить на уровне солнечного сплетения.

**Техника исполнения** (рис.2.4).

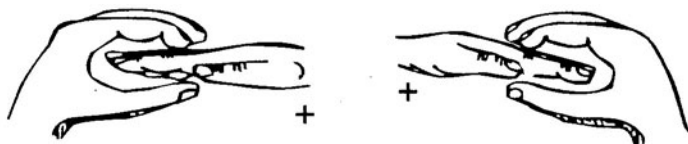


Рис. 2.4

1. Завести прямую кисть в кисть — «подкову».

2. Выполнять попеременно движения в вертикальном направлении:

— прямая кисть — вверх;

— кисть — «подкова» — вниз.

Затем наоборот:

— прямая кисть — вниз;

— кисть — «подкова» — вверх.

Число парных движений кратно 7 (7-14-21).

После выполнения упражнений сбросить сигналы с рук.

3. Выполнять упражнения попеременно для пар рук:

а) левая кисть — «подкова» — правая прямая;

б) правая кисть — «подкова» — левая прямая.

**Ожидаемый эффект.**

Между руками возникает тепло, как бы «сгущение» воздуха.

## Упражнение 2.5. Активизация рук «подковообразными магнитами»

Пальцы обеих рук раздвинуты, слегка собраны, образуют как бы два «подковообразных магнита». Большой палец каждой руки расположен напротив среднего.

Техника исполнения (рис. 2.5)



Рис. 2.5

### Упражнение 2.5.1. Медленно сводить и разводить руки, вводя кисть в кисть:

- правую в левую;
- левую в правую.

Число парных движений кратно 7 (7-14-21). После выполнения упражнения сбросить сигналы с рук.

### Упражнение 2.5.2. Медленно вращать одну руку вокруг другой в одну сторону, затем в другую:

- правую руку вокруг левой;
- левую вокруг правой.

Число вращений в каждую сторону — 7.

После выполнения упражнения сбросить сигналы с рук.

### Ожидаемый эффект

Возникает ощущение как бы наматываемой теплой паутины.

## Упражнение 2.6.

### Формирование энергетического шара

Руки свободны, с разобщенными пальцами (пальцы не сомкнуты) на уровне солнечного сплетения. Ладони развернуты по отношению друг к другу крест-накрест и согнуты так, как будто в них вложен шар, пальцы ослаблены.

## Техника исполнения (рис. 2.6).

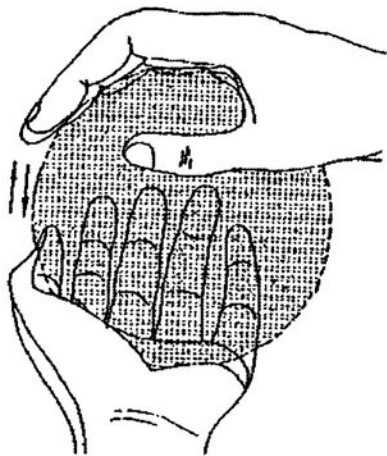


Рис. 2.6

1. Представить, что шар ощутимо давит на нижнюю ладонь.

2. Выполнить два-три колебательных движения с опусканием рук под тяжестью шара вниз относительно другой руки.

3. При «передаче» шара из руки в руку ладони разворачиваются так, чтобы кончики пальцев одной руки проходили над кончиками пальцев другой. При движении «перебрасывания» шара из руки в руку следует делать легкие, плавные движения, чтобы предотвратить «разрушение шара».

4. Продолжительность выполнения упражнения 2-3 мин. После выполнения упражнения сбросить сигналы с рук, стереть информацию с пальцев.

### **Ожидаемый эффект.**

Ощущается «наличие шара», стараться уловить это ощущение. Для повышения эффективности тренировки рекомендуется мысленно представить, что между руками находится ком тополиного пуха или детский воздушный шарик, надутый воздухом или наполненный водой.

## **Упражнение 2.7. Развитие чувствительности каждого пальца «щепоткой»**

Ладони рук обращены друг к другу, находятся на уровне сердечной чакры или солнечного сплетения. Одна из рук



неподвижна, на ней как бы приклеен «циферблат часов». Пальцы подвижной руки собраны в «шепотках», но не касаются друг друга (незамкнуты).

**Техника исполнения** (рис. 2.7).

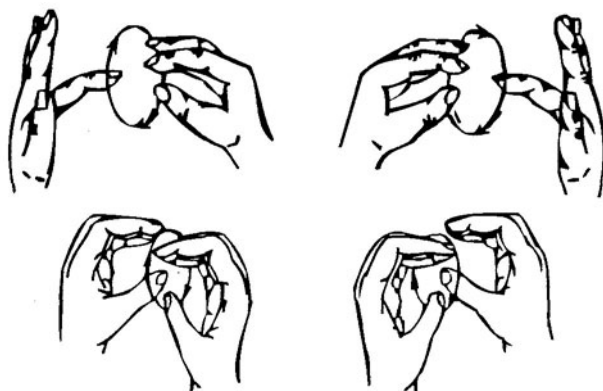


Рис. 2.7

1. Пальцы подвижной руки, сложенные «шепоткой», медленно вращать вокруг ногтевой фаланги каждого пальца неподвижной руки по часовой стрелке по спирали (слегка отводя подвижную руку, затем приближая ее). Число вращений вокруг каждого пальца 7.

2. **ВНИМАНИЕ!** После обработки каждого из пальцев неподвижной руки стирать информацию с кончиков пальцев подвижной руки подушечкой большого пальца.

Особые замечания.

Обработка указательных, средних, безымянных пальцев каждой руки обязательна; мизинцев и больших — при наличии времени.

3. Выполнять упражнения попеременно для пальцев каждой руки:

а) левая рука неподвижна, правая вращается вокруг каждого из пальцев левой руки;

б) правая рука неподвижна, левая вращается вокруг каждого из пальцев правой руки.

### **Ожидаемый эффект.**

Во время взаимодействия рук чувствуется покалывание, тепло и другие ощущения в подушечке пальца, вокруг которого производится вращение сложенных «шепоткой» пальцев подвижной руки.

## Упражнение 2.8. Развитие чувствительности пальцев «шепоткой»

Ладони рук обращены друг к другу и находятся на уровне сердечной чакры или на уровне солнечного сплетения. Кончики пальцев рук противостоят друг другу под небольшим углом так, чтобы в работу включались только подушечки пальцев. Одна из рук неподвижна, на ней как бы приклеен «циферблат часов». Пальцы подвижной руки собраны в «шепотку», но не касаются друг друга (не замкнуты).

**Техника исполнения** (рис.2.8)

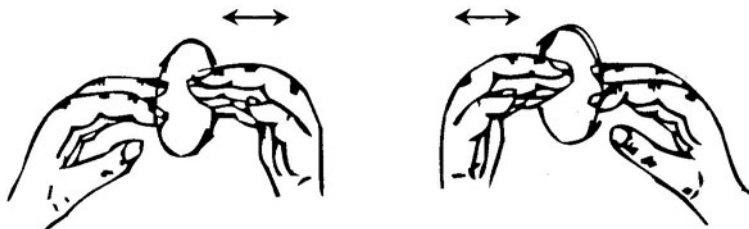


Рис.2.8

1. Пальцы подвижной руки, сложенные «шепоткой», медленно вращать вокруг ногтевых фаланг всех пальцев неподвижной руки по часовой стрелке по спирали, отводя подвижную руку на такое расстояние, при котором не теряется чувствительность, и вновь приближать ее к пальцам неподвижной руки.

Число вращений кратно 7 (7-14-21).

После выполнения упражнения не забывайте сбрасывать энергию с подвижной руки и стирать оставшуюся на пальцах подвижной руки информацию подушечкой большого пальца.

2. Выполнять упражнение попеременно для пальцев каждой руки:

а) левая рука неподвижна, правая вращается сразу вокруг всех пальцев левой руки;

б) правая рука неподвижна, левая вращается сразу вокруг всех пальцев правой руки.

### **Ожидаемый эффект.**

Во время взаимодействия рук чувствуется покалывание, тепло и наблюдаются другие ощущения в подушечках всех пальцев сразу, вокруг которых производится вращение сложенных «шепоткой» пальцев подвижной руки.

### Упражнение 2.9. Развитие чувствительности сопредельных пальцев вращательными движениями

Установите ладони параллельно друг другу на уровне сердечной чакры или солнечного сплетения. Согните сопредельные пальцы, например указательные, навстречу друг другу так, чтобы концы подушечек прикоснулись друг к другу. Несколько разведите ладони. Одна из рук неподвижна, на ней как бы приклеен «циферблат часов», другая рука рабочая.

**Техника исполнения** (рис. 2.9).

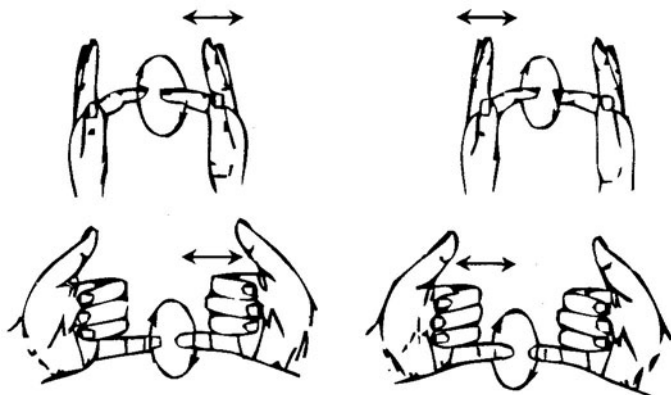


Рис. 2.9

1. Попеременно каждый палец подвижной (рабочей) руки вращать вокруг сопредельного ему пальца неподвижной руки по часовой стрелке по спирали: указательный вращать вокруг указательного; средний — вокруг среднего; безымянный — вокруг безымянного; мизинец — вокруг мизинца. Число вращений вокруг пальца 7.

Сбрасывайте и стирайте информацию с пальцев подвижной руки после обработки каждого пальца.

#### **Особые замечания.**

Обработка указательных, средних, безымянных пальцев каждой руки обязательна; мизинцев и больших — при наличии времени.

2. Выполнять упражнение попеременно для пальцев каждой руки:

- а) левая рука неподвижна, правая рука рабочая;
- б) правая рука неподвижна, левая рабочая.

#### **Ожидаемый эффект.**

Возникает ощущение как бы наматывания теплой паутинки на неподвижный палец.

### Упражнение 2.10. Мощное энергетическое воздействие на весь, организм в целом.

Ладони рук находятся в параллельных плоскостях, обращены друг к другу. Неподвижная рука внизу ладонью вверх, подвижная над нею. Слегка согните пальцы неподвижной руки, пальцы разобщены, не касаются друг друга.

Из слабо сжатого кулака подвижной (рабочей) руки выставьте один из пальцев.

**Техника исполнения** (рис. 2.10).



Рис. 2.10

1. Ногтевая фаланга выставленного из слабо сжатого кулака рабочего пальца (или безымянный, или средний, или указательный) подвижной руки поочередно совершает:

а) по семь круговых движений над ногтевыми фалангами пальцев неподвижной руки поочередно в направлении от мизинца к большому: мизинца, безымянного, среднего, указательного, большого;

б) затем по семь «клюющих» движений в сторону каждого принимающего пальца неподвижной руки: мизинца, безымянного, среднего, указательного, большого.

«Клюющие» движения производятся следующим образом. После выполнения круговых движений отведите выставленный рабочий палец подвижной руки на расстояние 5-6 см от подушечек неподвижной руки. Резко выбрасывайте выставленный рабочий палец подвижной руки в сторону подушечки принимающего пальца неподвижной руки, как бы нанося удары полем (но не касаясь пальцев). Движения напоминают «клевок» птицы во время еды. Этот вид движения называется «клевок», «прострел» или «укол». На каждый принимающий палец должно приходиться семь «клевок».

«Проклевав» таким образом, все принимающие пальцы неподвижной руки, начиная с мизинца и кончая большим, выставленным (рабочим) пальцем рабочей руки,

сбросьте энергию и сотрите информацию с рабочей руки.

2. Поменяйте рабочий палец подвижной руки. Повторите упражнение, используя попеременно в качестве рабочего пальца все пальцы подвижной (рабочей) руки, выставляя их попеременно.

#### **Особые замечания.**

При недостатке времени можно ограничиться тремя основными пальцами подвижной (рабочей) руки: указательным, средним, безымянным.

3. Поменяйте руки; выполните упражнение попеременно для каждой руки:

а) левая рука неподвижная, правая рука рабочая;

б) правая рука неподвижная, левая рука рабочая.

#### **Ожидаемый эффект.**

Это упражнение обладает мощным оздоравливающим воздействием на организм, так как прорабатываются основные энергетические каналы (меридианы) и органы, спроецированные на пальцы.

Выполняя это упражнение, можно почувствовать специфическую связь (энергетическую) между подвижным (рабочим) и неподвижными пальцами.

### **Упражнение 2.11. Развитие чувствительности сопредельных пальцев «маятниковыми» движениями.**

Установите ладони параллельно друг другу на уровне сердечной чакры или солнечного сплетения. Согните сопредельные пальцы, например, указательные, навстречу друг другу приблизительно в 110 градусов к ладоням и соедините их между собой. Разведите их на 2–3 см. Одна из рук неподвижная, другая — рабочая.

**Техника исполнения** (рис. 2.11).



Рис. 2.11

1. Палец подвижной руки делает резкие маятниковые движения относительно сопредельного ему пальца неподвижной руки, пересекая силовые линии неподвижного пальца. Отводите и приближайте рабочую руку, не теряя чувствительности. Число движений 7.

### **Особые замечания.**

Особое внимание уделить сопредельным парам указательных, средних и безымянных пальцев.

2. Выполнять упражнение попеременно для пальцев каждой руки:

а) левая рука неподвижна, рабочий палец подвижной правой руки обрабатывает сопредельный ему палец левой неподвижной руки;

б) правая рука неподвижна, работают сопредельные пальцы подвижной левой руки.

Таким образом, маятниковые движения совершают поочередно всеми 10 пальцами. Не забывать стирать информацию с рабочего пальца.

### **Ожидаемый эффект.**

Специфические ощущения только в сопредельных пальцах.

### **Упражнение 2.12. Концентрация поля ладони подвижной руки на подушечке пальца неподвижной руки**

Установите ладони параллельно друг другу на уровне сердечной чакры или солнечного сплетения. Одна из рук неподвижна, на ней как бы приклеен «циферблат часов», другая рука подвижная (рабочая).

Слегка согните пальцы подвижной руки в сторону ладони неподвижной руки. Из слегка сжатого кулака неподвижной руки выставьте палец близко к ладони подвижной руки.

**Техника исполнения** (рис.2.12).



Рис. 2.12

1. Ладонь подвижной руки вращать вокруг каждого пальца неподвижной руки по часовой стрелке, концентрируя поле подвижной ладони на его подушечке.

Число вращений вокруг каждого пальца неподвижной руки 7.

После обработки каждого пальца произведите сброс энергии и стирание информации с кончиков пальцев рабочей руки подушечкой большого пальца.

2. Выполнять упражнение попеременно для пальцев каждой руки:

а) левая рука неподвижна, правая вращается вокруг каждого из пальцев левой руки;

б) правая рука неподвижна, левая вращается вокруг каждого из пальцев правой руки.

**Ожидаемый эффект.**

Во время взаимодействия рук ощущается покалывание, тепло и наблюдаются другие ощущения в обрабатываемом пальце, его подушечке.

**Упражнение 2.13. Управление энергопотоком рук**

а) набор энергии в левую руку;

б) перегонка энергии в правую ладонь «прессовыми» движениями.

Опустить и расслабить руки, почувствовать каждый палец отдельно. Кисть левой руки расположить ладонью вверх примерно на уровне солнечного сплетения. Ладонь правой руки находится над левой рукой на расстоянии 7 см.

Руки согнуты в локтях. Пальцы рук расставлены, слегка согнуты, без напряжения. «Циферблат часов» — левая ладонь, она неподвижна.

**Техника исполнения** (рис. 2.13).

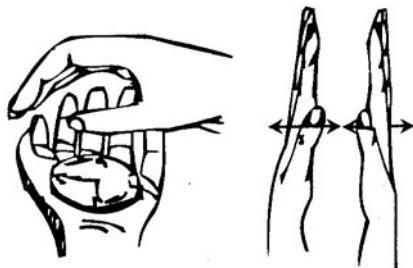


Рис. 2.13

1. Кисть правой руки совершает круговые движения над левой ладонью по часовой стрелке так, чтобы ногтевые фаланги правой руки проходили над ладонью и кончиками пальцев левой.

Движение руки неравномерное, оно ускоряется при прохождении пальцев подвижной руки над ладонью неподвижной руки и замедляется при прохождении над кончиками ее пальцев. При этом образно представляется, что движущаяся рука работает с энергетической массой, она как бы размешивает ее и концентрирует.

Набрав энергию в ладонь левой руки с правой руки, сделайте сброс энергии в сторону пола, одновременно стезев информацию. Для этого нужно свести вместе мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы. Начиная с мизинца, а затем подушечками их ногтевых фаланг поочередно друг за другом, очень мягко провести сверху вниз по всей длине поверхности большого пальца и ладони (этим приемом можно также пользоваться для сброса сигналов и неприятных ощущений на ладони).

2. Поставьте левую ладонь с набранной энергией напротив правой (параллельно) на таком расстоянии, чтобы была хорошая чувствительность (5-10 см). Сдвигая и раздвигая руки до 3-5 см (как бы растягивая и сжимая невидимые нити), мысленно перегоняйте энергию с левой руки в правую и наоборот.

Руки совершают возвратно-поступательные «прессовые» движения.

Число «прессовых» движений кратно 7.

#### **Ожидаемый эффект.**

Если это упражнение хорошо отработать, оно позволит управлять движением энергии в организме, и его можно будет использовать при саморегуляции, а в дальнейшем при желании и для помощи другим при бесконтактном воздействии.

#### **Особые замечания.**

Если человек является левшой, то он должен поменять руки при выполнении этого упражнения:

а) набор энергии в правую руку: правая рука неподвижна внизу, левая совершает над ней круговые движения;

б) перегонка энергии в левую ладонь «прессовыми» движениями.

Эта необходимость вызвана тем, что, как отмечалось выше, человек подобен магниту, имеет разную полярность рук: для правшей положительной (+), активной, отдающей рукой является правая рука; для левшей — левая. Этот фактор необходимо учитывать при саморегуляции организма, которую можно проводить активизированной отдающей рукой.

### **Упражнение 2.14. Накачка энергией ступни ноги**

а) левой;

б) правой.

Подойма ноги неподвижна — «циферблат часов». Ладонь подвижной руки со слегка согнутыми пальцами установите напротив ступни ноги.



**Техника исполнения** (рис. 2.14).

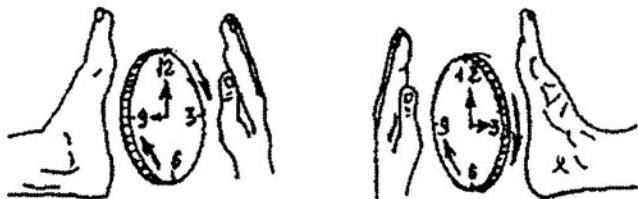


Рис. 2.14

1. Провести накачку неподвижной ступни вращением подвижной руки по часовой стрелке относительно подошвы. Заряжается энергией преимущественно подошва.

2. Мысленно перегоняйте энергию из заряженной подошвы ноги через поясницу в незаряженную ногу, затем снова в заряженную.

3. Если в каких-то местах почувствуете энергетические напряжения, то подводите туда успокаивающую энергию.

Число вращений кратно 7 (7-14-21).

Сбросьте и сотрите информацию с пальцев подвижной руки после выполнения упражнения.

**Ожидаемый эффект.**

Между подвижной рукой и подошвой обрабатываемой ноги появляется напряжение в виде волн, потоков воздуха, покалывания и др.

4. Выполнять упражнение попеременно для каждой ступни:

а) левая ступня неподвижна, правая рука совершает круговые движения относительно неподвижной левой ступни;

б) правая ступня неподвижна, левая рука совершает круговые движения относительно неподвижной правой ступни.

**Упражнение 2.15. Перегонка энергии с заряженных рук в другие части тела**

Тренироваться следует в положении сидя, положив кисти рук ладонями вверх на слегка раздвинутые колени.

**Техника исполнения.**

1. Зарядить руки в соответствии с упражнением 1.3.

2. Сконцентрировав внимание на правой заряженной руке (для правшей), помогая взглядом и движением головы, мысленно перегоните энергию с правой ладони на предплечье, плечо правой руки, грудь; затем с груди на левое плечо, предплечье и левую ладонь.

Из левой кисти энергию через плечевой пояс нужно перегнать в правую кисть.

3. Энергию вновь вернуть в левую кисть, а затем перегнать в левую ногу через левое предплечье, плечо, лопатку, грудную клетку, живот, бедро, голень на левую стопу и отсюда на правую стопу и т.д.

#### **Особые замечания.**

Для левшей следует зарядить левую руку и проделать все в соответствии с вышеизложенным описанием, начиная с левой заряженной руки.

### **Практические занятия**

Вы изучили комплекс упражнений для развития чувствительности пальцев и рук. Это, пожалуй, самый трудоемкий и сложный комплекс программы «Шестое чувство».

Вместе с тем, как показывает наш опыт, аккуратное и четкое его выполнение дает поразительные результаты. Наберитесь терпения и настойчивости, и результаты ваших занятий удивят вас.

*Первую неделю* посвятите неспешному освоению всех упражнений. Желательно, чтобы каждое упражнение вы проделали неоднократно.

*Вторую и третью недели* продолжайте ежедневные тренировки, доводя выполнение упражнений до автоматизма.

В случае нехватки времени советуем ограничить количество выполняемых упражнений до семи, выбрав из общего числа упражнений те из них, которые дают вам наибольший эффект.

### **Отчет по беседе 2**

Окончив занятие по освоению упражнений комплекса, заполните бланк отчета аналогично тому, как вы это сделали в беседе 1, но пока его не отправляйте.

Переходите к работе с материалами беседы 3.

## БЕСЕДА ТРЕТЬЯ

### СЕМИСЛОЙНАЯ СТРУКТУРА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА И КОСМИЧЕСКИЙ МИР

В последние десятилетия в обществе утвердились представления, согласно которым Космос — Вселенная — является энергетическим образованием, одной из форм существования материи. Он состоит из различных миров, отличающихся друг от друга состоянием энергии, частотой вибрации, количеством статических и динамических составляющих.

Человек, будучи одним из объектов Космоса, обладает аналогичным энергетическим строением, ибо, как говорится в «Изумрудной Скрижали Гермеса»: «То, что находится внизу, аналогично тому, что находится наверху. И то, что вверху, аналогично тому, что внизу, чтобы осуществить чудеса единой вещи».

Можно предполагать, что человек состоит из космических тел или, иначе, энергетических полей, которые отличаются друг от друга, как и космические миры, частотой вибраций и количеством статических и динамических составляющих. Чем больше частота вибраций, тем «тоньше» космическое тело или поле. Физическое тело человека — это лишь только одно из его энергетических полей или тел, обладающее наименьшей частотой вибраций. Оно является наиболее плотным энергетическим образованием, видимым в условиях существования Земли и ближнего Космоса. Другие, невидимые, космические тела человека являются «тонкими» образованиями и вследствие этого невидимы. В соответствии с современной биоэнергетической теорией человек состоит из семи тел:

- 1) физического,
- 2) эфирного,
- 3) астрального,
- 4) ментального,
- 5) казуального, или кармического,
- 6) буддхического, или интуитивного,
- 7) нирванического.

Рассмотрим их более подробно (рис. 3.1).

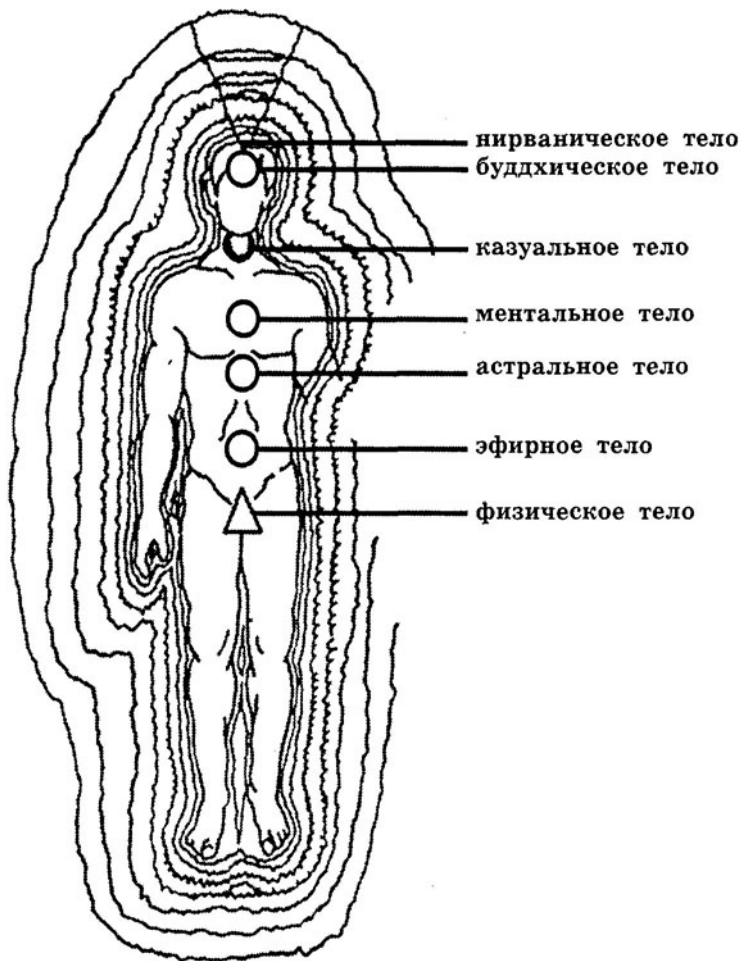


Рис. 3.1

1. Физическое тело является проводником нашего сознания в физическом плане и орудием всех физических отправлений, подчиненным законам человеческого мира.

2. Тело эфирное проводит жизненные токи (прану) и все воспринимаемые извне энергии. Это — мост, передающий волны мыслей и чувств из ментальной и астральной материи к физическим клеткам мозга. Эфирный двойник

является нераздельной частью первого тела и подчинен законам трехмерного мира.

3. Астральное тело — это тонкий и пластичный проводник желаний, чувств, эмоций и страстей.

4. Тело ментальное, или конкретной мысли, есть тонкий проводник нашего сознания и всех мыслительных процессов, совершающихся с помощью мозгового аппарата.

Все четыре перечисленные начала являются низшими, природными или, по терминологии апостола Павла, «земными телами», относящимися к личности смертной, переходящей. Кроме этих телесностей есть еще и духовные тела, которые, будучи истинно бессмертными, обеспечивают, облекая высшую природу человека, непрерывность его сознания, куда уже «не может войти ничто нечистое», как говорится в Откровении Иоанна Богослова. Высшая человеческая триада состоит из чистого Разума (Манас — Мудрость), духовного начала (Буддхи — Любовь) и озаряющего все Божественного начала (Атма). Она представляет собой бестелесную, сознательную, чувствующую, волевою, активную Божественную Сущность человека, координирующую и озаряющую все прочие его начала. Эта «Искра Божья» или «утренняя звезда в сердце нашем» является непосредственным даром Отца. «Разве вы не знаете, что вы храм Божий и Дух Божий?» — спрашивал Иисус Христос своих учеников.

5. Тело казуальное, или кармическое (Манас агира). «Казуа» по латыни означает причину. Это тело причинности, овальной формы, являющееся истинной одеждой души человека, сопровождающей его во всех жизнях и на всех планах бытия и сохраняющей в себе его духовные достижения. Оно содержит все причины (кармы), от которых зависят особенности человеческого организма и психики. Эти причины мы сформировали в прежних жизнях своими деяниями, переживаниями.

6. Тело буддхическое, или интуитивное, — чрезвычайно тонкое, сверкающее и духовное является проводником бескорыстной Христовой любви и божественной интуиции.

7. Нирваническое тело — это тончайшая субстанция, вернее, энергия «нетленной сферы» — истинная оболочка Духа (Атма). С ним постепенно сливаются остальные высшие проводники. В нем собираются одухотворенные результаты всех наших жизней.

Каждое тонкое тело имеет свой специфический диапазон излучений, совокупность которых представляется сенситивам как цветное аурическое изображение (аура).

Материальное и энергетическое объединение тел человека обычно называют биоэнергетическим полем, несущим целостную информацию о субъекте на любое расстояние и в любое время: прошлое, настоящее, будущее. От буддического и нирванического тел зависят духовность и высшие психические способности — духовное общение, ясновидение, интуиция и др.

Эфирное тело обычно имеет серовато-розовато-фиолетовую окраску, излучает бледновато-голубоватые лучи — ауру здоровья, по характеру которой можно судить о его состоянии. У здорового индивида такие лучи расположены перпендикулярно к поверхности тела, а у больного они поникают, подобно увядшей траве, особенно в пораженной болезнью области. При некоторых нервных и психических заболеваниях аура эфирного тела иногда прерывается черными точками; а при болезни зрительных нервов — желтыми. Эти свойства иногда дают возможность безошибочно определить очаги заболеваний, независимо от других признаков. Астральное, или звездное, тело названо так, ибо оно само является источником света и, не давая тени, светится тихим рассеянным звездным светом. Оно имеет свои излучения, окраска которых в зависимости от природы чувств, желаний, эмоций и страстей варьируется от тусклых грязно-пыльных, коричневатых или мутно-красных тонов у неразвитого индивида, всецело поддающегося влиянию низких страстей, до прекрасного сияния и невиданных на земле оттенков у человека с духовными наклонностями.

Ментальное тело гораздо более одухотворено, тонко, подвижно и красочно по сравнению с астральным, кажущимся на его фоне тусклым, грубым и неповоротливым, как физическое — рядом с астральным. Степень постоянного вибрирования, гармоничность звучания и красота световых переливов ментального тела зависят от степени ясности человеческого сознания, глубины и размаха понятий, логичности, четкости и чистоты мысли. По мере развития и расширения сознания это тело совершенствуется, растет, светлеет и начинает переливаться яркими и нежными световыми оттенками, принимая постепенно радужные переливы сияющей красоты, «светозарного буддического» тела, о котором повествует св. Андрей: «Видел я себя облеченным в самое светлое одеяние, как бы вытканное из молнии, а венец был на голове моей, сплетенный из великих цветов». При дальнейшем совершенствовании на путях духовной эволюции Дух наш облака-

ется в тонкую субстанцию, которая является скорее сверкающей энергией, не поддающейся никакому описанию или, как образно говорил ясновидец св. Андрей: «...чудное пламя, которое не опалает, но только просвещает...» Об этих высоких сферах бытия, где «даже праведники сияют, яко светила...», и поется в православных заупокойных песнопениях.

Каждый человек состоит из всех указанных семи начал в той или иной степени раскрытия. Соединение их проникающих друг в друга световых излучений обволакивает человеческое тело в виде красочного яйцевидного облака — аурического яйца — и называется АУРОЙ ЧЕЛОВЕКА. Любой из нас имеет свою ауру, развитие, красота, яркость и сияние которой зависит от степени нашего эволюционного развития. Но, к сожалению, мало кто из людей способен непосредственно ее наблюдать.

Все внешние впечатления о феноменальном мире получают нами исключительно при помощи соответствующих органов восприятия, и потому обычный человек способен воспринимать лишь доступную ему часть окружающего мира. В прошлые же века люди свободно видели эфирные и астральные тела и их излучения, а также наиболее характерные и яркие части человеческой ауры как, например, золотое сияние вокруг головы Учителей человечества (нимбы), и по степени его развития могли правильно и сознательно судить об уровне их духовного совершенства, именно так выбирая своих вождей. Способность видеть ауру, как и любая другая, поддается тренировке, о чем мы подробно поговорим в беседе 5.

### ***Человек и Космический мир***

Невозможно изучать строение Вселенной, не изучая человека, и наоборот. Человек — это образ Мира, созданный по аналогичным законам. Познавая себя, он понимает и познает мир и управляющие им законы, равно как и таковые, управляющие самим человеком. В этой связи одни законы легче освоить и понять благодаря изучению Мира, а другие — постигая самого себя. «Изучение мира должно идти параллельно изучению человека, и одно помогает другому» (П.Д. Успенский).

Исходя из уже упоминавшегося закона аналогии Гермеса Трисмегиста, человеческое тело есть резюме Вселенной, и потому все наши органы и системы соотносятся с силами Космоса. Все тонкие миры создают наше интег-

ральное космотело, имеющее семь основных тел, подобно тому, как во Вселенной существует семь основных миров.

### **Энергетические центры, или чакры человеческого тела**

Каждое тонкое тело человека сообщается со своим миром через центры, или чакры, представляющие собой, согласно теософской традиции, «ряд завихрений на поверхности соответствующих тел человека».

Чарльз Лидбитер на основании личного опыта так описал чакры в своей книге о них: «Будучи недостаточно развиты, они выглядят как маленькие тускло светящиеся кружки около двух дюймов (50 мм) в диаметре; будучи же возбуждены, они значительно увеличиваются в размерах, превращаясь в блестящие вихри, подобно миниатюрным солнцам. Об одном виде чакры можно получить некоторое представление, взглянув на чашечку цветка семейства бьюнковых. Стебель каждого цветка возникает из точки, расположенной в позвоночнике. Все цветки-колеса непрерывно вращаются, и к ступице или отворенному зеву каждого из них постоянно течет сила тонкого мира».

Доктор Шафика Карагулла из Лос-Анджелеса, на протяжении многих лет проводившая исследования сенситивных свойств людей, описывает в книге «Прорыв к творчеству» одну из испытуемых, обладавшую способностью видеть чакры. Эта женщина наблюдала сильные энергетические вихри, которые оказались непосредственно связаны с различными железами внутренней секреции. Отмечая нарушения в движении таких вихрей, она успешно диагностировала различные заболевания.

Видение цветовой гаммы ауры человека и умение по комбинации энергетических центров определять его эволюционный уровень развития и эмоциональное состояние дополняют ваши чувства и логику и помогут значительно быстрее разобраться в людях и определить степень совместимости с ними.

Определение цветов ауры в недалеком будущем будет иметь очень большое значение. Е.И. Рерих указывала, что в настоящее время человечество заканчивает накопление опыта пятой расы и переходит к шестой. Этот переход будет особенно болезненным для утонченных личностей, приблизившихся к шестому кругу развития. Всем людям необходимо владеть умением видеть и понимать энергетические цвета ауры, что является залогом успеха в делах.



Цвет ауры есть показатель раскрытия информационно-энергетических центров человека, каждый из которых окрашен определенным цветом. От степени открытости такого центра зависит способность человека подобно космической антенне воспринимать свойственную данной чакре информацию. Здесь можно привести следующую аналогию. Радиоприемник для приема информации имеет специальные резонаторы, настраивающиеся на нужную длину волны. Радиообразы накладываются друг на друга, усиливаются и проявляются. Аналогично устроены и живые существа. Они считывают сведения из окружающей среды подобным же образом.

Согласно трудам древних, человек имеет семь основных энергетических центров — чакр, являющихся как бы космическими каналами связи с информацией, существующей в окружающем нас пространстве. Она недоступна, пока каналы закрыты, а индивид не настроен на нее. С открытием центров человек обретает знания, развивает разум и тем самым увеличивает свою психическую энергию и силу духа. Природа мудро позаботилась о том, чтобы до достижения высокой гармонии с окружающим миром и равномерного раскрытия всех чакр, человек не начал получать высокие знания, дабы не превратиться в злого демона-разрушителя.

Наши слушатели, обладающие саногенным (оздоравливающим) мышлением и постигшие морально-нравственные заповеди основных религий мира, способны понять и применить комплексное знание этой проблемы без ущерба для себя и окружающих.

Каждая чакра, как аккумулятор, накапливает физическую, психическую и спиритуальную (духовную) энергию, трансформирует ее в биоэнергию и распределяет по тем органам, с которыми связана. Самым мощным накопителем энергии является Манипура (солнечное сплетение). Чакры работают в автоматическом режиме. Но для широкого применения их возможностей, следует научиться сознательно использовать их работу для более полного восприятия внешнего и внутреннего миров. Чакры называют также лотосами с тем или иным числом лепестков, олицетворяющих определенные физические и моральные качества и сущности-таттвы, за которые ответственна данная чакра. Каждый центр имеет свой цвет, звук, вкус, запах и кожное ощущение и принадлежит не физическому, а эфирно-астральному телу человека.

Общепризнанны санскритские названия чакр в последовательности снизу вверх (рис. 3.2):

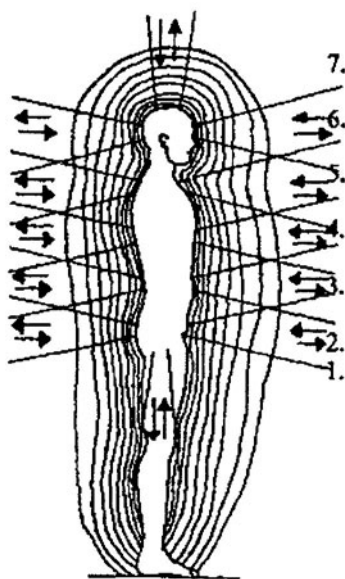


Рис. 3.2

1. Муладхара — копчиковая чакра
2. Свадхистана — сексуальный центр (центр воспроизводства)
3. Манипура — солнечное сплетение
4. Анахата — сердечная чакра
5. Вишудха — на уровне щитовидной железы
6. Аджна — на уровне «третьего глаза» (чуть выше переносицы)
7. Сахасрара — на макушке (макушечный центр)

Обращаем ваше внимание на понятия, вкладываемые в слова **ЦЕНТРЫ** и **ЧАКРЫ**.

Центры — это уровни системы организма, на которых локализуется сознание.

Центры высшей силы руководят семью главными нервными сплетениями, органами и тканями, взаимодействуя между внешней и внутренней средой, распределяя информацию по определенным структурам организма, через представительство в областях влияния **ЧАКР**.

1. Центр Муладхары резонирует с энергетическим полем вегетативных процессов, определяет физическую струк-

туру, обоняние, половое влечение. Биологически активные точки органов находятся в области носа.

2. Центр Свадхистана. Центр резонирования с эфирным полем человека и воздействия на соматику. Ведает вкусом и пищеварением, что определяет репрезентативные точки органов — язык и полость рта, подтверждая пользу тщательного пережевывания.

3. Центр Манипура взаимодействует как основной распределитель энергии физического тела и через эфирное — астрального, определяя тем самым целостную реакцию организма. Координирует зрение и движение, что объясняет расположение точек на радужной оболочке глаз и подошвах.

4. Центр Анахата, или так называемая Чаша накоплений, где собирается лучшее от всех воплощений. Воспроизводит влияющие на подсознание образы, что способствует выработке привычек, и, в конечном счете, характера. Репрезентативные точки расположены на ладонях.

5. Центр Вишудха — центр синтеза, анализа, логики. Определяет внешнее полевое взаимодействие в целях адаптации — вплоть до адаптации себя в Боге. Занимает верхнее положение среди центров тела.

6. Центр Аджна, Глаз Брамьы, «третий глаз», располагается чуть выше переносицы между бровей, а физический орган — шишковидная железа. Определяет гармоничность нашего развития, а его раскрытие — это видение событий вне времени и пространства, способность восприятия информации на большом расстоянии через преграды без каких-либо технических средств. Информация о прошлом — ретроскопия, о будущем — проскопия, передача ощущения — телестезия.

Для понимания видимого с закрытыми глазами необходимо помнить: все, существующее вокруг, — это лишь часть объективного мира, мир на уровне нашего понимания, или субъективный. Но часть информации об этом неведомом нам мире хранится в подсознании или даже вне организма.

7. Центр Сахасрара находится в области темени, руководит зрением и слухом как физическим, так и духовным. Люди с раскрытым мозговым центром чаще всего вступают в контакт с обитателями Тонкого мира. На полевого уровне раскрытие данного центра характеризуется преобладанием выпуклости. Вероятно, поэтому Будды изображаются с выпуклым теменем.

**ЧАКРЫ** — полевые структуры, являющиеся инструментом взаимодействия между внутренней и внешней сре-

дой. Как и любая открытая система, каждая из них осуществляет на своем уровне биоэнергоинформационный обмен. Они улавливают и автоматически отвечают на изменения внешней и внутренней среды, но при осознании или визуализации эти возможности значительно расширяются. Открытые чакры позволяют сознательно взаимодействовать со средой, поскольку каждая из них является одним из локализованных центров сознания. И чем больше они открыты, тем полнее наше взаимодействие с внутренним и наружным Космосом. На рис. 3.3 показаны мандалы семи чакр — графический рисунок, определяющий основное содержание чакры в эзотерических символах. Здесь же показано количество лепестков лотоса, соответствующее каждой чакре, а также отвечающей ей звук.

Обратите внимание также на три духовных канала: центральный — сушумна — путь подъема кундалини, т.е. свернувшейся кольцом в три с половиной оборота творческой змеиной силы, и два боковых канала: пингала и ида. В приведенной ниже табл. 3.1 представлены более подробные характеристики чакр.

А теперь в соответствии с рис. 3.3 и табл. 3.1 рассмотрим чакры более подробно.

Чакра № 1 — корневая (Муладхара) — расположена в основании позвоночника у мужчин (анатомически — предстательная железа), между яичниками — у женщин (анатомически — матка). Это единственная чакра, имеющая разное расположение у разных полов. Соответствует элементу земли.



Рис. 3.3

Таблица 3.1

№ п/п	Название	Перво-элемент	Характеристика формы		Мантра (биджа)	Соответствующие ощущения		Физиология				
			число лепестков	геометрический символ		звук	вкус	ощущения на ладонях	репрезентативные обл.	орган действия	эндокринные железы	
1	Мулахарара	земля Сатурн	4	квадрат	лам	до красный	до красный	горячее покальвание	в области носа обоняние	ноги	простата	
2	Свалхистана	вода Юпитер	6	луный серп	вам	ре оранжевый	ре оранжевый	вяжущий ромашка	язык и полость рта	руки	надпочечники, печень, селезенка	
3	Манипура	огонь Марс	10	треугольник	рам	ми желтый	ми желтый	тепло	раздужная оболочка глаз зрение	анус	печень, поджелудочная железа	
4	Анахата	воздух Венера	12	шести- угольник	йам (ям)	фа зеленый	лимон герань	нейтраль- нос	на ладонях осозание	гениталии	тимус	
5	Вишудха	эфир Меркурий	16	круг	хам	соль голубой	горький попльнь	прохлада	уши слух	рот	щитовидная железа	
6	Аджна	ум (манас) Солнце	2	круг	аум	ля синий	--- ---	холодно	---	---	гипофиз	
7	Сахасрара	---	960		ом	си фиолетовый	--- ---	холодное покальвание	---	---	эпифиз	

Энергия красного цвета, являющегося носителем самой длинной волны. Эта энергия дает физическому телу человека подвижность, здоровье и силу. На ней работают люди грубого физического труда, а также лидеры-тираны.

У Муладхары сравнительно низкая частота вибраций; звук «до». Мантра чакры «ЛАМ», пропетая на этой ноте, создает как бы резонансное звучание на кончике копчика.

Мандала представлена четырьмя лепестками, обозначающими связи с другими чакрами.

Вкус — сладкий. Запах — роза. Ощущение в ладонях — горячее покалывание.

В этой чакре в потенциальном состоянии находится энергия Кундалини, при пробуждении и подъеме которой по позвоночному каналу Сушумне пробуждается энергия верхних чакр.

Вибрации Муладхары воздействуют на эндокринные железы, способствующие развитию вторичных половых признаков, детородной функции и защитных механизмов преждевременного старения. На полевом уровне чакра выступает как регулятор вегетативных процессов, отвечающий за структуру физического тела. При ее недостаточном развитии наблюдается истощение, нарушение обмена веществ, мышечная дистрофия; при чрезмерном — стремление к бездуховной растительной жизни, безразличие.

Муладхара отвечает за волю к жизни, поэтому иногда ее называют чакрой «выживания». Когда вы оказываетесь в опасности или в иной критической ситуации, она открывается и высвобождает информацию, необходимую, чтобы вы остались живы сами или помогли выжить другому, т.е. все ваше психическое внимание направлено на поддержание основ жизни.

**Чакра № 2** — сексуальный, репродуктивный центр (Свадхистана) — находится в области IV-V поясничных позвонков, анатомически соответствует поясничному сплетению. У мужчин она почти сливается с Муладхарой.

Элемент воды. Энергия оранжевого цвета, обеспечивающая желание к продлению человеческого рода. На ней работают лекари, целители, психологи, консультанты.

Звук «ре». Мантра «ВАМ», пропетая на «ре», направляется в низ живота.

Мандала представлена шестью лепестками, каждый из которых связан с определенным качеством: 1) доверчивостью, 2) недоверием, 3) заблуждением, 4) презрением, 5) незнанием, 6) безжалостностью.

Вкус — вяжущий. Запах — ромашка. Ощущение в ладонях — горячо.

Чакра отвечает за любовь, творческий потенциал, страсти. Управляет энергией от пищеварения и меридианов. Взаимодействует с подчревным и поясничным нервными сплетениями, печенью, почками, лимфатическими и молочными железами у женщин. Отвечает за защитные реакции организма, регулируя взаимоотношения между телом и средой; извлекает из эфирного поля информацию об энергетике объектов, настраиваясь на их волну. Через этот центр человек воспринимает эмоции других людей; психическая способность ощущать чувствуемое ими называется «ясночувствительность» (ясное знание). Ее некоторая доля очень полезна, позволяя вам быть чувствительнее к людям и опасным ситуациям. Однако широко открытая вторая чакра может привести к потере энергетики.

**Чакра № 3** — Манипура — находится между II и III поясничными позвонками, анатомически — солнечное сплетение. Соответствует элементу огня. Энергия желтого цвета. Это энергия лидера, придающая стремление быть первым в физическом, сердечном или интеллектуальном плане. На ней работают лекторы, писатели, бизнесмены, начальники, экономисты, работники рекламы, философы, математики, шахматисты, астрологи, манипуляторы чужим сознанием — психотерапевты, гипнотизеры. Звук «ми». Мантра чакры «РАМ» пропевадается на этой ноте.

Мандала Манипуры представлена десятью лепестками, олицетворяющими: 1) стыд, 2) непостоянство, 3) подозрительность, 4) желанья, 5) лень, 6) печаль, 7) тупость, 8) невежество, 9) отвращение, 10) страх.

Вкус — перец. Запах — мята. Ощущение в ладони — тепло.

Эта чакра отвечает за власть и силу; является аккумулятором энергии, при необходимости выдающим ее. Взаимодействует с солнечным сплетением, надпочечниками, желчным пузырем, селезенкой и поджелудочной железой. Манипура по кругу малой циркуляции энергии осуществляет связи между плюсовыми и минусовыми меридианами через эфирное поле, т.е. отводит избыток и компенсирует недостаток.

Чакра на полевого уровне целостно реагирует на внешние раздражители за счет астрального поля, чем частично объясняется изменение внутренних органов под воздействием эмоциональных факторов и наоборот. Когда вы напуганы или нервничаете, вы ощущаете скованность в этом центре.

**Чакра № 4** — Анахата — расположена на уровне сердца между IV и V спинными позвонками, анатомически соответствует сердечно-аортному сплетению. Элемент воздуха. Энергия зеленого цвета, способствующая синтезу предшествующих и последующих энергоинформационных ступеней на чувственном сердечном уровне. Это энергия любви, сострадания и вселенской гармонии. На ней работают люди искусства, а также врачи и педагоги.

Звук «фа», на котором пропеваётся мантра чакры «ЯМ». Мандала Анахаты — круг с 12-ю лепестками, символизирующими полевые связи с 12-ю меридианами большого круга циркуляции энергии. Лепестки олицетворяют: 1) надежду, 2) заботу, 3) старание, 4) тайный заговор, 5) лицемерие, 6) вялость, 7) самонадеянность, 8) дискриминацию, 9) жадность, 10) двуличность, 11) нерешительность, 12) сожаление. Вкус — лимон. Запах — герань. Ощущение в ладонях — нейтральное. Эта чакра отвечает за духовную любовь и отношения с людьми; взаимодействует с сердечным нервным узлом.

Эндокринной железой этого центра являются паращитовидные железы. Передача нервных импульсов, состояние костной ткани сокращение мышц и прочее происходит не без вмешательства гормонов этой железы.

Полевой уровень чакры — взаимодействующее с реальностью витальное поле. Ее преобладающее развитие дает уравновешенность и ориентацию в самой сложной обстановке, а ослабление функции — нерешительность и суетливость.

**Чакра № 5** — Вишудха — находится между VI и VII шейными позвонками на уровне горла, анатомически — щитовидная железа, соответствует элементу «Акаша». Энергия голубого цвета, дающая возможность видеть, слышать и ощущать неземную гармонию звуков, красок и форм. На ней работают исследователи, ученые; сюда же человек попадает, будучи в творческом экстазе, а также в состоянии белой горячки, страдая от образов, созданных им самим. Звук «соль». На нем пропеваётся мантра чакры «ХАМ».

Мандала Вишудхи — лотос с 16-ю лепестками.

Вкус — горький. Запах — полынь. Ощущение в ладони — прохладно.

Чакра отвечает за коммуникацию, выражение себя, карьеру, воплощение идей, уровень самоактуализации. Если вы не говорите того, что должны, она сжимается и начинается горловое заболевание — ларингит или анги-



на. Будучи очень чувствительны, вы испытываете определенные ощущения в Вишудхе, когда вас принуждают говорить. Закрытая полностью или частично, она является практически общим заболеванием и бедствием многих людей, особенно целителей. Вишудха есть своеобразный пункт модулирования связей человека с окружающим миром. Она взаимодействует с шейным нервным сплетением из четырех ветвей и такими эндокринными железами как слюнные, миндалевидные и щитовидная, производящими йодосодержащие гормоны, регулируемыми энергообмен и работу центральной нервной системы. При гиперфункции железы наблюдается тиреотоксикоз с похуданием, утомляемостью и повышенной возбудимостью. При гипофункции — микседема с апатичностью, депрессией, ломотой в суставах и мышцах, полнотой и снижением интеллекта. Знание закономерностей энергетического каркаса позволяет активизировать адаптивные системы организма за счет активизации чакры. Кроме того, вибрации Вишудха обеспечивают психическую энергию.

**Чакра № 6** — Аджна — расположена между II и III шейными позвонками на уровне бровей. В соединении с лобным треугольником образует как бы треугольную пирамиду с треугольной плоскостью правой и левой бровей в основании. Энергия синего цвета вносит чувственное восприятие гармонии и красоты мира, связующий стержень разума. На ней работают архитекторы, скульпторы, проповедники, идеологи. Мантра Аджны «АУМ» пропевадается на ноте «ля».

Мандалой является круг с двумя лепестками. Этот символ говорит о связи с Муладхарой и о сублимации ее энергии в более высокие области. Ощущение в ладонях — холодное.

Аджна («третий глаз») соответствует духовной воле, ясновидению, отвечает за восприятие идей, интуицию. Взаимодействует с шейным нервным сплетением, ответвления которого проникают в грудную клетку и брюшину, с гипофизом, ответственным за рост.

Аджна первой воспринимает вибрации Сахасрары и передает их дальше по Сушумне в другие чакры. Ее связь с лобным треугольником помимо влияния на физические функции организма выполняет их координацию с умственной и психической деятельностью.

Уровень Аджны — это высший ментал, позволяющий сознательное выделение индивидуальных полей. Благодаря именно этому уровню мы без слов чувствуем отноше-

ние к нам незнакомых людей. При ведущей шестой чакре высший ментал воспроизводит предметы по готовым мыслетформам, как бы представляя образы будущего, в связи с чем данный центр развит у людей творческих профессий. Создавая зрительные образы, Аджна дает возможность увидеть собственные и других людей ауры чакры и изображения, создаваемые вашим умом. Еще одна функция этого центра заключается в том, чтобы позволить вам знать, когда другие думают о вас; такое знание является формой «ментальной телепатии». Когда кто-либо направляет на вас поток сильной энергии, желая узнать ваши мысли, или просто думая о вас, он находится «у вас на уме». Такое состояние можно воспринимать как тупую головную боль, чаще даже некое давление, ощущаемое как раз надо лбом между бровями.

**Чакра № 7** — Сахасрара — находится в макушечной части головы, контактирует с другими чакрами на полевого уровне за счет резонанса.

Энергия фиолетового цвета дает разуму четкость и ясность мышления, направляет воображение на глобальное видение общих и частных явлений и законов природы. На ней работают философы, реформаторы, папы, священнослужители, маги.

На звуке «си» протяжно пропеваается мантра «ОМ»: ООУУУУУУУУМММ. Именно этот звук должен резонировать в верхней части черепа. Если ее поют сразу несколько человек, каждый должен петь тихо, чтобы слушать других. В этом случае звук резонирует, голоса сливаются и всех пронизывает мощная вибрация. Ощущается внутреннее волнение, становится жарко.

Мандала чакры — тысячелепестковый лотос (на самом деле лепестков 960). Ощущение в ладонях — холодное покалывание.

Сахасрара отвечает за связь с бесконечным, Космосом, Богом, Абсолютом. Взаимодействует с мозгом и шишковидной железой, влияющей на рост и становление организма через зубную железу.

На уровне этой чакры формируется все то, что задает нам некую программу действий на повседневность в виде привычек, стереотипов и волевых установок. Сахасрара является своеобразным аккумулятором, который сам по себе становится причиной тех или иных наших поступков. Взаимодействуя с причинным диапазоном поля других людей, мы тем самым порождаем то, что именуется судьбой. Человек с развитой седьмой чакрой чувствует свою и чу-

жие судьбы как порождение во многих случаях изменяемых обстоятельств. Когда Сахасрара открыта и соответствующим образом развита, высочайшим даром человека является интуиция, доходящая до ясновидения. Именно посредством медитации на этой чакре мистики достигают состояний совершенного покоя и космического сознания. В нем не требуется никаких усилий, направленных на развитие или использование психических способностей; просто заглянув вглубь себя, вы сможете получить нужную информацию, не задавая вопросов и не встречая затруднений. Сахасрарой часто пользуются медиумы-спириты, покидая свои тела и позволяя духам говорить через них.

В некоторых эзотерических источниках говорится о наличии еще одной, восьмой, чакры (Сахасрадалы), расположенной над головой человека и не контактирующей с его телом. В этом случае связь осуществляется только по полю. Энергия белого цвета — космическая — высокий баланс и синтез семи эволюционных уровней развития; энергия счастья, «умственного» покоя, внутреннего умиротворения и слияния с высшей гармонией природы. Это глубокий резонанс сердца и ума.

Мандала чакры — шар с расходящимися лучами золотистого цвета.

Сахасрара является самым верхним центром сознания; генерирует поле озарения. Сознательный контакт с этим уровнем, именуемый также Внутренним Учителем, дает возможность постижения других измерений. Завершая обзор учения о чакрах, хотелось бы напомнить, что люди, открывшие сверхчувственное восприятие, но не обладающие достаточным интеллектом, не смогут обработать и связать полученную информацию. Поэтому следует стремиться к сознательному использованию СЧВ, настойчиво изучая их механизмы. Новые высокие знания, дающие энергетическую силу, гармонию и счастье, необходимы духовно богатым личностям. Вместе с тем природа ограничивает знания и энергетическую силу тех, кто не умеет ее любить, поскольку сильная мысль через зависть, ненависть и проклятие сеет болезни, зло и разрушение, бумерангом бьющие самих же творцов черной мысли. В народе такое явление называется «сглаз колдуна». При развитии в себе СЧВ необходима Мудрость, не случайно медитативная фраза программы «Шестое чувство» содержит понятия Интуиция, Мудрость, Истина.

Завершая рассмотрение энергетических центров человека, разберем представленный на рис. 3.2 энергообмен

чакр с окружающей средой. Такой энергообмен по глобальным (общим) для всей Вселенной вибрационным частотам, которых насчитывается всего 7, является основной функцией чакр. Сами они располагаются на центральной оси тела, соединяющей вершину головы с копчиком, называемым центральным энергетическим каналом (Сушумна). Все чакры, за исключением первой и седьмой, имеют переднюю и заднюю энергетические проекции на соответствующие части тела в виде двух конусов, вершины которых соприкасаются с чакрой, и вращаются: передний — по часовой стрелке, задний — против нее.

Первая и седьмая чакры имеют только по одной проекции, направленной соответственно вниз и вверх. Оси вращения данных чакр — вертикальные, в отличие от остальных — горизонтальных.

Конусы вращаются так: верхний — по часовой стрелке, нижний — против. Каждая из чакр может работать в режиме всасывания или излучения энергии, либо оставаться нейтральной. Эти сведения будут крайне полезны при изучении методов принудительного воздействия через чакры, к которому мы приступаем.

### **Основные методы биоэнергоинформационного воздействия и способы защиты**

Сегодня общеизвестно и признано официальной медициной, что причиной ряда неспецифических заболеваний является нарушение биополевой структуры человека. Мы не согласны с утверждениями некоторых экстрасенсов об универсальности методов биоэнергетического воздействия и потому постоянно призываем всех наших слушателей: в случае серьезных нарушений здоровья обращайтесь к врачу и лишь затем, при необходимости, — к экстрасенсу. Впрочем, вы скоро убедитесь, что в результате занятий ваши биоэнергетические способности настолько возрастут, что потребность в последнем отпадает. Более того, вы сами станете сильными экстрасенсами и сможете помогать другим. И, наконец, самое важное: повышение вашего биоэнергетического потенциала является мощным профилактическим средством против многих болезней. Именно поэтому большинство наших слушателей после окончания программы «Шестое чувство» говорят: «Мы забыли, что такое болеть». У них исчезли многие хронические болезни, они постоянно чувствуют себя бодрыми и «на подъеме», нормально спят, их переполняет ощущение счастья и любви к окружающему миру.

Вместе с тем в наше сложное время необходимо уметь защищаться от случайных и целенаправленных воздействий биоэнергетического характера. Задача настоящего раздела программы кратко изложить основные виды подобных воздействий, а также научить вас нейтрализовывать их.

**«Донорство».** Сюда относятся преднамеренный и случайный сглаз, порча, наговор, заклятье, проклятье.

**Способы осуществления воздействия.** Контактный — как непосредственный, так и опосредованный. Передача с помощью слова — это самый эффективный способ, а также взглядом или жеста внушения.

Первый предусматривает передачу воздействия тактильным путем: через прикосновение или предметы (продукты питания, игрушки, ювелирные изделия, особенно камни, различные косметические средства). Недаром издавна существует выражение: «Бойся данайцев, дары приносящих».

Дистанционный метод осуществляется, главным образом, через мысль или мысленный посыл, являющийся наиболее сложным и эффективным; через слово, например, разговор по телефону; по фотографии, фантому и тому подобное.

Результаты воздействия: ярко выраженная психическая и физическая астения; подавленное настроение, вплоть до депрессии; раздражительность; слабость; уменьшение волевой активности; резкое падение или увеличение аппетита; различные соматические расстройства. Биоэнергетически подобные воздействия выглядят как «тонкое» энергетическое нависание над головой, нарушающее связь с Космосом. В ауре такого человека происходят серьезные изменения: над его головой можно увидеть серо-бурый биополевой сгусток в форме шапки или облака с отходящими от него «энергощупальцами», проникающими в виде серо-сизых полос в источающуюся и тускнеющую естественную ауру.

Человек, излучающий отрицательную энергию, — «донор» — обычно энергетически сильнее своей жертвы, принимающей эту энергию. Как правило, он обладает врожденными или приобретенными экстрасенсорными способностями, эгоистичен, раздражителен, подвержен злобе и зависти. У него излучать могут сразу несколько чакр.

**Процесс реализации «донорства».** Во многих случаях сглаз и ряд других негативных воздействий носят преднамеренный характер. Очень часто сильные в биоэнергетическом смысле люди, раздражаясь по пустякам, бук-

важно излучают отрицательную энергию, от которой сильно страдают незащищенные люди, что приводит порой к серьезным заболеваниям. В основе подобного поведения лежат эгоизм и зависть, как одно из его проявлений. Культурные и высокодуховные люди всегда сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, ибо именно в момент раздражения происходит резкий негативный энергетический выброс, больно ранящий окружающих. Причем сильнее всего страдают самые близкие. Поэтому определенная категория людей столь часто причиняет зло своим родным.

Многим такое явление кажется непонятным и противоестественным, хотя оно легко объяснимо с позиций биоэнергетики. Длительный контакт с близкими приводит к подсознательному, интуитивному изучению их слабых мест, и биоэнергетическая стрела всегда попадает точно в цель. Поэтому, общаясь с родными и друзьями при возникновении критической ситуации, следует постоянно быть сдержанным и осторожным, особенно обладая высоким биоэнергетическим потенциалом. Помните, любое ваше слово, взгляд, резкое движение руки означает сильное воздействие.

**Воздействия преднамеренного характера** — порча, наговор, заклятье, проклятье, — как правило, осуществляется по заказу за определенное вознаграждение людьми, ориентированными в темном направлении. При этом грех за содеянное ложится не столько на исполнителя, сколько на заказчика.

#### **Что такое вампиризм.**

Вампиризмом называют безвозмездный забор полезной биоэнергоинформации (энергии) от одной или нескольких жертв, либо нейтрализация всей энергии их биополя.

Вампиризм бывает контактным или дистанционным.

В первом случае отбор энергии осуществляется глазами, голосом, посредством вовлечения в разговор или прикосновения к жертве.

При дистанционном способе используется слово, в том числе разговор по телефону, а также фотографии или фантом выбранного лица.

**Результаты воздействия.** Жертва вампиризма буквально «тает» на глазах, ощущая усталость, подавленность, «истощение»; ее аура сильно деформируется. Вампир же испытывает прилив энергии, удовлетворение, становится деятельным и оживленным.

**Процесс реализации вампиризма.** Вампир — это эгоцентрик: замкнутая человеческая система, неспособная

аккумулировать энергию из окружающего пространства и подпитывающаяся «переваренной» энергией людей, находящихся рядом, в основном, родственников, друзей, подчиненных. Таким образом, он является энергетическим и психологическим паразитом, безвозмездно использующим ментальную, эмоциональную и жизненную силу других людей.

Вампиризм может быть неосознанным и проявляться спонтанно. Чаще всего сам человек об этом не подозревает, но испытывает облегчение после подзарядки от других. Это не страшно до известных пределов, если отдающая сторона умеет своевременно восстановить потерянное.

Гораздо опаснее для окружающих осознанный вампиризм, выражающийся в сознательном подключении к чужой энергетике с использованием всего комплекса биоэнергетического воздействия.

### **Как защититься от принудительных биоэнергетических воздействий**

Наиболее эффективным способом такой защиты является высокий энергопотенциал, сам по себе предохраняющий от чужеродного вторжения в ваши энергетические структуры. Повышая свой интеллектуальный и духовный уровень, человек становится неуязвим для внешних полевых воздействий. Чем гармоничнее он проявляется на физическом, эмоциональном и интеллектуальном уровнях, чем обширнее его знания и выше духовность, чем больше он излучает добра и любви, тем сильнее и чище слой полевой защиты вокруг него. Его аура становится симметричной, однородной и плотной. Ее объем увеличивается: формируется толстый, плотный энергетический столб над головой, обеспечивающий эффективную связь с Космосом. Зло не причиняет такому человеку вреда, а бумерангом возвращается к пославшему его.

Выполняя упражнения по набору энергии, рекомендуемые в предыдущих беседах, вы безгранично повышаете свой потенциал, что является блестящей профилактикой против всех видов воздействия. Мы не разделяем мнение некоторых экстрасенсов о том, что подобные упражнения якобы провоцируют вампиризм, обучая «отбирать» энергию. Многолетняя практика убедительно показывает, что наши слушатели обучаются не «ОТБИРАТЬ» энергию у человека, а «ПРИНИМАТЬ» ее из Космоса. А это, согласитесь, действия совершенно другого порядка. Более того,

в практике Школы нередко встречаются случаи переориентации склонных к вампиризму людей на «цивилизованные» способы получения энергии. Поэтому вы можете совершенно безбоязненно выполнять все упражнения нашей Комплексной программы по подзарядке чакр.

### **Зарядка чакр с помощью Платоновых тел и модели египетской пирамиды**

Платоновыми телами называются изготовленные из медной проволоки каркасы, имеющие различное количество ребер.

#### **Подготовительные работы.**

1. Взять медную проволоку диаметром 1-3 мм.
2. Изготовить каркасные модели Платоновых тел диаметром от 10 до 30 см (рис. 3.4).



*додикаэдр*

7. сахасрара - ОМ

6. аджна - АУМ

*октаэдр*

5. вишудха - ХАМ

4. анахата - ЙАМ  
(СМ)

*тетраэдр*

3. манипура - РАМ

*икосаэдр*

2. свадхистана - ВАМ

*куб*

1. муладхара - ЛАМ

Рис.3.4

1. У каждого из этих тел длины всех ребер данного тела равны между собой.

2. Изготовить каркасную модель египетской пирамиды. Соотношение длины стороны квадрата, лежащего в основании к длине бокового ребра должно быть равно 1,05.



(Например:  $a = 230,4 \text{ мм} : 219,2 \text{ мм} = 1,05$ , рис. 3.5)  
(Подробнее о различных моделях пирамид см. беседу 6.)

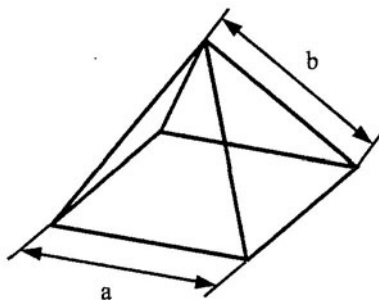


Рис.3.5

Исходное положение для упражнений 3.1-3.3: лечь на спину, головой на север, расслабиться.

### Упражнение 3.1. Коррекция (очистка) чакры.

1. Положить каркасную модель Платонова тела на примерное место расположения соответствующей чакры (рис. 3.4).

2. Пропевать мантру данной чакры. Общее число произнесений мантры должно быть кратно 3 (3, 6, 9...36).

3. На выдохе энергия поступает из чакры в платоново тело, на вдохе — обратно.

4. Если чакра сильно засорена, можно на 12 выдохов всю энергию выдохнуть в платоново тело, а после очищения чакры вдохнуть ее обратно за 12 вдохов.

5. За один раз следует очищать не более одной чакры.

### Упражнение 3.2. Общая гармонизация чакр.

1. Расположить каркасную модель египетской пирамиды основанием на подзаряжаемой чакре (рис. 3.6).

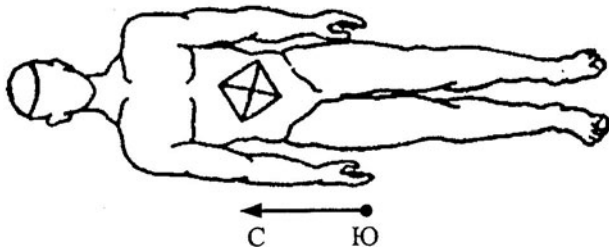


Рис. 3.6. Подзарядка чакры (Манипуры — солнечного сплетения)

1. Стороны пирамиды (ребра) сориентировать по сторонам света.

2. Полежать в глубоком расслаблении некоторое время. Завершая настоящую беседу, рассмотрим еще несколько упражнений, обеспечивающих саморегуляцию физического здоровья.

Аккумуляция и ретрансляция солнечной (космической) энергии для саморегуляции

Если у нас что-то болит — сердце, зуб, ушибленное место, — мы обязательно прикладываем к этому месту руку. Эти инстинктивные действия отнюдь не случайны: руки нас лечат, снимают боль.

Согласно законам физики, вокруг проводника с током образуется магнитное поле. Аналогично вокруг тела человека образуется биополе. Как уже говорилось, оно имеет яйцевидную форму с тупым концом над головой и острым — у подошв ног. Руки можно сравнить с антенной радиостанции, принимающей и передающей сигналы, т.е. ими можно регулировать биоэнергию в организме, переводя ее с их помощью из одного участка тела в другой. Человек способен эффективно лечить себя, снимать любую боль, омолаживать свой организм, избавляться от болезней.

Выполняя упражнения «Следуйте за Солнцем!», вы аккумулялируете солнечную энергию, которую затем можете ретранслировать в любую точку организма для саморегуляции, самолечения, самопреобразования.

Для упражнений 3.4-3.12 есть два общих момента:

1. Исходное положение: сесть на табурет лицом в сторону Солнца; спина прямая, стопы ног параллельны друг другу.

2. Для лучшего восприятия и концентрации Солнечной энергии все ее перемещения сопровождаются молитвой; мужчинам больше подходит «Отче наш», женщинам — «Пресвятой Богородице». Молитва произносится в процессе выполнения упражнений (см. приложение № 3).

### **Упражнение 3.4. Получение энергии на ослабленный (больной) орган непосредственно от Солнца**

1. Поднять раскрытую правую ладонь и обратить ее в сторону Солнца, как бы принимая его лучи.

2. Левую ладонь приложить к ослабленному или больному органу (рис. 3.7).

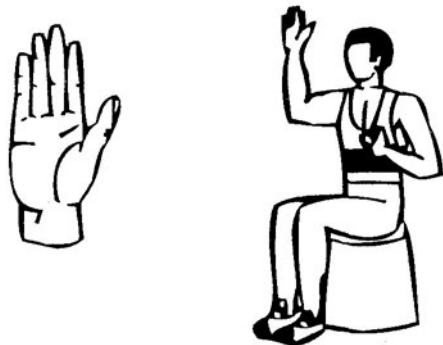


Рис. 3.7

**Упражнение 3.5. Ретрансляция (передача) энергии Солнца на ослабленный (больной) орган через солнечное сплетение или сердце**

1. Получить энергию от Солнца на солнечное сплетение. Для этого поднять раскрытую правую ладонь и обратить ее в сторону Солнца, как бы принимая его лучи.

2. Левую ладонь приложить к солнечному сплетению или сердцу.

Затем положить правую ладонь на солнечное сплетение или сердце, а левую — на ослабленный или больной орган (рис. 3.8).

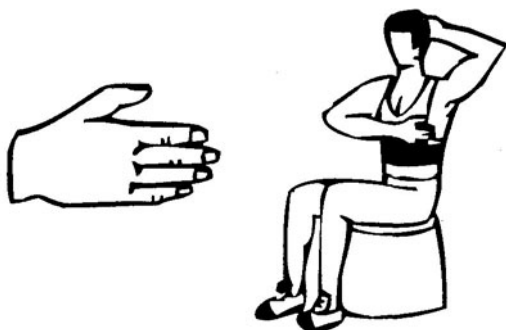


Рис. 3.8

**Упражнение 3.6. Снятие головной боли, устранение головокружения, нормализация пониженного давления**

1. Правую ладонь приложить к солнечному сплетению, левую — к затылку.

2. Мысленно направить энергию из солнечного сплетения в голову, повышая ее энергетичность (рис. 3.9).



Рис.3.9

1. С закрытыми глазами посидеть 10-15 минут.

**Упражнение 3.7. Устранение распирающей боли в голове. Нормализация повышенного давления**

1. Правую ладонь приложить к затылку, левую — к солнечному сплетению.

2. Мысленно перевести избыточную энергию через солнечное сплетение на любой орган ниже пояса (рис. 3.10).



Рис. 3.10

1. С закрытыми глазами посидеть 10-15 минут.

**Упражнение 3.8. При заболеваниях горла (ангине, тонзиллите).**

1. Правую ладонь приложить к горлу, левую — к затылку.

2. Делать это несколько дней подряд по 15-20 минут (рис. 3.11).



Рис. 3.11

**Упражнение 3.9. При насморке**

1. Правую ладонь приложить к солнечному сплетению, левую положить на нос и лоб.
2. Минут через 15 наступит улучшение или насморк пройдет совсем (рис. 3.12).

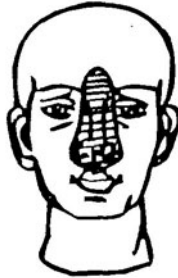


Рис. 3.12

**Упражнение 3.10. При ознобе**

1. Правую ладонь приложить к солнечному сплетению, левую — к основанию мозга (мозжечку).
2. Дышать глубоко и ритмично.
3. Держать ладони 10-15 минут (рис. 3.13).



Рис. 3.13

**Упражнение 3.11. При болях в области желудка, почек, мочевого пузыря**

1. Правую ладонь приложить к мозжечку, левую — к больному месту (рис. 3.14).
2. Соблюдать диету.

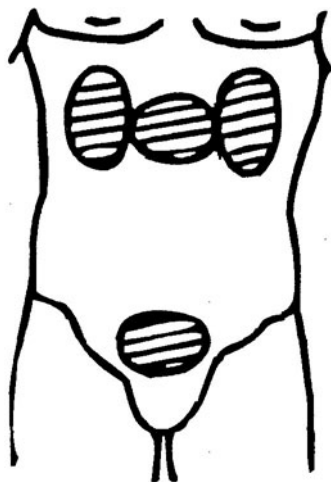


Рис. 3.14

**Упражнение 3.12. Омолаживание и успех во всех делах**

1. Раскрытой правой ладонью — пальцы не касаются друг друга — делать круговые движения по часовой стрелке в области лица бесконтактно в течение 15 минут. (Лицо — как циферблат часов. Рис. 3.15).

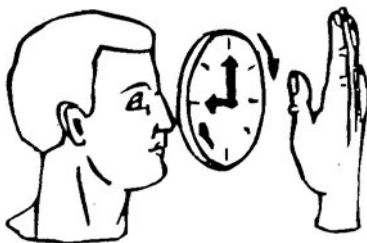


Рис. 3.15

1. Глаза закрыть. Перед своим внутренним взором держать образ своего молодого лица: оно свежее, молодое, глаза ясные, блестящие и так далее. Внутренне улыбай-

тесь себе, настраиваясь на Доброту, Сострадание, Любовь к ближнему, Интуицию, Мудрость, Истину. Представляйте, что вам сопутствуют Здоровье, Радость, Память. Вы обладаете высоким уровнем Интеллекта и Внимания. Вы внимательно вглядываетесь в образ вашего молодого лица. Вы Молоды и Богаты. Вам сопутствуют успехи в научном познании, работе, бизнесе.

### **Практические занятия**

Рассмотренные в этой беседе упражнения носят долговременный характер, но все же проверить их эффективность надо незамедлительно. Можно рекомендовать следующий порядок освоения упражнений.

*Первая неделя:* изготовить платоновы тела и модель пирамиды и провести очистку всех чакр, за один день очищая только одну чакру, в соответствии с рекомендациями, изложенными в упражнении 3.1.

*Вторая неделя:* в случае необходимости, при появлении недомогания в каком-либо органе, провести его подзарядку в соответствии с рекомендациями, изложенными в упражнениях с 3.4 по 3.12.

*Третья неделя:* посвятить ее освоению упражнения «медитативные стихи программы «Шестое чувство». Задание: ежедневно слушать запись стихов на аудиокассете.

При отсутствии магнитофона вы можете многократно прочитывать текст этой записи (см. приложение № 4). Основная цель этого упражнения — познание психофизиологических особенностей людей — представителей всех 12 знаков зодиака. Как вы убедитесь в дальнейшем, ваше общение с окружающими будет более плодотворным и гармоничным после изучения их астрологических характеристик. Мы также рекомендуем всем предварительно прочитать приложение № 4, ибо здесь кроме стихов содержатся дополнительные характеристики знаков зодиака.

### **Отчет по беседе 3**

Окончив занятия по беседе 3, заполните бланк отчета (см. приложение № 2), но пока его не отправляйте. Приступайте к освоению беседы 4 в соответствии с вашим личным планом.

## **БЕСЕДА ЧЕТВЕРТАЯ**

### **БИОМЕРИДИАНЫ ЧЕЛОВЕКА И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

#### ***Вводное слово***

Программа «Шестое чувство» посвящена развитию ИНТУИЦИИ и СВЕРХЧУВСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ, т.е. способностей, выходящих за рамки возможностей обычного человека. Они могут быть использованы также в целях саморегуляции физического и психического здоровья, а также для повышения творческого потенциала личности.

Развитие способностей зависит от двух факторов: от энергетического потенциала человека и умения управлять им.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ предполагает наличие особой энергетической системы человека. Все эзотерические учения Востока помимо анатомо-физических систем выделяют еще энергетическую систему с центрами по вертикальной оси человека. Задача состоит в том, чтобы возбудить их и сделать поток энергии в человеке обильнее и целенаправленнее. При этом увеличиваются пороги чувствительности, расширяются границы восприятия, меняется его уровень сознания, что, в свою очередь, резко увеличивает творческую активность.

В зависимости от поставленной цели и типа личности выбираются соответствующие методы пробуждения этих центров.

Индийские йоги выделяют семь энергетических центров, которые мы рассмотрели в предыдущих беседах. В настоящей беседе после теоретической части мы познакомимся с рядом эффективных способов саморегуляции на базе знакомства с биомеридианами человека.

Предварительно рассмотрим определения основных терминов.



## Что такое энергия Ци?

Европейская наука до недавних пор признавала две системы, регулирующие жизнедеятельность организма: НЕРВНУЮ и КРОВЕНОСНУЮ (с железами внутренней секреции). Обе эти регулирующие системы тесно взаимодействуют.

Однако в последние десятилетия европейские ученые вынуждены были признать и третью регулирующую систему — ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ. Суть ее заключается в следующем: жизненная энергия (по-китайски — ЦИ, по-японски — КИ, по-вьетнамски — КХИ, в Индии — Прана) циркулирует по организму, последовательно проходя по всем органам тела и завершая свой круговорот в течение суток.

Некоторые склонны ассоциировать Ци с воздухом. Действительно, Ци в определенном смысле включает в себя и воздух, что в определенном смысле верно, но в восточной традиции это не просто усвоение кислорода при вдохе и выделение углекислого газа при выдохе, а **некая субстанция**, обладающая совершенной энергией. По древнекитайской философии, Ци является материальным субстратом Вселенной.

Восточная традиция утверждает, что Ци является источником жизненной активности человека. Ци-энергия (энергоноситель) подразделяется на внутриутробную (дородовую) и послеродовую. Первобытная Ци — часть внутриутробной (дородовой) Ци. Дородовая Ци подразделяется на материальную и изначальную. Материальная Ци относится к той части энергии, которую человек получает от родителей.

Изначальная Ци формируется во время развития зародыша. Послеродовая Ци также делится на две разновидности: Ци неба и Ци земли. Ци неба мы получаем во время дыхания. Ци земли — от пищи и воды. Дородовая Ци является движущей силой, послеродовая Ци — материал, используемый для поддержания жизни. Два этих процесса переплетаются, образуя истинную Ци. Человеческий организм может существовать, когда он наполнен небесной и земной Ци. Истинная Ци представляет собой комбинацию из трех составляющих:

— ЦЗИН ЦИ, находящейся в почках (врожденная субстанция, полученная зародышем от сущностного Ци родителей);

— ШУЙ ГУ ЧЖИ ЦИ, получаемая извне и перерабатываемая селезенкой и желудком (результат переработки питательных веществ, получаемых из пищи);

— воздуха, вдыхаемого легкими.

Итак, древневосточная традиция, рассматривая внутреннюю энергию организма, подразумевает под этим понятием «силу», которая возникает вследствие взаимодействия двух компонентов: энергии, получаемой из вдыхаемого воздуха, и энергии, получаемой путем переработки продуктов питания (рис. 4.1).

### Схема получения внутренней энергии ЦИ

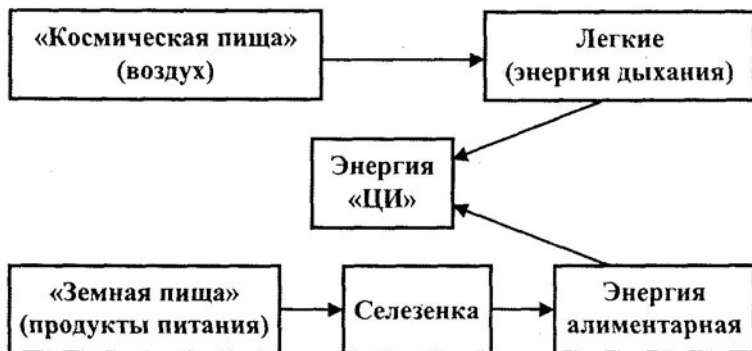


Рис. 4.1

Энергия ЦИ получается вследствие взаимодействия двух компонентов: энергии, получаемой из вдыхаемого воздуха, и энергии, получаемой путем переработки продуктов питания.

Если организм лишается одного из видов пищи, «космической» или «земной», то он, не получая энергии, погибает.

### **Что называется каналами (меридианами)? Как они связаны с Ци?**

Внутренняя энергия в состоянии устойчивого равновесия циркулирует по собственным путям (специфическим каналам, в европейской терминологии — меридианам) на поверхности и в глубине. Эти пути из-за отсутствия четкой анатомической основы называются линиями, каналами, меридианами и характеризуются внешней и внутренней траекторией.

По современному определению, МЕРИДИАНЫ — цепь последовательно соединенных между собой клеток, с по-

ниженным сопротивлением, по которой циркулирует внутренняя энергия организма Ци.

По воззрениям древних медиков, в организме по специфическим путям циркулирует не только энергия, но и «кровь» (кровь, лимфа, тканевая жидкость). Некоторые зарубежные авторы считают, что кругооборот внутренней энергии начинается с меридиана сердца; в данном случае они, по-видимому, за основу кругооборота берут циркуляцию крови.

Однако древние медики отдавали внутренней энергии ведущее место, а «крови» — второстепенное, считая, что в основе жизнедеятельности организма лежит циркуляция энергии по специфическим каналам (меридианам).

### **Концепция ИНЬ-ЯН**

При изучении схемы расположения меридианов и направления движения по ним энергии Ци рассмотрим концепцию Инь-Ян, включающую три основных положения.

Первое: человек изучается как единое целое, ибо именно таковым он является с точки зрения непрерывного развития. Человеческие чувства, мышление и тело с его органами и их функциями неразрывно связаны между собой и взаимообусловлены.

Второе: человек соответствует небу и земле — положение основано на постулатах восточной медицины и философии, рассматривающих его как неотъемлемую часть природы, единое целое с окружающей средой. В человеке отражаются строение и движение Вселенной, а его состояние меняется под воздействием космических явлений: излучения Солнца, воздействий Луны и Земли, трансформации климата и т.д. Причем строение и движение Вселенной отражено в человеческом теле и его жизненных функциях.

Третье: жизнь человека регулируется концепцией пяти элементов, которая будет рассмотрена ниже.

Согласно канонам древней философии и медицины, индивид, как и все на поверхности Земли, подчинен действию большого закона двойного всеобщего чередования и дополнения — Инь-Ян. Он утверждает присутствие везде и во всем двух противоположных начал, обозначенных терминами Инь и Ян, лежащих в основе объяснения существующих в природе предметов и явлений, ибо все они имеют свои антиподы. Разделение мира в соответствии с концепцией Инь-Ян приводится в книге «Хуанди Нейцзин» (см. табл. 4.1).

## ПРИРОДА ПРЕДМЕТОВ И ЯВЛЕНИЙ ИНЬ-ЯН

Группа ИНЬ	Группа ЯН
Земля	Небо
Луна	Солнце
Ночь	День
Низ	Верх
Внутренняя сторона	Наружная сторона
Правая сторона	Левая сторона
Покой	Движение
Слабый	Сильный
Скрытый	Ярко выраженный
Медленный	Активный
Пониженная функция	Повышенная функция

Но древние мыслители не остановились на данном разделении, а пошли дальше, утверждая, что все в мире не только разделено, но и взаимосвязано и взаимообусловлено, что неизбежно ведет к слиянию в единое целое. Противоположность Инь и Ян не постоянна, она не застыла во времени. Они развиваются внутри себя и взаимно переходят: процветание Инь рождает Ян и наоборот, и так возникает взаимообусловленная связь.

Концепция образования единого целого распространяется не только на взаимодействие, но и на взаимопроникновение, т.е. в структуре каждой данной противоположности можно обнаружить элементы другой противоположности. Так, в Ян заложен Инь (иньский элемент) и в свою очередь, в Инь-Ян (янский элемент), что образует взаимопроникающую связь, наглядно иллюстрируемую монадой (рис. 4.2)



Рис. 4.2

В нормальном состоянии между Инь и Ян должны быть сохранены тесная связь и полное равновесие. При его на-

рушении в результате преобладания одного над другим возникает аномальное явление или даже раскол Инь и Ян, ведущий к уничтожению предметов и явлений природы.

Концепция Инь-Ян была внедрена на Востоке в практическую медицину, что привело к созданию совместно с теорией У-СИН особой терапевтической методологии (табл. 4.2).

Таблица 4.2

### КОНЦЕПЦИЯ ИНЬ-ЯН В ФИЗИОЛОГИИ И АНАТОМИИ

Инь-Ян	Ян	Инь
В анатомии	Кожный покров Спина Наружные поверхности конечностей	Внутренние органы Грудная и брюшная полость Внутренние поверхности конечностей
В физиологии	6 Фу (желчный пузырь, желудок, тонкая кишка, мочевой пузырь, три части туловища) Они выполняют функции всасывания, пищеварения, выделения	5 Цзан (печень, сердце, селезенка, легкие, почки) Они сохраняют в себе существующие в организме ценные вещества

В основе полного уравнивания Инь-Ян лежат нормальные функции организма в плане физиологии. При его нарушении возникает патология, представляющая собой независимо от своей сущности либо ослабление, либо преобладание Инь и Ян: в случае преобладания первого ослабевает второе, и наоборот (см. табл. 4.3).

Таблица 4.3

### КОНЦЕПЦИЯ ИНЬ-ЯН В ПАТОЛОГИИ

Синдром Ян	Синдром Инь
Внешние проявления	
Настроение бодрое Конституция гиперстенического типа (возможны кровонизлияния в мозг, тромбоз мозговых артерий, паралич лицевого нерва)	Настроение пониженное Конституция астенического типа (возможны кашель, мокрота с кровью, интермиттирующая лихорадка, потливость, сердцебиение, ломящие боли в пояснице, слабость в ногах и т.п.)

Синдром Ян	Синдром Инь
Внешние проявления	
Лицо гиперемированное и блестящее, блестящие глаза, поражение кожи с припухлостью и покраснением, покраснение, опухание губ. На языке густой желтый налет Язык яркий Судороги	Лицо бледное с землянистым оттенком. Запавшие, тусклые глаза. Поражение кожи без изменения цвета и отсутствия припухлости. Цианоз губ. На языке белый налет Язык бледный Ограничение движений в конечностях
Голос, его особенности, дыхание	
Голос грубый, громкий Речь активная, многословная. Дыхание шумное, глубокое, учащенное Звонкий кашель	Голос глухой, слабый Речь заторможена Дыхание тихое, поверхностное, редкое Хриплый кашель
Оценка состояния	
Высокая температура. Потливость после нагрузок Повышенный аппетит Привычка к холодной пище Горечь во рту  Головная боль с температурой и ознобом Периодические боли в теле, возникающие внезапно, сильные, разлитого характера  Распирающие боли в животе после приема пищи Горячие на ощупь конечности	Непереносимость холода Потливость на фоне общей слабости Потливость ночью Моча светлого цвета Жидкий стул Головная боль постоянного характера с головокружением Постоянные боли в теле ноющего характера  Боли в животе, уменьшающиеся после приема пищи Похолодание конечностей

### **Теория ПЯТИ элементов У-СИН**

Восточная концепция У-Син — пяти элементов — находится в неразрывной связи с концепцией Инь-Ян. Древние ученые не могли не обратить внимания на взаимосвязанные циклические явления в природе и в человеческом организме: ночь-день, утро-вечер, зима-лето, холод-тепло, бодрствование-сон, вдох-выдох и т.д. По их мнению, цикличность свойственна всем явлениям. Организация природы и Вселенной представляет собой циклы чередо-

вания Инь и Ян, что особенно наглядно иллюстрирует течение суток и года.

Каждый из таких циклов состоит из четырех последовательных состояний:

1) зарождение (возрастание), что соответствует утру, весне и т. д.;

2) рост (максимальная активность) — полдень, лето и т.п.;

3) упадок (плодоношение) — вечер, осень и пр.;

4) замирание (минимальная активность) — ночь, зима и др.

Эти последовательные состояния отображаются и в пространстве: восток (восход солнца, утро) соответствует рождению, юг — максимальной активности, запад(заход солнца, вечер) — упадку, север — минимальной активности. В дальнейшем, изучая данные циклы, древние ученые обобщили их и присвоили каждому свой символ: дерево — символ рождения, возрастания; огонь — максимальной активности; металл — упадка; вода — минимальной активности. Все четыре символа были названы элементами основных этапов каждого цикла. Затем добавился пятый элемент — земля, служащий центром и осью для циклических изменений во всем мироздании, ибо все циклические явления характерны для Земли и происходят на ней (рис. 4.3).

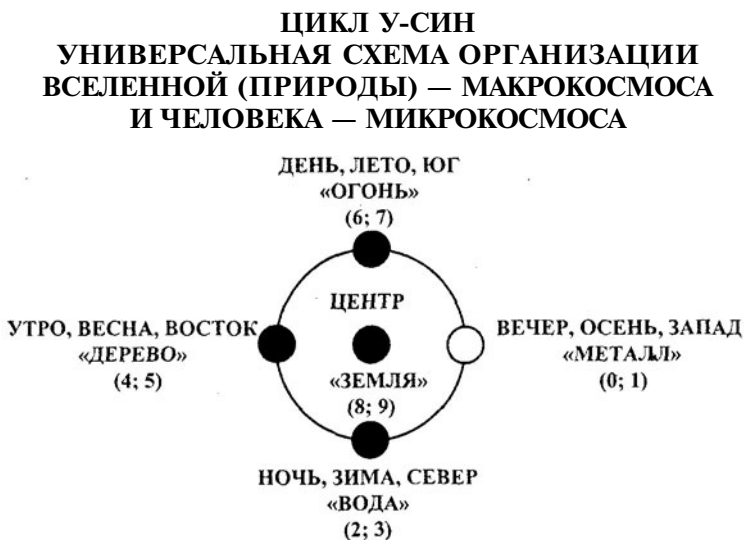


Рис. 4.3

Арабские цифры на схеме обозначают последнюю цифру года животного цикла, по которой определяются элемент природы и цвета года животного цикла.

Например, человек родился в годы: 1936, 1937, 1946, 1947, 1956, 1957, 1966, 1967, 1976, 1977, 1986, 1987 — последние цифры года (6 и 7) указывают на элемент года «огонь» и красный цвет. Так, 1936 и 1937 — год огненной красной крысы и год огненного красного быка соответственно.

Приведенная схема организации Вселенной является универсальной, т.е. ее элементы распространены на целое (сама Вселенная) и на его составные части, в том числе на человека. В таблице «Теория пяти элементов У-Син» проведено соответствие между пятью элементами и каждой составной частью человека и физиологической функцией (см. табл. 4.4).

Таблица 4.4

**У-Син. Взаимосвязь пяти циклических состояний в природе и человеческом организме**

Состояние (явления)	Пять элементов				
	дерево	огонь	земля	металл	вода
<b>Ч</b> Цзан-органы (5 плотных органов)	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
<b>Е</b> Фу-органы (шесть полых органов)	Желчный пузырь	Тройной обогреватель, тонкий кишечник	Желудок	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
<b>Л</b> Пять органов чувств	Глаза	Язык	Рот	Нос	Уши
<b>О</b> Ткани (физическое проявление)	Сухожилия	Сосуды (пульс)	Мышцы	Кожа и волосы	Кости
<b>В</b> Семь видов эмоций	Гнев	Радость	Усиленное размышление	Горе, грусть и тоска, уныние (печаль)	Ужас, испуг, страх



Состояние (явления)		Пять элементов				
		дерево	огонь	земля	металл	вода
П Р И Р О Д А	Пять направлений	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
	Пять вкусовых ощущений	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
	Пять цветов	Зеленый (синий)	Красный	Желтый	Белый	Черный
	Пять превращений	Зарождение	Рост	Трансформация (превращение)	Плодоношение (загустение)	Замирание (накопление)
	Пять внешних факторов	Ветер	Жара	Влажность	Сухость	Холод
	Пять сезонов года	Весна	Лето	Конец лета	Осень	Зима

Таким образом, согласно концепции У-Син, были составлены схемы организации Вселенной — макрокосмоса (природы) и человека — микрокосмоса.

Основным положением теории У-Син, имеющим практическое значение, является вывод о существовании связей между пятью элементами, представленных в виде двух противоположностей — созидающей, или взаимостимулирующей, и деструктивной, или взаимоослабляющей. Они приведены на рис. 4.4. Давайте разберем его подробнее.

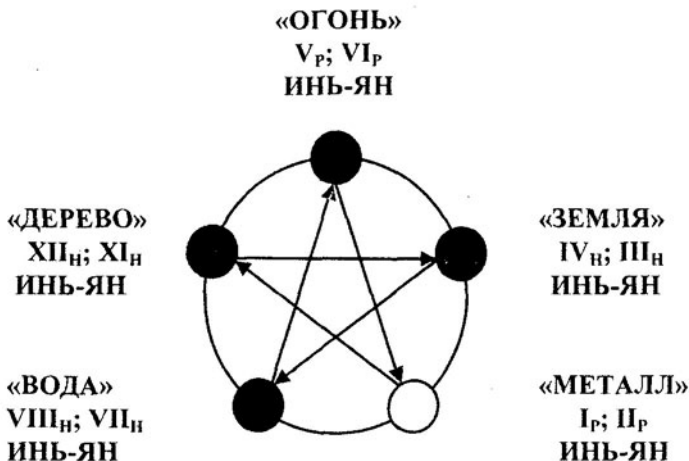
Биомеридианы в соответствии с теорией ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ (У-СИН) усиливают или подавляют друг друга.

Созидающие (взаимостимулирующие) связи между элементами и биомеридианами изображены по кругу по часовой стрелке (начало — «Дерево»).

Дерево «рождает» огонь; огонь «согревает» землю; земля «рождает» металл; металл «рождает» воду; вода «питает» дерево.

Деструктивные (взаимоослабляющие) связи между элементами и биомеридианами изображены по звезде (начало — «ОГОНЬ»). Огонь «плавит» металл; металл «ре-

## ЦИКЛ У-СИН. БИОМЕРИДИАНЫ ЧЕЛОВЕКА В СИСТЕМЕ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ



**ОБОЗНАЧЕНИЯ:** римская цифра — номер меридиана;  
P — ручной меридиан; H — ножной меридиан

Рис. 4.4

жет» дерево; дерево «подрывает корнями» землю; земля «впитывает» воду; вода «тушит» огонь.

Созидающие связи между элементами и каналами (по кругу): дерево стимулирует («рождает») огонь, огонь — землю, земля — металл, металл — воду, вода — дерево, т.е. каждый элемент или канал как бы «контролирует», стимулирует элемент, следующий за ним. Следовательно, созидающая связь оказывает действие, способствующее развитию. Деструктивные связи между элементами или каналами (по звезде): огонь «угнетает» (плавит) металл, металл «угнетает» (режет) дерево, дерево «угнетает» (подрывает корнями) землю, земля «угнетает» (впитывает) воду, вода «угнетает» (тушит) огонь.

В итоге деструктивная связь способствует преобладанию одного элемента над другим. Каждый меридиан группы Инь и Ян находится под одним из пяти символов элементов (см. таблицу 4.5). В табл. 4.6 показано определение различных органов человека в соответствии с теорией У-Син.

Таблица 4.5

### У-СИН. БИОМЕРИДИАНЫ ГРУППЫ ИНЬ И ЯН В СИСТЕМЕ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Элемент	Биомеридианы	
	группа Инь	группа Ян
1. Дерево	XII <sub>И</sub> меридиан печени	X <sub>И</sub> меридиан желчного пузыря
2. Огонь	V <sub>Я</sub> меридиан сердца	VI <sub>Я</sub> меридиан тонкой кишки
3. Земля	IV <sub>И</sub> меридиан селезенки (поджелудочной железы)	III <sub>И</sub> меридиан желудка
4. Металл	I <sub>Я</sub> меридиан легких	П <sub>Я</sub> меридиан толстой кишки
5. Вода	VIII <sub>И</sub> меридиан почек	VII <sub>И</sub> меридиан мочевого пузыря
Функциональный меридиан	IX <sub>Я</sub> меридиан перикарда	X <sub>Я</sub> меридиан трех частей туловища

Шесть биомеридианов группы Инь питают Цзан-органы (плотные органы Инь), а группы Ян — Фу-органы (полые органы).

Таблица 4.6

### ТЕОРИЯ У-СИН. ОРГАНЫ ЦЗАН-ФУ

Элемент	Цзан-органы (плотные органы Инь)	Фу-органы (полые органы Ян)	Необычные Фу-органы
1. Дерево	Печень	Желчный пузырь	Желчный пузырь
2. Огонь	Сердце, перикард	Тонкий кишечник	Головной мозг, спинной мозг, костный мозг
3. Земля	Селезенка	Желудок	Кости
4. Вода	Почки	Мочевой пузырь	Сосуды
5. Металл	Легкие	Толстый кишечник	Женские внутренние органы

## Местонахождение каналов (меридианов) человека

Принимая во внимание концепции древних об энергии Ци, Инь-Ян, плотных (Цзан) и полых (Фу) органах, пяти элементах У-Син, можно проследить каналы движения энергии Ци (рис. 4.5).

Мы выяснили, что:

- 1) существует 12 основных меридианов, объединенных большим кругом циркуляции энергии Ци;
- 2) каждый из них бывает максимально активен и пассивен два часа в сутки;
- 3) 6 каналов — ручных — проходят через руки и 6 — ножных — через ноги;
- 4) 6 каналов, питающих плотные органы, относятся к категории Инь, и 6 — питающих полые органы — к категории Ян;
- 5) меридианы в соответствии с пятью элементами У-Син усиливают или подавляют друг друга;
- 6) энергия Ци движется в меридианах согласно большому кругу циркуляции энергии в определенной последовательности.

I. Меридиан легких — парный, ручной, категории Инь, начинается от межреберья, заканчивается на лучевой стороне больших пальцев рук, проходя по внутренней стороне рук, относящейся к Инь. Энергия Ци через *ло*-пункт (точку перехода из одного канала в другой) переходит в меридиан II.

II. Меридиан толстой кишки — парный, ручной категории Ян — питает полый орган и проходит по наруж-

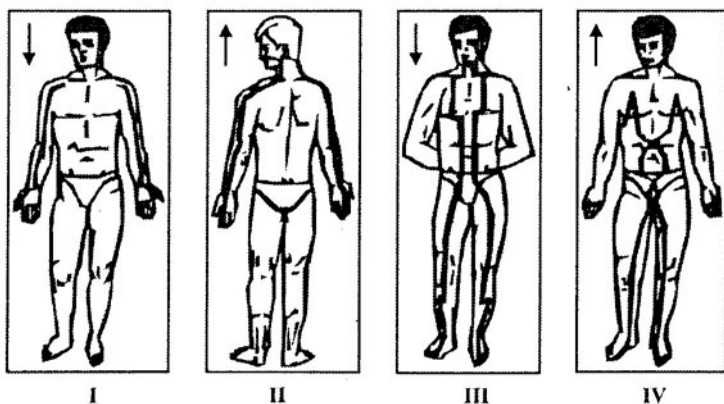


Рис. 4.5. Биомеридианы человека

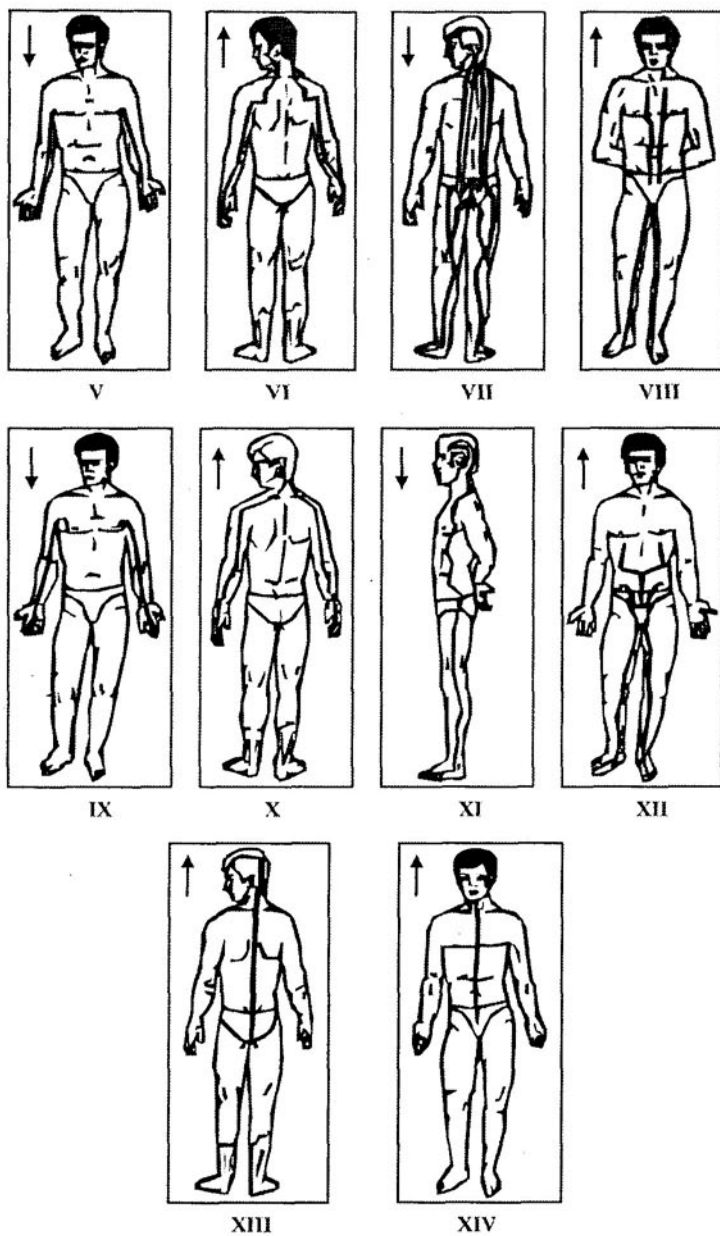


Рис. 4.5. Биомеридианы человека (окончание)

ной — янской — стороне рук, поднимается вверх и заканчивается у основания крыльев носа, где Ци переходит в следующий меридиан.

III. Меридиан желудка — парный, ножной, так как энергия Ци устремляется в ноги, янский — питает полый орган и проходит до второго пальца стопы, где Ци переходит на первый палец ноги IV меридиана.

IV. Меридиан селезенки поджелудочной железы — парный, ножной (начинается от ноги), иньский — питает плотный орган, энергия Ци устремляется вверх в межреберье, где попадает в меридиан сердца.

V. Меридиан сердца — парный, ручной — устремляется к мизинцу руки, иньский — питает плотный орган, энергия Ци в этом же пальце переходит в следующий меридиан тонкой кишки.

VI. Меридиан тонкой кишки — парный, ручной — начинается в мизинце, энергия Ци устремляется вверх к щеке (козелку уха), где переходит в следующий канал у внутреннего уголка глаза.

VII. Меридиан мочевого пузыря — парный, ножной — энергия Ци от внутреннего угла глаза устремляется вниз к мизинцу ноги, относится к Ян, так как питает полый орган.

VIII. Меридиан почек — парный, ножной — начинается в середине подошвы и устремляется вверх до подключичной ямки, относится к Инь — питает плотный орган; на груди энергия Ци переходит в следующий меридиан.

IX. Меридиан перикарда — парный, ручной, начинается на груди — в четвертом межреберье, категория Инь — питает плотный орган, энергия Ци устремляется вниз, меридиан заканчивается в центре кончика среднего пальца, затем Ци переходит в следующий меридиан.

X. Меридиан трех обогревателей — парный, ручной Инь — питает полые органы, начинается у корня ногтя безымянного пальца и заканчивается у наружных концов бровей, энергия Ци здесь переходит в следующий меридиан.

XI. Меридиан желчного пузыря — парный, ножной, энергия Ци от наружных углов глаз устремляется вниз, доходит до наружного края ногтя четвертого пальца стопы, где переходит в следующий меридиан; XI меридиан — янский, питает полый орган.

XII. Меридиан печени — парный, ножной, иньский — питает плотный орган, начинается у наружной стороны ногтя первого пальца стопы, устремляется вверх и заканчивается на груди в шестом межреберье.

XIII. Заднесрединный меридиан — непарный, начинается на середине расстояния между копчиком и анусом, заканчивается в преддверии рта на уздечке верхней губы; янский, объединяет все Ян-меридианы.

XIV. Переднеспинной меридиан — непарный, начинается в промежности, заканчивается на подбородке в центре подбородочной борозды; иньский, объединяет все Инь-меридианы (см. табл. 4.5).

### Кругооборот энергии Ци

Внутренняя энергия, циркулирующая в 12 основных меридианах, вступает в контакт с внешней средой — через точки воздействия — и с органами, охватывая их в строго определенной последовательности при прохождении в течение суток по спаренным меридианам (два иньских, потом два янских и т.д., рис. 4.5 и табл. 4.7). Кругооборот энергии начинается с меридиана легких (I), ибо через органы дыхания человек постоянно связан с важнейшим источником энергии — воздухом (рис. 4.6). Этот кругооборот был назван большим кругом циркуляции энергии, обеспечивающим, согласно восточной традиции, гармоничное функционирование различных систем организма.

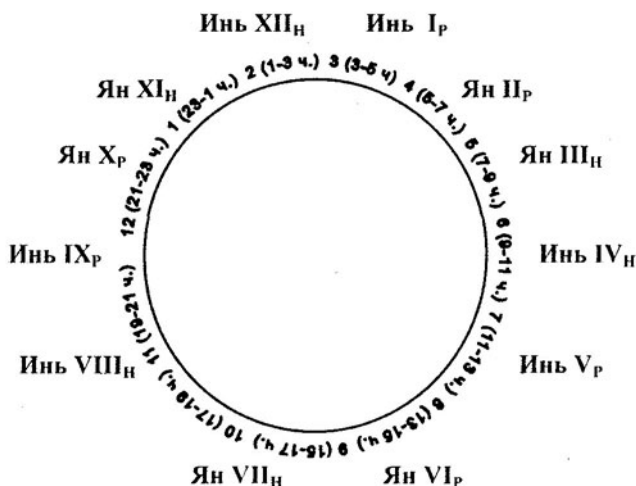


Рис. 4.6. Большой круг циркуляции энергии

*Р.* — ручной меридиан, их шесть;

*Н.* — ножной меридиан, их тоже шесть.

Римскими цифрами обозначены меридианы. Арабская цифра перед скобкой означает порядковый номер животного цикла.

Арабские цифры в скобках означают часы максимальной активности энергии Ци для соответствующего меридиана.

Биомеридианы обеспечивают связь человека с окружающей средой, управляют потоком крови и жизненной энергии, оживляют мышцы и кости, облегчают работу суставов, осуществляют гармонию Инь и Ян; передают энергию от внутреннего органа к покрову тела.

Таблица 4.7

**Схема движения энергии Ци  
в двенадцати парных биомеридианах**



Римская цифра — номер меридиана; Р — ручной; Н — ножной; выраженность Инь или Ян: тай — наибольшая, мин — сильная, цзюе — умеренная, шао — малая.

Каждый из каналов имеет свой максимальный и минимальный базовый потенциал. Первый достигается в момент прохождения энергии, второй — через 12 часов в противофазе, когда она проходит по диаметрально противоположному меридиану. Полный цикл движения Ци занимает 24 часа (табл. 4.7 и 4.8).

Следует подчеркнуть, что каждый орган и функция обнаруживают максимум циркуляции энергии в точно установленный срок. Введение такой цикличности объясняется тем, что, как заметили древние восточные медики, все органы ведут себя по-разному в течение суток. В



приведенной ниже табл. 4.8 показаны имеющие большой практический интерес внутренние биологические часы.

Таблица 4.8

**ВНУТРЕННИЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ**  
(большой круг циркуляции энергии Ци по 12 основным биомеридианам за 24 часа)

Меридианы	Часы максимального напряжения энергии Ци (max-активность меридиана)	Часы минимального напряжения энергии Ци (min-активность меридиана)	Год животного цикла
I. Легких (Инь)	3-5	15-17	Тигра
II. Толстой кишки (Ян)	5-7	17-19	Кота
III. Желудка (Ян)	7-9	19-21	Дракона
IV. Селезенки поджелудочной железы (Инь)	9-11	21-23	Змеи
V. Сердца (Инь)	11-13	23-1	Лошади
VI. Тонкой кишки (Ян)	13-15	1-3	Козы
VII. Мочевого пузыря (Ян)	15-17	3-5	Обезьяны
VIII. Почек (Инь)	17-19	5-7	Петуха
IX. Перикарда (Инь)	19-21	7-9	Собаки
X. Трех обогревателей	21-23	9-11	Свиньи
XI. Желчного пузыря (Ян)	23-1	11-13	Крысы
XII. Печени (Инь)	1-3	13-15	Быка

*Примечание.* Критические точки «падения» Инь — 11 часов. Ян — 17 часов.

Началом дня считается 3 часа.

**Правило «Полдень — полночь»:**

Все Ян-меридианы лучше поддаются лечебному воздействию в Ян-время: от 0 до 12 часов («полдень»).

Все Инь-меридианы — в Инь-время: от 12 до 24 часов («полночь»).

В соответствии с годом животного цикла определяют ранимые меридианы. Например, человек родился в годы Быка (1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985 гг.), следовательно, у него ослаблены меридиан печени (1-3 часа) и противофазный меридиан тонкой кишки.

### **Самодиагностика с целью саморегуляции**

Древневосточные медики для выхода на основной канал неблагополучия всегда использовали гороскоп пациента. Наиболее уязвимые при неблагоприятном воздействии на человека меридианы определяются с учетом года, месяца и числа рождения. Аналогичные действия можно произвести, опираясь на данные табл. 4.8, узнав также противофазные меридианы, соответствующие противоположному знаку года, например, Бык — Коза. По утверждениям врачей, наблюдавших спортсменов-олимпийцев, в противоположном от даты рождения месяце у каждого, даже здорового, человека снижена жизнестойкость. Кроме того, независимо от этой даты у большинства людей повышен процент неблагополучия в каналах мочевого пузыря (VII), толстой кишки (II) и почек (VIII), поскольку современная жизнь ослабляет их. Необходимо также принимать во внимание цикл У-Син (рис. 4.4). Так, у человека, родившегося в год, оканчивающийся на 6 или 7, ослаблены еще два канала: сердце (Ян) и тонкая кишка (VI), так как задействован первоэлемент «огонь». В качестве профилактики следует успокоить канал в час падения его активности.

При обнаружении неблагополучных меридианов следует обратиться к упражнениям для саморегуляции «Приветствие Солнцу!» (Сурьянамаскар), оказывающим комплексное воздействие на парные органы Цзан (плотные) и Фу (полые). Даже если у вас все в порядке, они послужат для осознанной саморегуляции, гармонизации движения энергии Ци по меридианам, что является необходимым условием для развития сверхчувственного восприятия.

### **Сурьянамаскар, или комплекс упражнений «Приветствие Солнцу»**

Время выполнения. Утром, желательно в момент начала восхода Солнца. Если его нет или оно закрыто облаками, нужно вообразить его, связывая с какими-нибудь

приятными воспоминаниями. Непременное условие — согласование ритма дыхания с движением.

**Настрой.** Перед выполнением комплекса рекомендуется мысленно произнести уже известную вам из беседы 1 мантру приветствия Солнцу на паузе после вдоха или на медленном выдохе:

*О Солнце, источник энергии и силы на Земле!  
Из твоих бесконечных лучей даруй мне один,  
Чтобы я хотя на миг мог засветиться  
Так же ярко, как ты.*

Так вы настраиваете себя на оптимистический лад перед рабочим днем, сознавая, что Солнце — источник существования всего живого на Земле, олицетворение жизни и радости человека.

**Техника исполнения** (рис. 4.7).

### СУРЬЯНАМАСКАР — ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ

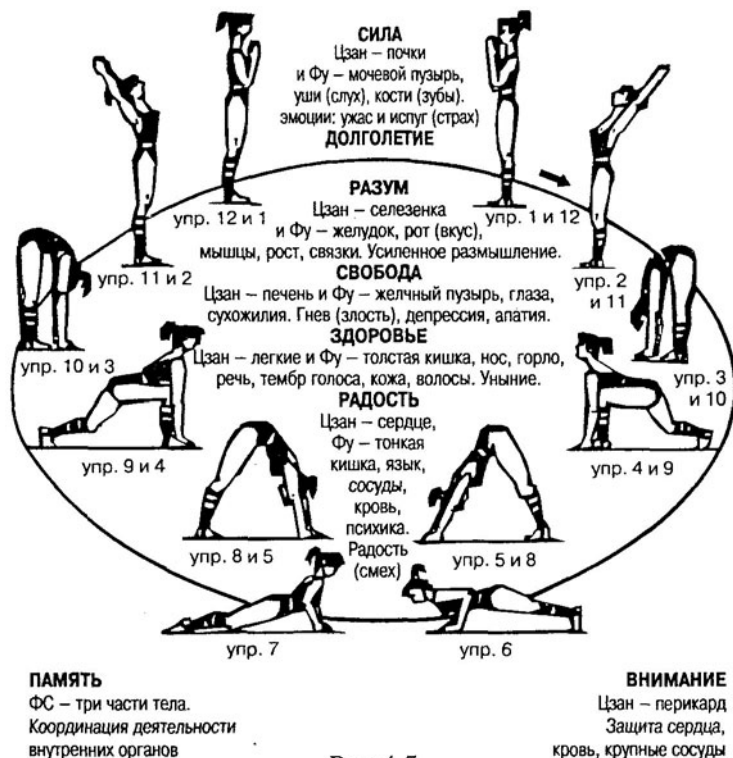


Рис. 4.7

### **Упражнение 4.1**

**Исходное положение.** Стоя лицом к Солнцу или на восток, ступни вместе, плечи развернуты, грудь вперед, позвоночник выпрямлен, руки по швам.

**Техника выполнения.** Руки медленно поднять и сложить перед грудью, ладонями друг к другу — индийский жест приветствия «намастэ». Локти свободно опустить вниз. Смотреть перед собой. Вдох — вобрать в себя свежий, чистый воздух, пронизанный лучами восходящего Солнца. С медленным выдохом произнести мантру приветствия Солнцу, купаясь в его лучах и постепенно удерживая внимание на картине яркого или розового светила с лучами, направленными на вас.

**Механизм воздействия.** Задействованы Дзан почек и Фу мочевого пузыря.

**Исходное положение** для упражнений 4.2-4.12 отличается от исходного положения упражнения 4.1 тем, что следует чуть расставить ступни ног, держа их параллельно.

### **Упражнение 4.2**

**Техника выполнения.** На медленном вдохе руки вытянуть перед собой и поднять вверх. Большие пальцы переплетены, указательные касаются друг друга. Корпус прогнуть назад, голову откинуть, прогнуться в пояснице, не сгибая коленей, подставив внутреннюю часть рук, всего себя Солнцу.

Механизм воздействия: задействованы Дзан селезенки и Фу желудка.

### **Упражнение 4.3**

**Техника выполнения.** Медленно выдыхая, наклониться вперед. Во время наклона часть туловища и руки составляют одну прямую линию. Сгибая спину только в пояснице, опустить руки ладонями на пол, стараться, чтобы ладони лежали на полу вдоль стоп, кончики пальцев — на уровне середины стопы. Один-два раза спокойно вдохнуть и выдохнуть, затем взяться руками за лодыжки и максимально согнуться, стремясь поместить голову между колен. Максимально сгибаясь, выполнить по возможности глубокий выдох. Механизм воздействия: задействованы Дзан печени и Фу желудка.

### **Упражнение 4.4**

**Техника выполнения.** На выдохе опереться руками о пол перед собой и отвести правую ногу назад, сгибая ле-

вую ногу в колене. Другая нога может быть тоже немного согнута. Колено левой ноги должно быть примерно над большим пальцем этой ноги. Корпус поднять, спина прогнута, голову откинуть назад, взгляд устремлен на Солнце. Все проделать одним движением, стараясь сесть ниже и побольше прогнуться, следя, чтобы верхняя часть левого бедра надавливала на живот.

**Механизм воздействия:** задействованы Дзан сердца и Фу тонкой кишки.

#### **Упражнение 4.5**

**Техника выполнения.** Сохраняя положение ладоней на полу, поставить правую стопу рядом с левой. Отталкиваясь руками от пола, поднять таз и прогнуться в пояснице, вывести вверх поясницу, подняв таз и выгибаясь. С выдохом потянуться пятками к полу (поза собаки). Выгибаясь, выбрасывать за пределы своей ауры отработанную прану.

**Механизм воздействия:** задействованы Дзан сердца и Фу тонкой кишки.

#### **Упражнение 4.6**

**Техника выполнения.** Сохраняя положение рук и ног на полу, на медленном выдохе опуститься до касания пола ладонями, грудью и подбородком. Всего восемь точек касания, в том числе носки ног и руки.

**Механизм воздействия:** задействован Дзан перикарда (сердце).

#### **Упражнение 4.7**

**Техника выполнения.** Подныривающим движением корпуса выйти в позицию отжимания руками от пола, лобок прижат к полу, прогнуться в пояснице и откинуть голову назад, стараясь раздвинуть и опустить плечи.

**Механизм воздействия:** задействован Фу трех обогревателей.

Далее, начиная с упражнения 4.8, все упражнения повторяются в обратной последовательности.

#### **Упражнение 4.8**

**Техника выполнения и механизм воздействия** аналогичны упражнению 4.5.

### **Упражнение 4.9**

**Техника выполнения и механизм воздействия** как и в упражнении 4.4, только поменять ноги: левую отвести назад, сгибая в колене правую.

### **Упражнение 4.10**

**Техника выполнения и механизм воздействия** аналогичны упражнению 4.3. Отличие: при выходе из упражнения 4.9 приставляется левая нога. Выпрямить ноги, сгибаясь вперед, как в упражнении 4.3.

### **Упражнение 4.11.**

**Техника выполнения и механизм воздействия** те же, что в упражнении 4.2, только со вдохом распрямиться из исходного положения упражнения 4.10 и принять такое же положение, как в упражнении 4.2.

### **Упражнение 4.12**

**Техника выполнения и механизм воздействия** аналогичны упражнению 4.1, но с выдохом распрямиться и сложить руки у груди, как в упражнении 4.2.

Выполнение описанных 12 асан составляет один цикл, или круг, Сурьянамаскар. В идеале делается подряд 12 таких кругов, при этом в последней асане после выдоха производят задержку, потом свободный вдох, выдох и со вдохом переходят ко второй позе и т.д.

**Техника безопасности.** Сурьянамаскар является сильнодействующим упражнением, поэтому начинать нужно с одного круга и прибавлять по одному циклу каждую неделю.

Выполняется обычно утром. Йоги рекомендуют делать это только в светлое время суток. При появлении головокружения, потемнения в глазах, слабости в ногах выполнение немедленно прекратить. После окончания цикла выполнить, стоя, очистительное дыхание «ХА».

**Ожидаемый эффект.** Комплекс Сурьянамаскар прекрасно разогревает все мышцы тела и может служить отличной разминкой. Организм при его выполнении набирает солнечную энергию. Многие йоги считают, что занятия йогой без него немислимы. Комплекс улучшает общее состояние, дает заряд бодрости на целый день.

### **Практические занятия**

Можно рекомендовать следующий порядок освоения упражнений рассмотренной выше беседы.

*Первая неделя;* внимательно изучить основные понятия и определения системы биомеридианов и энергии Ци. В соответствии с табл. 4.8 определите по году вашего рождения периоды максимального и минимального напряжения энергии в органах, представляющие для вас интерес.

*Вторая неделя:* провести самодиагностику состояния своего здоровья в соответствии с рекомендациями, изложенными в соответствующем разделе.

*Третья неделя:* приступить к освоению упражнению «Сурьянамаскар».

### **Отчет по беседе 4**

После освоения упражнения заполните бланк отчета к беседе 4, соберите все бланки отчетов по беседам 1-4 и направьте их по адресу Школы Олега Андреева. Не забудьте на конверте указать ваш учебный номер.

# БЕСЕДА ПЯТАЯ

## ТРЕНИРОВКА СПОСОБНОСТИ АУРОВИДЕНИЯ

### Что такое аура?

В эзотерическом словаре под аурой понимается энергетическая оболочка тела, индуцируемая работой человеческого организма. Она является своего рода индикатором духовного развития личности, где отслеживаются ее склонности, вкусы и другие качества. Как говорилось ранее, каждое из семи человеческих тел имеет свою ауру. Ясновидящие могут видеть или синтез, образуемый их совокупностью, или несколько их составляющих. Так, аура астрального тела в большинстве случаев представлена густыми красками, смешанными с оттенками различных цветов, перетекающих эмоций и страстей; ментального — цветовой гаммой более высокого порядка, она тем светлее и чище, чем меньше ум отягощен тяжелыми мыслями негативного характера. Человек с высоким интеллектом имеет ауру золотисто-желтого цвета, который при обретении духовной направленности начинает сочетаться с голубым цветом и может выражаться в виде своеобразной оболочки, окаймляющей основное излучение.

В табл. 5.1 показаны цвета ауры в зависимости от доминирующей в поведении человека чакры, а также от степени его духовного развития и эмоциональных проявлений.

Таблица 5.1

№ п/п	Доминирующая чакра	Соотношение цвета ауры с чувствами, эмоциями и мыслями	
	назначение энергии	цвет и его оттенки	степень духовного развития человека, а также эмоциональные проявления личности
1	2	3	4
1	МУЛАДХАРА Энергия красного цвета дает физическому телу подвижность, жизненность, здоровье, силу.	КРАСНЫЙ (цвет пламени, смешанного с дымом)  Красный в форме ярких-красных вспышек, подобных молниям, при отсутствии фона	Чувствительность и животные страсти, животная плотская натура  Гнев «праведного» негодования



№ п/п	Доминирующая чакра	Соотношение цвета ауры с чувствами, эмоциями и мыслями	
	назначение энергии	цвет и его оттенки	степень духовного развития человека, а также эмоцио- нальные проявления личности
1		<p>Красные вспышки (молнии) на черном фоне</p> <p>Красные вспышки (молнии) на зеленом фоне</p> <p>Грязно-красный и коричневый</p> <p>Темно-малиновый или грязновато-багровый</p> <p>Светлые тона малинового оттенка</p> <p>Светло-розовые тона</p>	<p>Гнев от ненависти и злобы</p> <p>Гнев от ревности</p> <p>Зависть, ненависть, жесткость, себялюбие</p> <p>Грубая, чувственная любовь</p> <p>Любовь, соединенная с высшими чувствами</p> <p>Возвышенная, чистая, бескорыстная любовь или привязанность, сдержанность, скромность, любовь к красоте</p>
2	СВАДХИСТАНА. Энергия оранжевого цвета обеспечивает желание к продлению рода	ОРАНЖЕВЫЙ	Жизнерадостность, теплота, способность к любви, руководству, уравновешенность
3	МАНИПУРА Желтая энергия — это энергия лидера (в негативе: лидера-догматика), она придает стремление быть первым в физическом, сердечном или интеллектуальном плане	<p>ЖЕЛТЫЙ</p> <p>Темно-грязно-желтый</p> <p>Желтый яркий и светлый</p>	<p>Интеллект низшего порядка, склонность к зависти, подозрительности</p> <p>Высокий уровень интеллекта, блестящие умственные способности</p>

№ п/п	Доминирующая чакра	Соотношение цвета ауры с чувствами, эмоциями и мыслями	
	назначение энергии	цвет и его оттенки	степень духовного развития человека, а также эмоцио- нальные проявления личности
3		Бледно-желтый	Идеалистический образ мышления, высокое развитие одухотворенного разума, исполненного всеобъемлющими идеями, далекими от чувственных представлений
		Желтый цвет, окруженный голубоватой каймой (бахромой)	Желтый цвет, окруженный голубоватой каймой (бахромой)
4	АНАХАТА Зеленая энергия — это энергия любви, сострадания и вселенской гармонии, духовная и творческая энергия. Способствует синтезу энергий нижних и верхних центров на чувственном, сердечном уровне	ЗЕЛЕНЬ Зеленый, грязного оттенка  Черно-зеленый  Оливково-зеленый  Ярко-зеленый    Изумрудно-зеленый	Ревность  Низкий обман  Коварство и предательство  Терпимость к мнениям и верованиям других. Высокая адаптация житейская мудрость  Наличие высоких мыслительных способностей, способность к синтезу
5	ВИШУДХА Голубая энергия дает возможность видеть, слышать и ощущать неземную гармонию звуков, красок и форм	ГОЛУБОЙ Голубой яркого и светлого оттенка  Голубой с рассыпанными на нем светящимися точками  Бледно-голубой	Духовность.  Высшая степень духовности  Благоговейная преданность высокому идеалу

№ п/п	Доминирующая чакра	Соотношение цвета ауры с чувствами, эмоциями и мыслями	
	назначение энергии	цвет и его оттенки	степень духовного развития человека, а также эмоцио- нальные проявления личности
3		Бледно-желтый  Желтый цвет, окруженный голубоватой каймой (бахромой)	Идеалистический образ мышления, высокое развитие одухотворенного разума, исполненного всеобъемлющими идеями, далекими от чувственных представлений  Желтый цвет, окруженный голубо- ватой каймой (бахромой)
4	АНАХАТА Зеленая энергия — это энергия любви, сострадания и вселенской гармонии, духовная и творческая энергия. Способствует синтезу энергий нижних и верхних центров на чувственном, сердечном уровне	ЗЕЛЕНЬИЙ Зеленый, грязного оттенка  Черно-зеленый  Оливково-зеленый  Ярко-зеленый  Изумрудно- зеленый	Ревность  Низкий обман  Коварство и предательство  Терпимость к мнениям и веро- ваниям других. Высокая адаптация житейская мудрость  Наличие высоких мыслительных спо- собностей, способ- ность к синтезу
5	ВИШУДХА Голубая энергия дает возможность видеть, слышать и ощущать неземную гармонию звучков, красок и форм	ГОЛУБОЙ Голубой яркого и светлого оттенка  Голубой с рассыпан- ными на нем светя- щимися точками  Бледно-голубой	Духовность.  Высшая степень духовности  Благоговейная преданность высокому идеалу

№ п/п	Доминирующая чакра	Соотношение цвета ауры с чувствами, эмоциями и мыслями	
	назначение энергии	цвет и его оттенки	степень духовного развития человека, а также эмоцио- нальные проявления личности
6	<b>АДЖНА</b> Синяя энергия вносит в чувственное восприятие гармонию и красоту мира, это стержень разума	<b>СИНИЙ (ИНДИГО)</b>	Духовность. Религиозные мысли, эмоции и чувства
7	<b>САХАСРАРА</b> Фиолетовая энергия дает разуму четкость и ясность мышления	<b>ФИОЛЕТОВЫЙ</b>  Ярко-лиловый  Бледно-лиловый	Самые высокие религиозные чувства  Воображение направлено на глобальное видение общих и частных явлений и законов природы  Очень высокая степень духовности, связанная со стремлением служить миру
	Серая энергия умных людей с плохими наработками	<b>СЕРЫЙ</b>  Светло — серый  Серебристо-серый  Синевато-серый  Ядовито-синие-серый	Способность как на добрые, так и на недобрые поступки  Страх, подавленность  Эгоизм  Ужас и меланхолия  «Черные» или «темные» люди — ленивые
	Черная энергия — мощная энергия шести чакр, но слабо развита или закрыта	<b>ЧИСТО ЧЕРНЫЙ</b> сатанинская аура (чрезвычайно редка)	Эгоистическая сильная натура. Ненависть, злоба, мстительность

№ п/п	Доминирующая чакра	Соотношение цвета ауры с чувствами, эмоциями и мыслями	
	назначение энергии	цвет и его оттенки	степень духовного развития человека, а также эмоцио- нальные проявления личности
	Белая энергия — высокий синтез работы семи чакр. Энергия этого типа позволяет противо- стоять большим коллективным наработкам	БЕЛЫЙ ЦВЕТ (как от сварки) — очень редкая аура          БЕЛЫЙ ЦВЕТ цвет седьмого начала Духа, синтез и гар- мония семи радужных цветов, который никогда не видело человеческое око	Наивысшая духов- ность. Люди этого типа могут пользо- ваться любой из своих чакр-преоб- разователей. Одновременно семь уровней знаний увеличивают все энергии  Аура богочеловека

Природа свечения ауры сродни таковому некоторым электромагнитных объектов. Как известно, подобного рода тела округлой формы дают излучения в виде пламени, исходящего из всей поверхности тела; удлиненной формы — из торцов (концов).

Аура вокруг человека имеет яйцевидную форму, острым концом вниз (рис. 5.1).

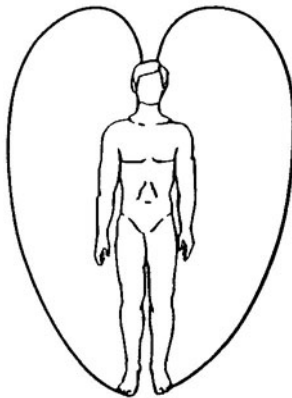


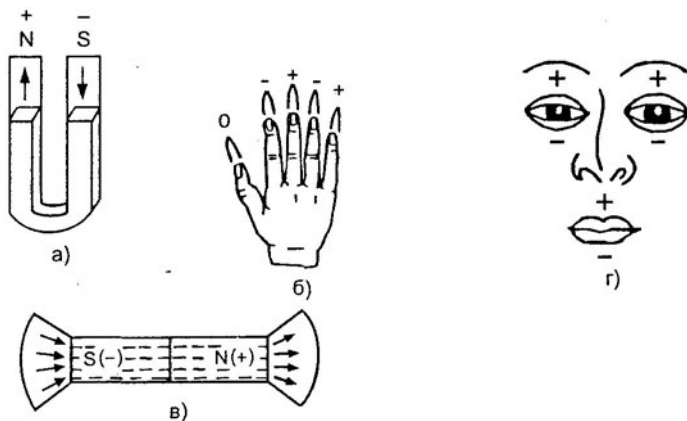
Рис. 5.1

Внешние воздействия в виде движения воздуха не вносят в нее ни малейшего изменения, в то время как пламя свечи колеблется, если на него подуть.

Положительный заряд (+) дает голубовато-синеватое свечение. Отрицательный (-) — красновато-желтое. На рис. 5.2 показано свечение, наблюдаемое в полной (глубокой) темноте около полюсов магнитов, пальцев рук, век и губ.

Только тогда, когда достигается способность видеть в темноте, можно приступить к упражнениям по развитию способности ауровидения при слабом свете.

**Наработка ощущений.** Если подержать руку над северным (положительным) полюсом магнита, испускающим голубоватое свечение, то можно ощутить приятную свежесть. То же, проделанное над его южным (отрицательным) полюсом (желто-красные лучи), дает ощущения неприятные, тягостные и даже опасные.



Свечение, наблюдаемое в полной темноте:

а) и б) около полюсов магнитов

в) около пальцев рук

г) около век и губ

Рис. 5.2

### **Общая характеристика ауры**

В целом под аурой понимаются специфические излучения, вибрирующая цветовая оболочка, окружающая человеческое тело подобно скафандру или, точнее, кокону, и определяющая его энергетику с качественной и количе-

ственной стороны по состоянию на данный момент. Она меняет свою форму и цвет в зависимости от физического и психического состояния человека. Ее величина, форма и качество излучения определяют степень перегрузок, которые может выдержать личность на разных этапах жизненного пути. Таким образом, аура отражает физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние человека: наличие постороннего воздействия — гипнотического, магнетического, порчи, сглаза и др. Аура исходит от всего тела, но плотнее и заметнее всего — вокруг головы и плеч, так как именно здесь расположено много чакр, связанных с железами и нервами.

Энергетическая аура говорит о прошлом, принимает участие в настоящем и влияет на будущее. Фактически это биоплазменная копия организма, повторяющая его объем, отражающая физиологию, определяющая его жизнеспособность. Совсем покинуть тело она может лишь на короткое время — в случае наркоза или клинической смерти. При невозвращении происходит переход в иное состояние.

Энергетическая аура возникает вокруг всего физического тела. Но толщина уменьшается при ухудшении энергетики; исчезает после смерти. Часть ее получила название «фантом». Способность управлять энергетикой дает возможность направлять его в любое место планеты, получать нужную информацию, лечить людей. Этот феномен является отражением способности человека взаимодействовать с Тонкими планами и энергиями. Сотворение фантома другого человека возможно везде. Достаточно вспомнить его улыбку, голос или характерную черту. Здесь подходят фотография, письмо, паспортные и другие данные.

Ментальная аура — это взаимодействие настоящего и будущего, представляющее собой диапазон интеллекта, исходящее из духовного ума, отражающее психику, обладающее истинным первично-желтым цветом, который не может быть воспроизведен искусственно. У долго и плодотворно общающихся людей образуется общее ментальное поле.

Сознание Вселенной при воздействии на данную ауру проявляется образным и абстрактным мышлением. Как правило, она отражает высокий интеллект и особенно заметна, когда духовно развитый человек занят серьезным делом. От ментальной настройки зависит работа той или иной чакры, а значит, суть самого человека.

Ментальная аура локализуется в основном вокруг головы и плеч духовно просветленного человека и иногда

производит особое сияние, видимое даже обычными людьми. Его наивысшая степень — золотистое сияние в виде нимба, представленного в иконографии над головами святых и подвижников. Витальная аура отражает результат активного взаимодействия настоящего и прошлого на физическом и психическом планах, взаимопроницаемость с преобладанием более развитой чакры. Цвет этой ауры формируется излучениями из чакр.

Положительный настрой дает чистые цвета от зеленого до фиолетового: зеленый, голубой, синий, фиолетовый; отрицательный — цвета трех нижних чакр: красный, оранжевый, желтый. Таким образом, витальная аура отражает эмоции, каждая из которых вносит свои коррективы в ее цветовую насыщенность. Она реагирует на окружающее (принятие — отторжение), что отражается на физиологии через энергетическую ауру и на психике — через ментальную. Как правило, она локализуется от сердечной чакры и выше при положительном настроении и ниже — при отрицательном.

Умение создавать ауру и управлять ею лежит в основе таких явлений, как целительство, телепатия, телекинез, ясновидение, манипулирование сознанием и эмоциями людей, сценическое, ораторское искусство, проповедничество, а также энергетическое нападение или защита.

Таблица 5.2

### Характеристика различных аспектов ауры человека

Физическое состояние	Эмоциональное состояние	Интеллектуальные способности
1. Симметричная аура (встречается редко). Излучается организмом человека во все стороны и на одно и то же расстояние		
Все органы человека работают нормально, хорошее физическое здоровье	Человек спокойный, рассудительный, полностью контролирует эмоции и мысли	Одинаковая активность работы левого и правого полушарий головного мозга
2. Несимметричная аура. Излучается организмом человека на неодинаковые расстояния в разные стороны		
Заболевания органов, воспалительные процессы	Психическая (эмоциональная) неустойчивость, истощение, стрессовые состояния	Разная активность работы полушарий головного мозга



Физическое состояние	Эмоциональное состояние	Интеллектуальные способности
3. Однородная аура (встречается редко). Плотность ауры неизменна со всех сторон		
Хорошая энергонасыщенность тканей и органов человека	Стеничность (высокая работоспособность), устойчивость к различным помехам	См. пункт 1
4. Неоднородная аура. Плотность ауры неоднородная.		
Наличие хронических заболеваний либо начало болезненного процесса, когда еще нет видимых признаков болезни	Лабильное (нестойчивое)	См. пункт 2
5. Плотная аура. А. Человек — носитель активного начала Б. Человек — обладатель «колючего поля»		
Хорошее физическое здоровье	Устойчивое	Многое из задуманного получается
Здоровье за счет других	Нравственно нечистоплотные люди, агрессивные, беспринципные	«Себе на уме». Заикленность на доминантной мысли
6. Рыхлая аура. Неоднородность и аморфность структуры		
Серьезные хронические заболевания либо восстановительный период после болезни	Психическое истощение, стрессовые состояния	Снижение интеллекта
7. Величина (объем) ауры		
Величина нормальной ауры равна 2 м		
Нормальное	Нормальное	Нормальное
Величина большой ауры от 5 до 10 м при условии ее плотности и неоднородности		
Свойственна природно здоровым людям или психически больным в период возбуждения	Наблюдается у хороших артистов, умеющих по-настоящему переживать, у исполнителей романсов, арий, авторских песен	У педагогов, лекторов, психотерапевтов, целителей и других людей, имеющих хороший контакт с аудиторией

Физическое состояние	Эмоциональное состояние	Интеллектуальные способности
<i>Примечание:</i> когда артист или лектор заканчивает выступление, размер ауры возвращается к первоначальному		
Малая аура. А. Естественная аура конкретного человека, являющаяся его врожденным качеством. Б. Имеющая тенденцию к угасанию, даже если человек не подает никаких признаков физического недомогания. Если проследить во времени на протяжении нескольких суток, она будет как бы угасать и уменьшаться.		
А. Говорит о слабом энергопотенциале человека Б. Говорит о серьезном заболевании с печальным исходом.	Состояние депрессии, недовольство собой, восприятие окружающего мира в темных красках	Низкий уровень интеллекта
8. Большая толщина и плотность энергетического столба, который выходит из теменной области головы в направлении вверх		
Физическое здоровье	Возвышенные эмоции	Высокий уровень интеллекта
9. «Рожки дьявола». Плотные энергетические образования по бокам головы		
Постоянный признак шизофрении	Немотивированность поведения	Интеллектуальная деградация

### Тренировочные упражнения

Практически любой человек способен видеть ауру после тренировки. Предлагаемые упражнения обеспечивают успешность решения поставленной задачи уже после двух-трех недель занятий.

Но сначала освоите одно подготовительное упражнение и лишь затем переходите к выполнению других, непосредственно развивающих способности к ауровидению.

**Подготовительное упражнение.** Его особенность состоит в выполнении в полной темноте.

**Время. Периодичность.** По 20 минут, один раз в день.

После 10-15 мин пребывания в темноте с открытыми глазами большинство людей привыкают к ней настолько, что начинают различать предметы.

**Последовательность выполнения.** Сначала в течение некоторого времени вы видите цвет, полосы, искры. Это

иллюзия от непривычной ситуации. Глаза привыкают к темноте. Затем, через несколько дней, наступает период, когда вы ничего не видите: происходит адаптация. И, наконец, вновь появляется способность видеть в полной темноте — это уже настоящее видение.

Объектами рассматривания могут быть горшки с растениями в цвету, птицы в клетке, домашние животные (кошка), собственные руки или другой человек, магниты, кристаллы и пр. Цветы выйдут из мрака и сделаются видимыми: сначала покажутся серым облачком, выплывающим из глубокого мрака комнаты; постепенно каждый цветок появится отдельно так, что можно будет различить его форму. Птичка, кошка — все становится видимым и часто покрывается светом, при котором заметны их движения. Собственные руки при внимательном рассмотрении сначала представляются в виде сероватого дыма, потом получают легкий теневой очерк на слабо освещенном фоне, наконец, пальцы начнут просвечиваться на краях, как это бывает, если их держать близко к пламени свечи. Вообще рука будет казаться длиннее обычного. На конце каждого пальца появятся световые лучи, длиной с него или его половину. Затем вся кисть увеличится более чем на половину всей своей длины. Особенно же светятся последние сочленения пальцев и преимущественно корни ногтей.

Последующие упражнения выполняются при определенных условиях: слабое однотонное освещение; состояние расслабления; неподвижный расфокусированный взгляд как бы за объект, в беспредельную даль.

Необходимо подготовить экран из матового материала без блеска; он может быть из материи или бумаги, либо можно использовать стену или дверь с ровной поверхностью. Окраска должна быть ровная; цвет — белый, темный, темно-серый, бордовый или коричневый. Зеркало средних размеров, чтобы видеть в нем свое лицо, голову, плечи.

Источник света. Освещение должно быть неярким, свет падать так, чтобы на экране не было тени от рассматриваемых объектов. Следует позаботиться об исключении возможности возгорания во время занятий.

После освоения комплекса упражнений для развития ваших рук и пальцев они приобрели чувствительность, и теперь можно приступать к развитию способности видеть ауру рук человека. Фоном при выполнении следующих трех упражнений служит гладкая белая стена или экран; освещение — тусклое.

### Работа с аурой между двумя сопредельными пальцами рук (рис. 5.3)



Рис. 5.3

Расположить руки напротив глаз на расстоянии 30 см от них ладонями к лицу. Выставить сопредельные пальцы друг против друга, соприкоснуться ими.

#### Техника исполнения.

1. Расслабить глаза и спокойно смотреть на кончики сопредельных пальцев.

2. Постепенно, очень медленно раздвигать пальцы в стороны на расстояние примерно 4 см, сосредоточив на них внимание.

3. Поочередно поработать со всеми сопредельными пальцами: мизинцами, безымянными, средними, указательными.

**Ожидаемый эффект.** Вы можете заметить тонкие голубоватые нити, связывающие кончики пальцев и свечение вокруг них.

### Работа с аурой между кончиками пальцев (рис.5.4)

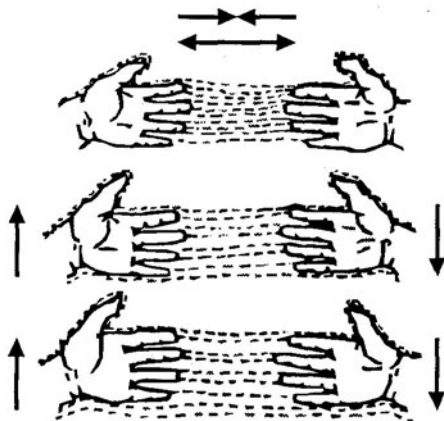


Рис. 5.4

Расположить руки ладонями к лицу, кончики пальцев направлены друг на друга, расстояние между ними 4 см. Держать руки на расстоянии 60 см от лица.

### Техника исполнения.

1. Расслабить глаза и спокойно смотреть в пространство между кончиками пальцев.

2. Медленно разводить в стороны кончики пальцев и вновь сближать их. Двигать одну руку вверх, а другую вниз, чтобы разноименные пальцы указывали друг на друга.

### Ожидаемый эффект.

Станет видна дымка вокруг пальцев, напоминающая пары жара над разогретым радиатором или дрожащий горячий воздух над асфальтом в жару. Понаблюдайте, как энергетическая дымка растягивается между пальцами, словно тянучка.

**Формирование ауры в виде энергетического столбика между большим и указательным пальцами на фоне экрана** (рис. 5.5)

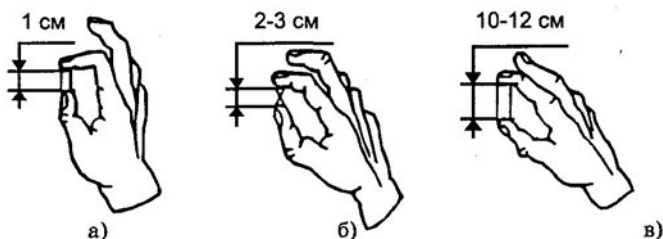


Рис. 5.5

Расположить большой и указательный пальцы правой руки на расстоянии 1 см друг от друга. Расслабив глаза, спокойно смотреть на пространство между ними. После появления слабого свечения растянуть столбик на 2-3 см, а затем на 10-12 см, как показано на рис. 5.5.

**Тренировка способности ауровидения с использованием кисти руки** (рис. 5.6)

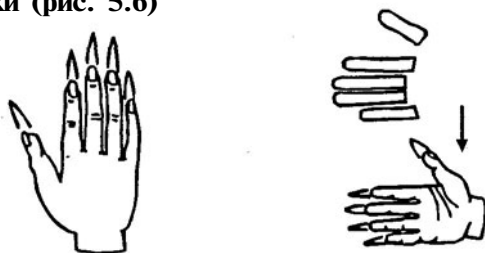


Рис. 5.6

### **Порядок выполнения упражнений 5.1—5.3.**

Предварительно выполнить упражнение по набору солнечной энергии «Следуйте за Солнцем», затем провести активизацию ладоней и пальцев, используя тренировочные упражнения для развития чувствительности рук и пальцев, после чего сесть перед экраном, расслабиться.

#### **Упражнение 5.1**

##### **Техника исполнения.**

1. Кисть рабочей руки приблизить к экрану на расстояние 2-3 см от поверхности. Пальцы не касаются друг друга, ладонь обращена к себе.

2. Сосредоточиться и мысленно направить поток энергии через пальцы на экран.

3. Медленно продвигать руку в направлении сверху вниз.

4. Смотреть расфокусированным взглядом на фоновую поверхность вслед за проходящими пальцами.

##### **Ожидаемый эффект.**

На экране отчетливо видны полосы, ширина которых в полтора-два раза превышает толщину пальца. Через несколько секунд энергетический след расплывается, становится блеклым и исчезает. Энергия обычно имеет голубовато-серый, сиреневый или сероватый цвет.

#### **Упражнение 5.2 (рис. 5.6)**

##### **Техника исполнения.**

1. Положить на экран ладонь рабочей руки с разведенными пальцами.

2. Смотреть на кисть так, чтобы видеть не пальцы, а промежутки между ними.

3. Сосредоточиться, начать «прогонять» энергию через пальцы.

##### **Ожидаемый эффект.**

Можно увидеть ауру вокруг кончиков пальцев в виде «набалдашников», заметить, как биополе вокруг ногтевых фаланг (особенно вокруг второго, третьего и четвертого) расширяется и даже сливается в единую ауру. По мере приобретения навыка можно заметить, что биополе руки, особенно снаружи ногтевых фаланг, струится потоками, напоминая теплый воздух, поднимающийся над разогретым асфальтом в жаркий день.

#### **Упражнение 5.3 Тренировка видения собственной ауры**

##### **Исходное положение.**

Сесть на стул между зеркалом и экраном так, чтобы ваша тень не падала на экран. Расслабиться (рис. 5.7а).



Рис. 5.7а



Рис. 5.7б

#### **Техника исполнения.**

Сосредоточиться, отключившись от внешних раздражителей. Смотреть в зеркало на свое лицо и плечи расфокусированным взглядом, как бы в беспредельную даль сквозь изображение, включив периферическое зрение. Взгляд должен быть ненапряженный, спокойный.

#### **Ожидаемый эффект.**

Через некоторое время вы увидите вокруг головы и плеч свечение. Затем оно приобретет цвета радуги. На волосах снизу вверх фиолетовая, синяя, голубая окраска, а над головой как бы в туманной дымке появится зеленое, желтое, оранжевое и красное свечение. Если радуга окажется полной, со всеми семью цветами, то вокруг цветового свечения будет виден белый ореол — нимб. Такой представляется взору гармоничного человека (рис. 5.7б) статическая, не эмоциональная собственная аура.

Некоторые увидят ауру в каком-либо цвете. Такое видение свойственно личностям, безусловно, духовным, но частично заикленным на одностороннем восприятии мира.

#### **Замечание.**

Если вы захотите внимательно рассмотреть цвета и сфокусируете взгляд, то энергетическое изображение ментально исчезнет. В первое время свечение будет слабым и нечетким. Если продолжить тренировки, то со временем экран станет не нужен: физическая сущность будет приближаться к исчезновению (отражение лица), а энергетическая (аура) проступит явственно.

**Упражнение 5.4. Тренировка видения ауры другого человека (рис. 5.8)**



Рис. 5.8

**Исходное положение:**

1. Посадить или поставить человека в непосредственной близости от экрана спиной к нему.
2. Свет направить на человека так, чтобы его тень не падала на экран или была бы минимальной. Свет должен быть не очень сильный.
3. Самому сидеть на расстоянии не менее 2-3 м от того, чье поле вы рассматриваете.

**Техника исполнения.**

Успокоиться. Расслабиться. Освободить сознание от всяких мыслей. Максимально сконцентрировать внимание на человеке перед экраном. Сделать мысленный посыл увидеть его ауру в ее цветовой гамме. Немного прищурить глаза и слегка откинуть голову назад, можно медленно покачать ею из стороны в сторону. Сосредоточить взгляд как бы за экран, т.е. смотреть сквозь человека.

**Особые замечания.**

1. Способность человека видеть ауру зависит от степени его тренированности и природных данных.
2. Каждый способный видеть ауру, видеть ее как бы сквозь собственную призму восприятия.
3. Нарботанные (гармоничные) ауры других людей в полном объеме может увидеть только человек с энергетикой (суммарными наработками) не ниже, чем у того, кого он рассматривает, в противном случае он увидит неполную картину.



4. Если ваша аура в зеркале соответствует описанию ауры гармоничного человека, то наблюдаемые вами ауры других людей максимально достоверны.

### **Практические занятия**

*Первая неделя* — выполнять ежедневно тренировочные упражнения по развитию ауровидения в полной темноте (см. раздел подготовительное упражнение и рис. 5.2).

*Вторая неделя* — выполнить комплекс упражнений в соответствии с рис. 5.2, 5.3, 5.4, 5.5 и 5.6.

Подробные описания упражнений см. в тексте.

*Третья неделя* — выполнить комплекс тренировочных упражнений по развитию способностей видения собственной ауры, а также наблюдения ауры другого человека в соответствии с рекомендациями в разделе, упражнениям 5.3 и 5.4, а также рисункам 5.7 и 5.8.

### **Отчет по беседе 5**

Закончив тренировочные упражнения по развитию способности к ауровидению, заполните бланк отчета по беседе 5, но пока не отправляйте его по адресу Школы.

## БЕСЕДА ШЕСТАЯ

# БИОРЕЗОНАНСНАЯ ТРЕНИРОВКА СВЕРХЧУВСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ С ПОМОЩЬЮ РАМКИ И МАЯТНИКА

### *Вводное слово*

От рождения и до кончины мы изучаем среду обитания, чтобы выжить, адаптируемся к ней, взвешивая: можно — нельзя, опасно — безопасно. Время предъявило экстремальные требования нашим пяти органам чувств, не дающим ныне безошибочных советов. Опасная для здоровья, а подчас и для жизни (пример Чернобыля) вода и пища ни по цвету, ни по запаху, ни по вкусу зачастую неотличимы от пригодных для употребления. Встав на путь технократического развития, человек оказался в окружении технопатогенных\* зон, излучение которых чаще всего находится за пределами восприятия наших органов чувств.

Что же делать? Одним из путей приспособления к новым условиям жизни может стать освоение теории и методов лозоходства, его различных нюансов и возможностей, строгое соблюдение соответствующих «правил техники безопасности», как при любой другой работе, а в перспективе — превращение в человека-биолокатора, ясно видящего (разновидность ясновидения) все возможные варианты своей деятельности с помощью несложных приспособлений. Именно в этих условиях создаются возможности для проявления интуиции, которая, как правило, никогда не ошибается.

Явление лозоходства известно более 400 лет. Оно сводится к тому, что у некоторых людей при прохождении над водоносными или рудными зонами наблюдается отклонение или вращение зажатой в руках вильчатой древесной ветки.

Среди известных лиц, интересовавшихся «волшебной палочкой», был немецкий поэт, мыслитель и философ И.В. Гете. Он одним из первых понял, что она является индикатором разнообразных процессов, происходящих в организме человека в процессе биолокации. Гете говорил: «Только в чувствительной руке магическая палочка действует». Во второй части своего знаменитого произведения «Фауст» поэт

\* Патогенный — болезнетворный.

вложил в уста Мефистофеля мысль о том, что в некоторых местах земной поверхности, там, где поворачивается лоза, на человека действуют патогенные силы:

*Земля — источник сил глубоких  
И свойств таинственных запас,  
Из почвы нас пронзают токи,  
Неотличимые на глаз.  
В другом месте гномы сообщают:  
К жилам золота в граните,  
К залежам железных руд  
Вместо путеводной нити  
Гному дан волшебный прут.*

В русской литературе первое упоминание о лозоходстве принадлежит М.В. Ломоносову.

Исторический опыт лозоходства и практические работы современных специалистов биорезонансного (биолокационного) метода по поиску объектов, установлению времени различных событий и явлений, по диагностике и т.д. неопровержимо доказали реальное существование явления экстрасенсорного биорезонанса (биолокации).

### **Механизм биоэнергетического резонанса**

Существует предположение о том, что люди способны создавать биоэнергетические образы предметов и явлений, излучать их в пространстве-времени и при совмещении этих образов с реально существующими предметами или такими же энергетическими фантомами, созданными в прошлом и запечатленными в пространстве-времени, возникает «всплеск» энергии, который и фиксируется движением биорезонансных рамок или маятника в руках биолокатора. Биолокатор — это человек, владеющий искусством обнаружения и исследования невидимых явлений, аномалий и объектов с помощью биорезонансных рамок или маятника, основанном на биолокационном эффекте. «Ответ» на поставленный вопрос следует почти мгновенно, как только созданный оператором образ объекта или явления совпадает в пространстве и времени с реальным независимо от его удаления от оператора.

Таким образом, биорезонанс — это свойство живых организмов ощущать себя в пространстве-времени и взаимодействовать с окружающим миром.

Наблюдения показывают, что в явно выраженном виде данное свойство присуще далеко не всем людям. Прежде всего, оно характерно для творческих, волевых и высокоорганизованных личностей. Но и у них подобные способ-

ности проявляются не всегда, так как связаны с определенным психофизическим состоянием человека, а также особенностями окружающей среды. Считается, что при условии длительных занятий 90% людей могут научиться работать с Г-образной биолокационной рамкой или маятником. У тренированного человека четкое проявление биорезонансного эффекта наблюдается при его настройке на получение информации об объекте поиска, явлении или аномалии в окружающей среде при отсутствии внешних признаков этих явлений.

Основой любой операции биолокации является соответствующая психологическая настройка, заключающаяся в выработке словесно-зрительного или символического образа искомого объекта или аномалии. Оператор должен очень хорошо мысленно представлять себе их обобщенный образ и периодически, тоже мысленно, называть его одним-двумя словами. Нужно подсознательно создать вопрос о: а) характере объекта, б) направлении и дистанции поиска, в) о том, что именно надо определить, и т.д. В итоге этот комплекс превращается в упрощенную поисковую формулу, в которой остается лишь самое существенное. Настройка является важнейшим фактором при работе с рамкой или маятником.

### **Г-образная биорезонансная (биолокационная) рамка**

Рамка, или, по старинной терминологии, рудоискательная или водоискательная палочка, представляет собой отрезок металлической проволоки толщиной от 1 до 6 мм, изогнутый в форме буквы «Г» (рис. 6.1). Обычно рамка зажимается малым концом в ладони так, чтобы более длинный конец свободно вращался над кулаком в горизонтальной плоскости. Короткий конец рамки называют рукояткой, он имеет размер ширины ладони ( $a = 100-120$  мм); длинный — плечо, или ус, — равен двум или трем рукояткам ( $L = 2-3a = 200-240$  мм или 300-360 мм.)

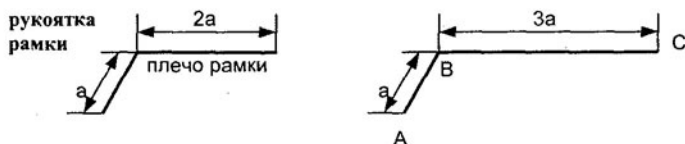
Изготовить рамки можно из разного материала: меди, латуни, алюминия, мягкой стали, лучше из нержавеющей стали-серебрянки (т.е. шлифованной и калиброванной). Необходимо удалить заусенцы и зачистить поверхность абразивной шкуркой, особенно на рукоятке. Выбор материала зависит как от вида исследований, так и от особенностей оператора. Астрологи считают, что лучше всего иметь рамки из металла, соответствующего знаку зодиака оператора. Это желательно, но не обязательно.

Человек, который хочет серьезно заняться биолокацией, должен иметь свои собственные рамки, содержать их в чистоте, после работы обязательно промывать водой и насухо вытирать. Если они немного заржавели, потереть их мелкой наждачной бумагой.

Для стабильных результатов биолокации можно пользоваться только своими рамками и никогда никому не передавать их. Нужно определить постоянную рамку для каждой руки, что связано с разнополярностью рук. Со временем рамки «привыкают» к своему хозяину и становятся как бы продолжением его рук.

Начинать осваивать работу с биорезонансными Г-образными рамками нужно с тренировочных упражнений. Причем каждому человеку, в зависимости от состояния его нервной системы и наличия биоэнергии, требуется различное время на такую тренировку.

### УСТРОЙСТВО Г-ОБРАЗНЫХ БИОРЕЗОНАНСНЫХ РАМОК



**ТРУБКА-ДЕРЖАТЕЛЬ**  
(часть корпуса от шариковой ручки)

внутренний диаметр  
трубки на 2–4 мм больше,  
чем диаметр рукоятки рамки

$a$  = полторы ширины ладони

**ПРИМЕР:** ширина ладони = 8 см

$a = 8 + 4 = 12$  см

$2a = 2 \times 12 = 24$  см

$3a = 3 \times 12 = 36$  см

**AB** — рукоятка рамки (вертикальная часть), удерживаемая оператором в руке.

**BC** — плечо рамки — индикатор (горизонтальная часть), визуализирующий результаты поиска информации.

$\text{угол } ABC = 95-98^\circ$

согнуть рамку в виде буквы «Г», согласно чертежу, из проволоки диаметром от 1 мм до 4–6 мм (оптимально 2–4 мм).

Рис. 6.1

У экстрасенсов — людей, обладающих сверхчувственным восприятием, — рамки начинают работать, как только они берут их в руки. Другим для этого потребуется от нескольких дней до нескольких месяцев. 10% людей не смогут развить в себе способность к лозоходству. Перед началом тренировок следует с помощью теста выяснить, есть ли у вас способность к лозоходству.

### **Тест на способность к лозоходству**

Взять золотую, серебряную или никелевую цепочку, пропустить ее между большим и указательным пальцами правой руки на длину не более 16-17 см. Затем выбрать точку опоры для руки с цепочкой (например, положить на стопку книг), чтобы она была неподвижна и не могла вызвать в цепочке колебательных движений. Подождать, пока последняя полностью остановится. Другой рукой, в данном случае — левой, поместить на столе под концом цепочки какой-нибудь металл: золото, серебро, железо, цинк — и наблюдать, как она поведет себя.

У людей, обладающих даром лозоходства или водоискательства, конец цепочки начнет правильно колебаться с постепенно увеличивающейся скоростью. Затем, не двигая правой рукой, в которой находилась цепочка, положить на нее левую. Цепочка должна сразу же прекратить свои колебания и начать вращаться по кругу по ходу часовой стрелки. В том случае, если тест с цепочкой показал нейтральный результат, не огорчайтесь. Вам нужно активизировать работу с упражнениями беседы 1 и 2. Через некоторое время у вас получится обязательно.

После положительного результата по тестированию и проработке правил работы с рамкой можно приступать к выполнению тренировочных упражнений.

### **Правила работы с Г-образной биорезонансной рамкой**

Вначале необходимо овладеть навыками контроля за поведением рамок, а также уверенно и без напряжения поддерживать их в нейтральном положении, т.е. они не должны отклоняться, если оператор не работает. Рамки надо держать в кулаках свободно, не зажимая (рис. 6.2).

Плечо рамки наклонено к горизонту на 5—8°, что позволяет снизить влияние на нее ветра при движении оператора по пересеченной местности, так как при таком положении ее центр тяжести понижается, уменьшается угол отклонения, возрастает точность индикации. Но не-

обходимо учесть, что рамка или маятник — это не более чем стрелка в приборе, которым является сам человек. Ведь сущностью биолокационного метода является возможность настройки его энергетической оболочки в резонанс с энергетической системой исследуемого объекта и «считывание» полученных сигналов.

### ПОЛОЖЕНИЕ Г-ОБРАЗНОЙ РАМКИ В РУКЕ



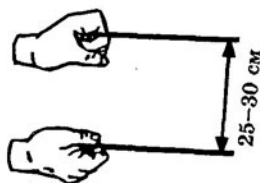
положение Г-образной рамки в открытой ладони



положение Г-образной рамки в рабочем состоянии

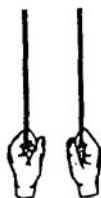


локти рук составляют с предплечьями прямой угол и располагаются по бокам на уровне пояса



вид на руки сверху (по стрелке А)

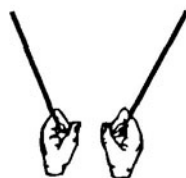
### ОЦЕНКА РЕАКЦИИ РАМОК ПО ХАРАКТЕРУ ИХ ДВИЖЕНИЯ



исходное положение (нейтральное или неизвестное)



ответ рамок «ДА»



ответ рамок «НЕТ»

Рис. 6.2. Работа с Г-образной биорезонансной рамкой

Локти рук, когда в них находятся рамки, составляют с предплечьями прямой угол и прижимаются к бокам на уровне пояса (солнечного сплетения). Необходимо запомнить аксиому техники сверхчувственного восприятия: «Там, где находятся руки, находится энергия», аккумуляруемая человеком для генерации на объект взаимодействия в биоэнергетической системе человек — объект.

Плечи рамок должны быть параллельны друг другу, расстояние между ними не превышать длины уса. Допускается немного меньше (рис. 6.2). Когда оператор в состоянии психофизиологической настройки на объект взаимодействия сформулирует задачу, рамки изменяют свое положение — либо скрестятся под определенным углом, либо разойдутся, направление вращения рамок зависит от его настроек.

Например, если оператор решил, что при положительном ответе рамки должны вращаться внутрь, друг к другу, то в случае отрицательного результата они будут поворачиваться в разные стороны или оставаться параллельны друг другу, как показано на рис. 6.2. Качественная и количественная оценка реакции человека обычно определяются по характеру движения в его руках одной или обеих биолокационных рамок или маятника. Чем слабее реакция на искомый объект, тем меньше будет угол поворота. Задачу нужно формулировать без утвердительных слов, так как они могут быть восприняты как команда, которая «заставит» рамки двигаться. Поисковый вопрос задается коротко, например: «Здесь — вода?», «Здесь — коммуникации?»

На рис. 6.3 показано использование семибалльной шкалы при работе с двумя рамками: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 баллов. Количественные оценки реакции человека по углу между плоскостью Г-образной биорезонансной рамки и диаметральной плоскостью человека видны на рис. 6.3. Для качественной оценки реакции человека можно использовать табл. 6.1.

Таким образом, рис. 6.2, 6.3, и табл. 6.1 наглядно иллюстрируют два основных положения рамок, являющиеся ответами организма человека на поисковый вопрос, стимулирующий процесс биолокации:

1. Ответ «НЕТ» (отрицательный):

а) при параллельных или расходящихся во внешние стороны плечах двух рамок, рис. 6.3, положение «а».

2. Ответ «ДА» (положительный):

а) при скрещенных плечах рамок, рис. 6.3, положения «в», «г», «д», «е», «ж».



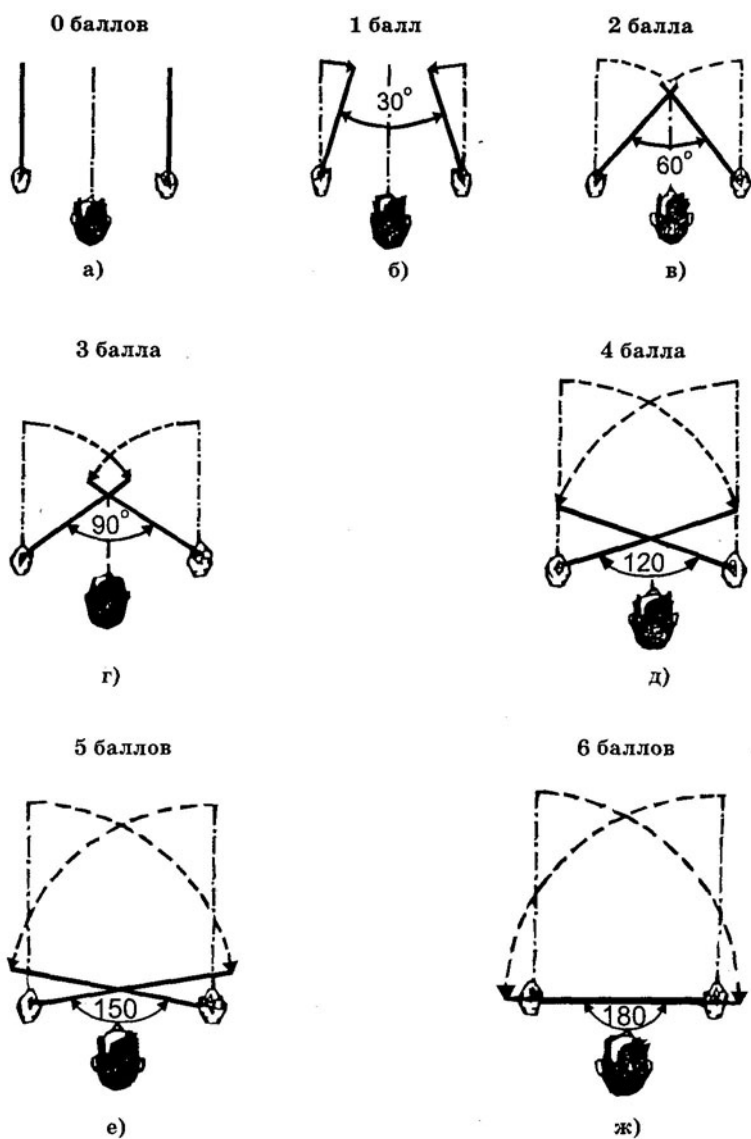


Рис. 6.3  
 Количественная оценка по семибалльной шкале  
 при работе с двумя рамками.  
 (Критерий: величина угла между плечами рамок.)

**Качественная оценка реакции оператора  
при работе с рамкой биолокации**

Баллы	0	1	2	3	4	5	6
Угол реакции: при использо- вании одной рамки	0°	15°	30°	45°	60°	75°	90°
при использо- вании двух рамок	0°	30°	60°	90°	120°	150°	180°
Оценка сигнала	Поиска нет	Очень мало	Мало	Неясно	Много	Очень много	Особо много
Оценка сигнала	Поиска нет	Плохо (очень)	Плохо	Средне	Хорошо	Очень хорошо	От- лично

В заключение вспомним, что в предыдущей беседе мы говорили об ауре человека. С помощью Г-образных рамок можно оценить ее величину, симметричность или асимметричность.

На рис. 6.4 показаны разные случаи оценки силы биополя или величины ауры, которые вы можете использовать в своей практической работе.

### **Биолокационный маятник**

По мнению ученых, маятник в руках специалиста (оператора) является инструментом, помогающим получать информацию из человеческого подсознания и выводить ее на уровень сознания. Обычно рассудок закрывает доступ к ней, но когда контроль разума ослабевает, что происходит в процессе медитации и выполнения специальных упражнений, приводящих человека в так называемое «пси-состояние», т.е. состояние сверхчувственного восприятия, из подсознания можно получить сведения, характеризующие любой предмет или явление окружающего мира. Кроме того, становится возможным восприятие сведений и событий из прошлого, настоящего и будущего. Ученые предполагают, что в памяти человека изначально «записан» с применением кода биологический смысл важнейших для него понятий.

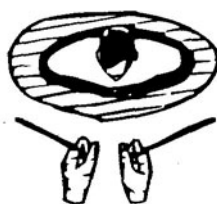
Получение информации с помощью маятника объясняется как бы сличением картины, которую образно представляет себе оператор при постановке вопроса, с уже име-

исходное положение



рамки параллельны друг другу  
а)

симметрия ауры



рамки раздвигаются одинаково  
б)

**АСИММЕТРИЯ АУРЫ**  
рамки раздвигаются не одинаково

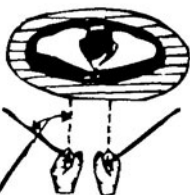


в)



г)

**ВЕЛИЧИНА АУРЫ (СИЛА БИОПОЛЯ)**  
Аура небольшая      Аура большая



д)



е)

угол  
меньше  $90^\circ$

угол  
больше  $90^\circ$

Угол отклонения ауры от  
исходного положения меньше  $90^\circ$

Угол отклонения ауры от  
исходного положения больше  $90^\circ$

Рис. 6.4. Оценка ауры человека с помощью Г-образных рамок

ющейся в памяти «эталонной» картиной. Так, маятник может «опознать» в руде тот или иной металл, отличить подделку от оригинала и т.д. Следовательно, можно сказать, что его реакция — это отражение реально существующих изменений в Космосе, созданных материальными объектами.

Результаты исследования «феномена маятника» позволяют сделать вывод, что нет принципиального различия между воздействием на человека мира материального и мира духовного. Это позволяет предположить существование единого космического энергоинформационного поля («пси-поля»), состоящего из полей отдельных участков Вселенной. У Земли есть такое же поле, составленное из информационных полей всего, что существует на ней. В Космосе, вероятно, действует иной закон: сведения о событиях в любой точке пространства не исчезают, а становятся известными всей Вселенной.

Итак, биолокационный маятник — это инструмент для вывода информации из подсознания оператора на уровень сознания.

### ***Механизм работы маятника***

Любое тело, способное совершать вращательные движения вокруг оси, расположенной выше его центра тяжести, в физическом смысле является гравитационным, или физическим, отвесом. Из-за силы тяжести, направленной к центру Земли, он стремится покоиться в вертикальном положении. Если воздействием горизонтальной силы ему придать энергию движения, он будет колебаться до тех пор, пока сопротивление воздуха и гравитация не погасят ее.

Применяемые в биолокации подвешенные на нити обычно между указательным и большим пальцами маятники (отвесы) могут совершать в зависимости от направления силового воздействия линейные, эллиптические или круговые движения. Частота или круговая частота, с которой маятник совершает колебательные движения, зависит не от материала, из которого он сделан, а от ускорения силы тяжести и от длины нити. Чем длиннее отвес, т.е. нить маятника, тем медленнее он колеблется. Колебания происходят туда-обратно или по кругу (эллипсу). Маятник на короткой нити, например 10 см, колеблется ровно в 3 раза чаще, чем на длинной — 100 см.

Изменением длины нити маятника мы можем регулировать время срабатывания, и тем самым его чувствитель-

ность. Применяя более тяжелый маятник, можно в значительной степени исключить помехи колебаниям или круговым вращениям, однако за счет снижения чувствительности и времени срабатывания.

**Внешний вид, размеры маятника, материал.** Маятник представляет собой грузик, подвешенный на нити или металлической цепочке. Это может быть кольцо из любого материала — от золотого до простой гайки, грузик цилиндрической формы, шарика и т.п. (рис. 6.5).

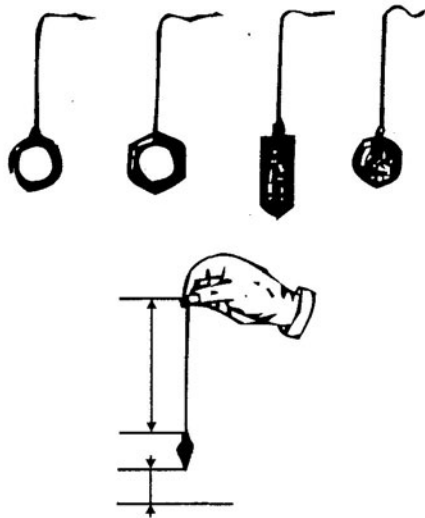


Рис. 6.5

Астрологи рекомендуют использовать материал, астрологически симпатизирующий оператору. Так, рожденному под знаком Льва, планетой-покровительницей которого является Солнце, следует сделать его из золота или солнечного топаза; под знаком Козерога (Сатурн) — из свинца или малахита и т.д. Эти рекомендации выполнять желательно, но не обязательно. В табл. 6.2 даны некоторые рекомендации для выбора металла и камня в зависимости от вашего знака зодиака. Обращаем ваше внимание на некоторую условность приведенных данных, так как в различных астрологических изданиях могут быть даны и другие рекомендации.

Приведенные в табл. 6.2, сведения даны по изданию: Саплин Л.Ю. Астрологический Энциклопедический словарь. М., 1994.

Таблица 6.2

Дата рождения	Знак зодиака	Рекомендуемый металл	Рекомендуемый камень
21.03–20.04	Овен	железо, сталь	аметист, сардоникс
21.04–21.05	Телец	медь, бронза, латунь	агат, сердолик
22.05–21.06	Близнецы	золото	топаз, берилл
22.06–22.07	Рак	серебро, алюминий	изумруд, халцедон
23.07–22.08	Лев	золото	рубин, яшма
23.08–22.09	Дева	золото	изумруд, яшма, сапфир
23.09–22.10	Весы	медь, золото	берилл, хрусталь, опал
23.10–22.11	Скорпион	железо, сталь	аметист, топаз
23.11–22.12	Стрелец	олово, железо	бирюза, циркон
23.12–22.01	Козерог	свинец	оникс, агат, хризопраз
23.01–22.02	Водолей	свинец	горный хрусталь, сапфир
23.02–20.03	Рыбы	олово	сапфир, хризолит, александрит

## **Тренировочные упражнения с одной Г-образной биорезонансной рамкой**

### **Упражнение 6.1**

Взять рамку в правую руку, сосредоточить взгляд на ее плече и дать мысленную установку: «Рамка, повернись, пожалуйста, вправо на 45°» (т.е. по часовой стрелке), затем можно «попросить» рамку повернуться в другую сторону (против часовой стрелки). Прodelать это упражнение несколько раз подряд и добиться выполнения команды.

### **Упражнение 6.2**

Попытаться «заставить» рамку совершать колебательные движения вправо-влево, сначала медленно, потом быстро. После того, как рамка «освоит» эти задания, попытаться прекратить колебания рамки командой: «Остановись!»

Затем можно продолжить дальнейшие тренировки.

## **Тренировочные упражнения с двумя Г-образными биолокационными рамками**

### **Упражнение 6.3**

Дать мысленную команду рамкам развернуться по прямой линии «север-юг», образуя между собой угол примерно 180°, рис.6.3, положение «ж». В воображении представить ось земного шара. Разворот рамок должен осуществляться во внутренние стороны.

### **Упражнение 6.4**

Положить на пол отрезок нитки длиной 10 см. Отойти на 2-3 метра и идти перпендикулярно лежащей нитке. Установка: «Как только мои руки будут проходить над ниткой, рамки должны среагировать — «нитка здесь» и развернуться во внутреннюю сторону». Представлять, что вы пересекаете границу, обозначенную ниткой.

### **Упражнение 6.5. «Поисковые работы в помещении».**

Самостоятельное освоение биолокации требует от начинающего оператора немалых усилий, строгой организованности и регулярности в обучении.

После освоения тренировочных упражнений с одной и двумя Г-образными рамками можно приступать к поисковым работам в помещении.

Для этого необходимо склеить из нескольких газет полосу шириной 50 см и длиной 23 м, расстелить ее на полу и положить под нее в нескольких местах металлические или пластмассовые кружки или квадратики.

Тренирующийся с рамками в руках становится слева или справа от полосы и начинает движение вдоль нее, не наступая на край. Предварительно дается установка: «Рамки должны повернуться внутрь (скреститься) в момент, когда руки оператора поравняются с линией, на которой под полосой лежат фигуры».

Проделать упражнение несколько раз, замечая, в какой момент при подходе к фигурам рамки поворачиваются. Они реагируют, когда оператор не дошел до фигур 20-30 см. Если идти слишком быстро, рамки не успеют среагировать и повернутся только после прохождения линии, на которой находятся фигуры.

### **Упражнение 6.6**

Отрезок нитки длиной 10-15 см положить на пол и накрыть газетным листом. Оператор должен двигаться перпендикулярно. Установка для поиска: «Рамки должны среагировать (повернуться внутрь или скреститься), когда руки оператора пересекут пространство над ниткой».

#### **Замечания**

Начинающий оператор должен помнить несколько правил, способствующих прочному усвоению практики био-локации:

1. Не обманывать себя при оценке результатов.
2. Не хвастаться своими достижениями.
3. Стараться не работать на данных, которые нельзя проверить.
4. Помнить, что от предыдущей работы на рамках могут остаться следы, которые необходимо стереть, для чего их опускают остриями вниз и встряхивают.
5. При работе с рамками сигнал лучше улавливается в движении.
6. Всегда анализировать свои ошибки — искать их сначала в себе.

### **Упражнение 6.7 Определение наличия различных предметов в конверте.**

В два конверта из плотной, непрозрачной бумаги вложить геометрические фигуры из картона, например, круг и квадрат. Конверты разместить на столе на расстоянии полуметра друг от друга.



Оператор с рамками в руках, отойдя на несколько шагов от стола, вновь приближается к нему. Сначала он подходит к первому конверту, мысленно представляя себе одну из фигур и задавая, например, такой вопрос: «Здесь находится квадрат?» В случае правильного определения фигуры рамки поворачиваются внутрь см. рис. 6.3, положения («б», «в», «г», «д», «е», «ж»).

После этого можно попросить кого-нибудь поменять конверты местами и повторить поиск.

### **Упражнение 6.8 Определение энергетики телевизора, величины полосы (зоны) его излучения**

Встать с рамками в руках непосредственно перед экраном работающего или выключенного телевизора и медленно пятиться назад, представляя себе, что вы находитесь в потоке черного дыма, направленного на вас из экрана. Рамки сойдутся, утверждая наличие поля. На расстоянии примерно 1,4 м от черно-белого ТВ или 2,5-3 м от цветного рамки разойдутся, показывая границу выброса излучения телевизора.

Можно поступить по-другому: с расстояния 3 м двигаться по направлению к экрану телевизора и определить границу зоны излучения — при подходе к ней рамки начнут сходиться, затем скрестятся. Угол реакции оператора будет тем больше, чем ближе вы будете подходить к экрану.

#### **Замечания.**

1. Это упражнение можно выполнять, используя как две, так и одну Г-образную рамку. С его помощью хорошо отрабатывать семибалльную шкалу количественной оценки оператора, обратившись к рис. 6.3, а также качественную оценку реакции оператора, сверяясь с данными, приведенными в табл. 6.1.

2. Перед выполнением любых упражнений оператору лучше подготовиться к ним заранее. Это может быть формулировка задачи, которую предстоит решить, построенные образы (если образы создать невозможно, то следует пользоваться словесным описанием), составление четких вопросов, настройка на определенную работу.

3. Если при выполнении работы рамки реагируют слабо, необходимо создать в себе внутреннее напряжение, усиленно концентрируя внимание на данном объекте, для чего делается глубокий вдох и на несколько секунд задерживается дыхание. Такое напряжение помогает лучшему посылу сигнала и приему ответа, который и выносится на руки оператора, выполняя роль стрелки чувствительного при-

бора (индикатора). Следующий этап в освоении биолокации — поиск подземных предметов на открытом воздухе.

### **Упражнение 6.9**

Предварительно следует закопать в земле какой-нибудь железный предмет: кусок трубы, консервную банку и т.д.

Отойдя на расстояние в несколько метров, медленно двигаться с рамками в руках по направлению к закопанному предмету. Установка: «Рамки должны среагировать по мере приближения к предмету, и, когда руки оператора будут проходить над местом, где он закопан». Мысленно представлять себе предмет.

Когда оператор приблизится к месту нахождения предмета под землей, рамки должны скреститься. Отметить его специально приготовленным колышком. Далее пройти вперед и, повернувшись на 180°, идти в обратном направлении. Как и в первом случае, по мере приближения к закопанному предмету, рамки вновь среагируют. Отметить колышком и это место. Затем, измерив расстояние между двумя отметками, разделить его пополам, под точкой деления и будет находиться искомый предмет.

### **Упражнение 6.10**

Теперь следует попытаться найти расположенные под землей водопроводные или другие трубы. Подойти к одному из колодцев, которые расположены в большом количестве во дворах, на улице и т.д. С рамкой в руках обойти вокруг его крышки. В том месте, где рамки среагируют (рис. 6.3, положения «б», «в», «г», «д», «е», «ж»), от колодца отходят или к нему подходят трубы. Их может быть несколько, например, две подводящие и одна отводящая. По первым двум вода или стоки могут поступать в колодец, по третьему — вытекать из него. Определить направление потока в трубах колодца. Для этого, выяснив, в каком направлении расположена труба, оператору нужно встать перпендикулярно к ней и с помощью одной рамки «узнать», в какую сторону течет вода, дав установку: «Рамка, повернись, пожалуйста, в ту сторону, куда течет поток». Она повернется и укажет направление.

### **Упражнение 6.11**

Теперь следует попытаться определить глубину залегания трубы.

Для этого, стоя над трубой, оператор должен представить, что он находится на самой трубе и вылезает из глубины на поверхность. При этом мысленно отмерить высоту до поверхности какой-нибудь мерой: метром, своим ростом и так далее. Как только оператор «вылезет» наружу, рамки среагируют, это и будет подтверждением результата.

### **Выводы.**

Таким образом, выполнив ряд тренировочных упражнений по работе с Г-образными биорезонансными рамками, вы научитесь:

1. Уверенно и без напряжения поддерживать рамки в нейтральном положении, т.е. они не отклоняются, если вы не находитесь в режиме работы, вследствие чего достоверность индикации повышается.

2. Вы осознали, что рамка (индикатор) не более чем стрелка в приборе, которым является сам человек.

3. Вы научились ярко и точно представлять исследуемый объект в своем воображении (создавать мыслеформу).

4. Вы научились создавать мысленную установку или условие о том, каким должно быть поведение рамки.

5. Вы ощутили, что если характеристики поля искомого объекта и сформированного в воображении совпадают, возникает явление резонанса, импульс которого и воспринимается оператором, если он находится в режиме работы. Рамка своим движением позволяет визуально оценить момент взаимодействия полей.

## **Модель пирамиды Хеопса — аккумулятор Космической энергии**

В заключение настоящей беседы рассмотрим еще одну из возможностей накопления и использования космической энергии — модель пирамиды Хеопса.

Пирамида Хеопса, сооруженная в Гизе, недалеко от Каира, в 2200 г. до Рождества Христова, считается одним из семи чудес древнего мира. Она представляет собой правильную пирамиду с квадратом в основании, четыре боковые грани — равнобедренные треугольники, имеющие общую вершину (рис. 6.6).

Некоторые константы пирамиды Хеопса.

1. Соотношение длины стороны квадрата (а), лежащего в основании пирамиды, к длине бокового ребра (в) равно 1,05.

$$a : b = 230,4 : 219,2 = 1,05.$$

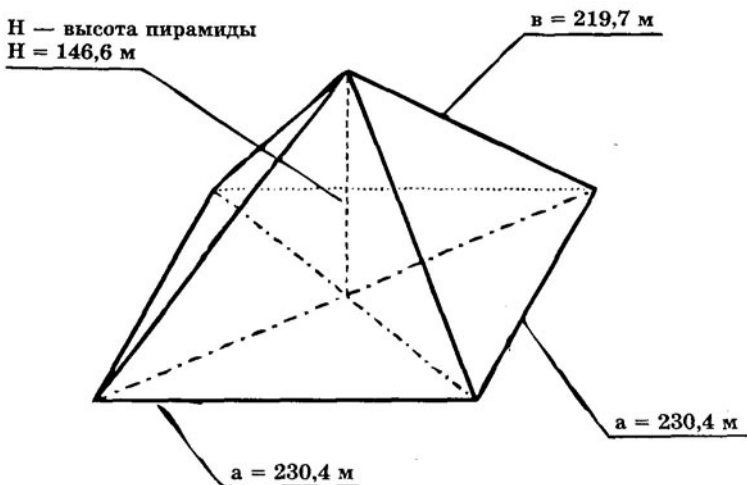


Рис. 6.6. Внешний вид и основные параметры пирамиды Хеопса

1. Сторона квадрата основания пирамиды ( $a$ ) равна половине произведения высоты пирамиды ( $H$ ) на число ( $\pi$ ).

$$a = \frac{H \times \pi}{2} = \frac{146,6 \times 3,14}{2} = 230,16$$

2. Половина ширины основания и высота треугольной грани пирамиды находятся между собой в отношении, известном под названием ЗОЛОТОГО СЕЧЕНИЯ.

### **Энергетика пирамиды Хеопса**

1. Каждая из египетских пирамид представляет собой гигантский аккумулятор космической энергии. В их недрах действуют иные физические законы, чем в условиях открытого пространства.

2. Внутреннее поле пирамиды образовано потоками космического поля, входящими через ее грани, а внешнее — выходящими из ее вершин.

3. Все входные и выходныe потоки поля сходятся к центру пирамиды. Здесь суммарное поле равно «0», поэтому только в данном месте можно проводить эксперименты.

4. Внутреннее поле пирамиды несет всю информацию об ее устройстве. Поскольку оно излучается через вершины, то здесь его можно уловить и зафиксировать.

## **Механизм энергетического воздействия макетов пирамиды Хеопса**

Проведенные исследования показали, что макеты пирамиды Хеопса, как и сама пирамида, являются аккумуляторами космической энергии, которые структурируют пространство и оказывают различное энергетическое воздействие на него как внутри пирамиды, так и снаружи.

### **Материалы для макетов пирамиды**

1. Плотная бумага (ватман), картон, оргстекло, дерево, металл и другое — для небольших комнатных моделей пирамиды Хеопса (рис. 6.7).

2. Металлическая проволока для небольших каркасных моделей пирамиды (латунь, медь, алюминий, сталь и т.д.).

3. Дерево различных пород для изготовления каркасов пирамид, используемых для парников, беседок, шалашей и пр.

4. Брезент для изготовления палатки в виде пирамиды Хеопса.

### **Энергетическое воздействие макетов пирамиды Хеопса**

**Цель первая.** Аккумуляция космической энергии. Примечание: в случае беседки или шалаша желательно породу дерева подобрать в соответствии со своим знаком зодиака.

**Тип макета.** Каркасные модели пирамиды из дерева желательно должны быть переносными и быстроразборными. Обшивка в соответствии с назначением пирамиды: парник, шалаш, беседка (пленка, солома и др.).

**Ожидаемый эффект.** Достижение измененного состояния сознания (медитация), отдых.

### **Эксперименты с растениями на садово-огородном участке**

**Цель вторая.** Накопление излучения (биоэнергии).

Примечание: материал проволоки желательно выбрать в соответствии со своим знаком зодиака.

**Тип пирамиды.** Каркасная модель из проволоки или полос картона. Ориентация ребер пирамиды по сторонам света (рис. 6.8).

Взять двумя указательным и большим пальцами за высоту — не ниже одной трети высоты пирамиды и не выше половины ее, считая снизу, от основания, рис. 6.9.

Масштаб: 1:4000

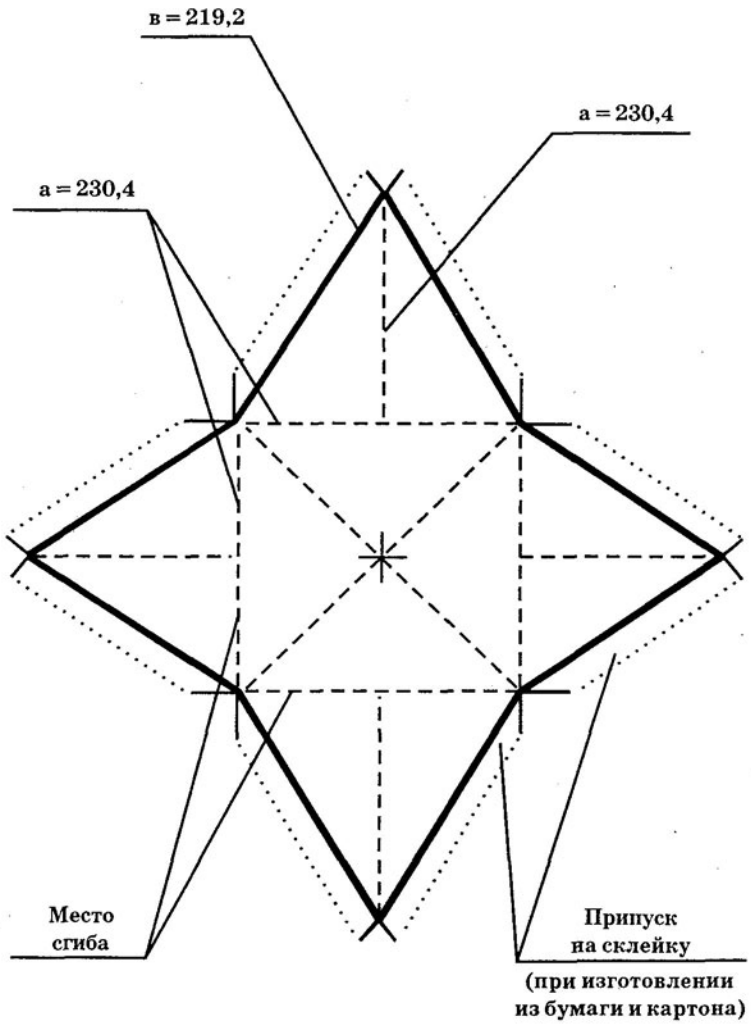
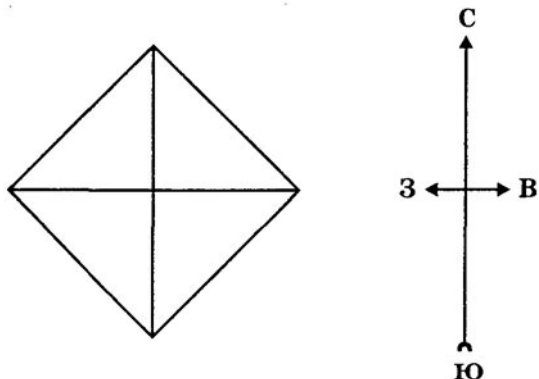


Рис 6.7. Развертка макета пирамиды Хеопса



*Ребра макета пирамиды должны быть ориентированы по сторонам света, если смотреть сверху на вершину пирамиды.*

Рис. 6.8. Ориентирование макета пирамиды Хеопса по сторонам света

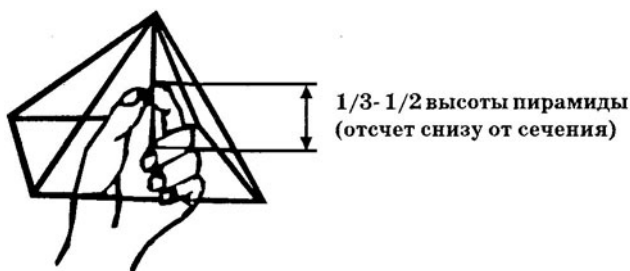


Рис. 6.9. Использование модели пирамиды Хеопса для биоэнергетической подзарядки

### **Ожидаемый эффект.**

Через несколько минут у большинства людей возникает ощущение «удара», вначале заряжаются пальцы, затем кисть руки, рука и т.д. Человек чувствует мурашки, покалывание, теплоту или холод, рука начинает неметь и т.п. Злоупотреблять этим опытом нельзя.

### **Техника безопасности при использовании макетов пирамиды Хеопса**

Необходимо помнить, что макеты пирамиды Хеопса являются приемниками, преобразователями, аккумуляторами и излучателями космической энергии.

В зависимости от поставленной цели используются различные конструкции ее моделей разнообразных габаритов, изготовленные из разных материалов.

Если малая пирамидка способна заточивать стальные лезвия, то макеты больших размеров будут давать более мощное излучение и создавать более выраженный эффект воздействия. Малая доза излучения полезна для человека, оказывая положительное влияние, а большая — вредна. Это надо помнить при проведении опытов с макетами. Передозировка излучения может привести к ухудшению самочувствия. В каждом конкретном случае использования макета пирамиды Хеопса необходимо соблюдать меру, которую определяют с помощью рамки. Макеты пирамиды Хеопса следует изготавливать разборными, чтобы не нарушать экологию пространства без большой на то необходимости.

#### **ПОРАБОТАЛИ, РАЗОБРАЛИ И СЛОЖИЛИ ПИРАМИДУ.**

(При длительном воздействии излучения возможно значительное ухудшение самочувствия окружающих.)

### ***Тренировочные упражнения с маятником***

Размеры маятника следует варьировать в зависимости от его применения:

— для экспериментов, проводимых над столом в сидячем положении, следует использовать маятник с грузиком весом от 10 до 30 г и длиной нити от 10 до 30 см (оптимально 16-17 см); в дальнейшем будем называть его настольным;

— для замеров, проводимых на местности или в квартире во время ходьбы, вес грузика должен составлять от 80 до 120 г, а длина нити — от 80 до 120 см (маятник для работы на местности).

Необходимые для последующих экспериментов виды маятников несложно изготовить самим.

Как надо держать биолокационный маятник? Взять его за нить или цепочку большим и указательным пальцами, как это показано на рис. 6.5. Длину отвеса можно выбирать произвольно, намотав лишнюю часть нити вокруг одного из свободных пальцев, чтобы она не свисала и не мешала колебаниям.

Руку с маятником необходимо держать спокойно, чтобы движение возникало только под воздействием мысли. Одновременно надо пристально смотреть на качающийся грузик, что содействует частичному отключению сознания (сосредоточению, концентрации).



Для приобретения навыков работы с биолокационным маятником следует освоить следующие простые упражнения.

### Упражнение 6.11. Заставить маятник двигаться над геометрическими фигурами

На белой бумаге нарисовать несколько геометрических символов: вертикальные и горизонтальные стрелки, круг со стрелкой, показывающей направление по часовой стрелке, и два эллипса, закрученные по часовой стрелке и против нее (рис. 6.10 а, б, г, д, е).

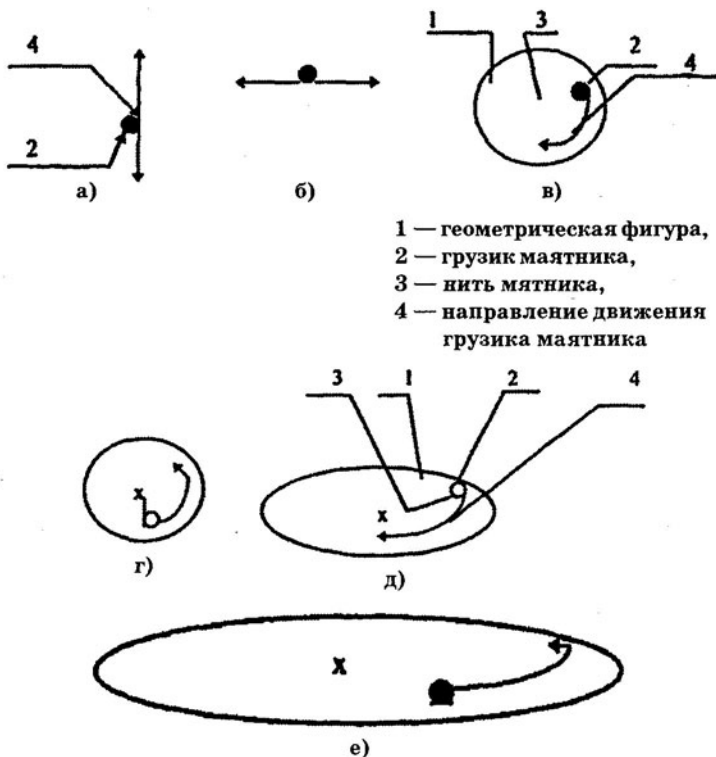


Рис. 6.10. Геометрические фигуры (вид сверху) для тренировки с маятником

Сядьте за стол, ноги параллельно друг другу стоят на полу. Возьмите настольный маятник за нить, как показано на рис. 6.5. Локоть руки, в которой держите маятник, удобно поставьте на поверхность стола, а кисть рас-

положите так, чтобы грузик мог свободно колебаться чуть выше поверхности стола.

Постарайтесь мысленно «заставить» маятник двигаться над геометрическими фигурами: вперед-назад, вправо-влево, затем по кругу в соответствии с указаниями рисунка, и, наконец, по эллипсам — по и против часовой стрелки (рис. 6.10 а, б, в, г, д, е).

### Упражнение 6.12. Научиться «управлять» движениями биолокационного маятника

Держа маятник над чистым листом бумаги, постарайтесь «управлять» его движениями по своему желанию, как это делалось над рисунками, а также останавливать его в нужную минуту.

### Упражнение 6.13. Оценка реакции оператора по направлению движения грузика биолокационного маятника

С помощью маятника можно получать информацию по принципу: «да» — «нет», «+» — «-», оценивать ее как положительную или отрицательную.

Например, движение маятника вперед-назад (от себя — к себе) или вращение по часовой стрелке можно принять за ответ «да», а движение вправо-влево (поперек перед собой) или вращение против часовой стрелки — за ответ «нет», отсутствие движения означает «неизвестно» (рис. 6.11).

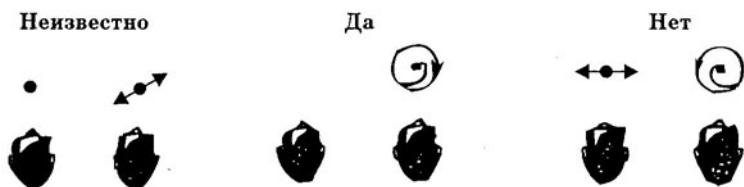


Рис. 6.11

Внимательно ознакомившись с общими положениями по работе с биолокационным маятником, следует приступить к тренировочным упражнениям.

### Упражнение 6.14. Программирование работы с маятником

**Целевая установка:** прочное закрепление программ работы с биолокационным маятником в моторных областях.

**Задача:** тренируя и закрепляя идеомоторные движения, вы создаете предпосылки того, чтобы ваше под-сознание всегда отвечало на поставленный вопрос.



Здесь маятник должен совершать колебания в направлении искомой буквы, числа или направления (рис. 6.13).

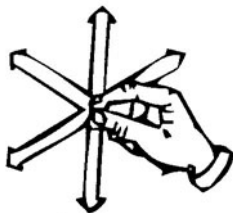


Рис. 6.13

В заключение вы закрепляете эти три программы «ДА», «НЕТ», «УКАЗАНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ», чтобы быть абсолютно уверенным, что они надежно останутся в вас навсегда еще одним заданием: «Как только впредь я возьму маятник, чтобы мысленно задать вопросы подсознанию, он должен будет вращаться или колебаться по заданным мною сегодня идеомоторным образам, представлениям».

**Продолжительность упражнения.** Каждое из идеомоторных образных представлений: «ДА», «НЕТ», «УКАЗАНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ» следует давать себе в течение 5 мин с возможно большей интенсивностью.

**Периодичность выполнения упражнения.** В течение одной недели раз в день (утром или вечером) заниматься его отработкой.

### **Упражнение 6.15. Работа с маятником за столом**

Целевая установка: получение ответа на поставленные мысленно вопросы при помощи заданных колебаний маятника.

**Механизм воздействия.** Вопросы любого рода, которые мы задаем подсознанию, находясь в состоянии сверхчувственного восприятия, сравниваются там с космоэнергетической информацией окружающего мира, которая постоянно поступает через наши чакры. Если ответ найден, то автоматически вырабатывается соответствующая информация, усвоенная выполнением предыдущего упражнения, — программа работы с маятником, которая затем, как нейронная программа движения, преобразуется в движения мышц кисти, держащей маятник. Инструмент для выполнения упражнения — настольный индикаторный маятник.

**Техника исполнения.** Удобно расположившись за столом, ноги ставим параллельно друг другу. Войдя в состо-

яние высшей внимательности и концентрации, взять приготовленный индикаторный маятник, как указано на рис. 6.5 между большим и указательным пальцами.

Когда маятник полностью остановится, мысленно сформулировать вопрос как можно более ярко и интенсивно, при постоянном представлении того, что он должен поступить в область подсознания, где ответ будет найден автономно.

Вначале намеренно следует задавать лишь вопросы, на которые можно быстро и однозначно ответить. Например: «Завтра будет солнечная погода?»; «Придут ли ко мне гости сегодня?»; «Победит ли моя любимая команда в сегодняшнем матче?» и т.д.

**Особые замечания.** Следует задавать только те вопросы, на которые можно ответить однозначно «да» или «нет».

**Ожидаемый эффект.** Моментально после постановки вопроса, самое позднее — через несколько секунд, маятник должен начать вращаться либо по часовой стрелке (утвердительный ответ), либо в противоположном направлении (отрицательный ответ) (рис. 6.11)

**Продолжительность упражнения.** Опрос вашего подсознания с помощью настольного индикаторного маятника должен продолжаться не более 2 мин.

**Периодичность выполнения упражнения:** по меньшей мере, в течение недели один раз в день в любое время вплоть до безупречного выполнения.

### **Упражнение 6.16. Работа с маятником над кодовой таблицей**

Для получения ответов на вопросы о цифрах, именах, понятиях или географических положениях мы применяем кодовые таблицы, карты местности или фотографии и т.д.

**Целевая постановка:** получение ответов на мысленно заданные вопросы с помощью колебаний маятника над кодовой таблицей.

**Механизм воздействия.** Вопросы любого вида, заданные подсознанию в состоянии сверхчувственного восприятия в соответствии с целевой установкой данного упражнения, сравниваются с космоэнергетической информацией окружающего мира.

Для ответа автоматически включается нейронная программа движения, которая затем преобразуется в мускульные движения кисти с маятником так, что он колеблется точно над вектором кодовой таблицы, содержащим ответ или части ответа в виде буквы, цифры и т.д.

### **Инструмент для выполнения упражнения.**

Настольный индикаторный маятник. Кодовая таблица, изготовленная из ватмана, плотной бумаги или картона, согласно рекомендациям (рис. 6.12) в увеличенном масштабе, удобного для вас размера.

**Техника исполнения.** Удобно сидя за столом и поставив ноги на пол параллельно друг другу, войти в состояние высшей паранормальной внимательности и концентрации. Перед вами кодовая таблица «ВОПРОС-ОТВЕТ», расположенная центральной точкой к вам. Маятник держат так, чтобы его грузик в состоянии покоя находился точно над центральной точкой полукруга таблицы на высоте нескольких миллиметров над ней (рис. 6.14).

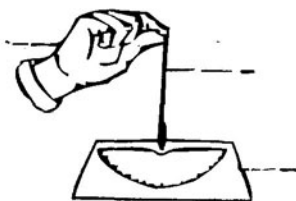


Рис. 6.14

Как только маятник успокоится, отвести глаза от него и кодовой таблицы и начать по возможности интенсивно и ярко вызывать в своем сознании вопрос, на который должно ответить ваше подсознание.

Поскольку на кодовой таблице не приведены ни понятия, ни комбинации цифр, ни величины, а только необходимые для их образования информационные единицы (буквы, цифры и знаки препинания, причем «да» и «нет» в данном случае не учитываем, так как они дают возможность давать ответ на соответствующие вопросы путем колебательных показаний), то следует разобрать на информационные единицы и соответствующий вопрос.

Итак, сначала маятник должен колебаться над начальной буквой искомого слова, или предложения, или же первой цифрой многозначного числа, затем над второй, третьей и т.д. Если маятник после получения очередной информационной единицы перестает реагировать, т.е. несмотря на заданный вопрос, остается неподвижно висеть в вертикальном положении, это означает, что ответ закончен и можно задавать следующий вопрос по той же схеме.

На рис. 6.15 показан общий ход эксперимента в графическом изображении. Вопрос был об имени учителя,

который будет вести программу «Шестое чувство» с экспериментальной группой слушателей Комплексной программы интеллектуального и духовного развития личности.



Рис.6.15

**Продолжительность упражнения.** В зависимости от количества информационных единиц, из которых состоит искомое слово, число или предложение, ответ на вопрос может занимать до 10 мин.

**Периодичность выполнения упражнения.** Задавать вопросы подсознанию с помощью индикаторного маятника и кодовой таблицы «ВОПРОС-ОТВЕТ» следует в течение двух недель ежедневно только один раз. Затем сделать перерыв на две недели.

### **Упражнение 6.17. Определение биоэнергетической совместимости между людьми.**

Перед выполнением этого упражнения надо понять его глубинную суть и важность для всех без исключения. Поэтому у него есть ПРЕДИСЛОВИЕ.

Все люди связаны сверхтончайшими, невидимыми биоэнергоинформационными узлами, т.е. по сути, все люди Земли — братья.

Как мы теперь знаем, биополе присуще всему живому на нашей планете: людям, животным, растениям и так называемой неживой природе — камням, кристаллам и пр.

Волнения, эмоции изменяют биополе человека. По сути, оно является частью тела и психики человека, в значительной мере осмыслившего его природу и активно использующего его для передачи и приема информации, для других нужд, для прогресса (эволюции) человечества.

Давно известно, что, например, между мужчиной и женщиной идет биоэнергоинформационный обмен. Если он и она много лет живут вместе «душа в душу», то смерть одного из супругов обычно приводит к скорой кончине второго: «Жили они долго и счастливо и умерли в один день».

Систему «мужчина-женщина» можно рассматривать как динамическую биоэнергетическую систему. Они отдают друг другу свои эмоции и биопсихическую энергию, т.е. постоянно обмениваются ею. Обычно сток энергии от человека не зависит от его воли и сознания и не только в названных системах. Известно, что чрезмерные траты жизненной энергии ведут к психо- и просто неврозам.

Самый «плотный», «без потерь», т.е. с ничтожно малым «рассеиванием», биоинформационной обмен наблюдается у людей со сходными биопсихическими качествами. Типичный пример — однояйцевые близнецы, чью психику на одну волну «настроила» сама природа.

При хорошей психофизической совместимости, например, мужчины и женщины психическая накачка между ними положительными и отрицательными эмоциями определенной «окраски» может происходить за считанные секунды, почти мгновенно, даже на расстоянии.

При хорошей совместимости мужчина и женщина окажутся на вершине человеческого счастья, если смогут правильно осмыслить умом и сердцем этот дар, удержать «банк» биопсихической энергии, эмоций и при этом не замкнутся надолго «сами на себе», не уйдут от активного взаимодействия с окружающим миром.

К сожалению, подобная гармония биоэнергетических полей встречается не так часто. Вот почему очень важно во всех случаях возникающих разногласий в отношениях видеть их причину, которая бывает иногда и биоэнергетического характера. Рассмотрим несколько типичных ситуаций.

1. В такой системе, как «мужчина-женщина», мозг, эмоции, психика и пр. настроены на одну общую «волну». Со-



здается общее биоинформационное поле, своего рода «банк» биопсихической энергии, куда они не только «сдают» ее некоторую долю, но и «подпитываются» из этого объединяющего их «поля», когда кто-либо из них ослаблен.

2. Если в данной системе женщина перестает, а мужчина продолжает любить, то она рассеивает его энергию, «расплескивает» ее на других, порой не имея своей собственной.

3. Если в системе «мужчина-женщина» она из-за слабости ума, души и тела не способна удержать даруемую энергию, отразить ее, усиливая, мужчине, а просто поглощает ее, то здесь женщина — «черная дыра». В таком союзе мужчина постепенно истощается.

4. Если женщина заводит себе другого мужчину, то ее мужчина резко слабеет, если он не сможет перестроить свою психику по принципу «клин клином вышибают» (скажем, однолюб по природе). Он не может перестроиться на «другую волну». Такая женщина способна привнести в характер мужчины элементы психики от всех последующих и даже предыдущих мужчин, если у нее осталась биоэнергетическая связь с ними (например, в лице ребенка от предыдущего брака). Конечно, человек по своей воле не всегда способен «обрубить» эмоциональную связь, отсечь такой «канал» стока своей биоэнергии, для чего иногда нужны годы. Некоторым не хватает жизни, чтобы разлюбить (даже того, кто этого не стоит). Примечательно, что подруга психически сильного умом и эмоциями человека — «лакомый кусок» для более слабых мужчин, которые сами не способны генерировать эмоции и мысли подобной силы.

5. Разберем еще один вариант в системе взаимоотношений «мужчина-женщина». Они живут вместе, он работает над собой, а она может отстать в развитии своих умственных, культурно-этических способностей, особенно при недостаточном уважении к мужчине (бывает и наоборот).

Когда в системе «мужчина-женщина» кто-то «оттягивает» постоянно на себя энергию, все более и более привыкая к этому, «тренируя эту способность в себе», — это плохо. Или у партнера истощаются энергетические ресурсы (умственные, половые), и он теряет свою «природную индивидуальность». Или он покидает своего «отсасывающего энергию» спутника и заводит себе другого. Третьего не дано. Рассмотренные примеры, конечно, не исчерпывают всех вариантов сложных взаимоотношений в системе «мужчина-женщина». Нам хотелось здесь обратить ваше

внимание на то, что в анализе сложных процессов человеческих отношений учет биоэнергетических факторов может оказаться весьма продуктивным. Наш многолетний опыт убедительно доказал: упражнения программы «Шестое чувство» неизменно способствуют гармонизации в семейных отношениях, лучшему взаимопониманию и в отношениях с детьми. Можно ли на начальном этапе определить биоэнергетическую совместимость с партнером, с тем, чтобы потом избежать разочарований. Как часто приходится наблюдать, что два человека, внешне расположенные друг к другу, затем вдруг обнаруживают полную несовместимость. Ответ здесь очень простой. Их несовместимость была очевидна в самом начале, но только на биоэнергетическом уровне. Как же избежать подобных ошибок? Мы не предлагаем универсальное средство. Его, видимо, никогда и не будет. Но все же использование биолокационного маятника может явиться надежным способом, помогающим в безошибочном выборе партнера.

Здесь мы рассмотрим случай биоэнергетической совместимости между людьми, дающий прочные гармоничные отношения (идеальное партнерство), что в жизни бывает очень редко, но к чему необходимо стремиться, особенно молодежи, вооруженной знаниями о биоэнергетических взаимодействиях между людьми.

#### **Исходное положение (рис. 6.16)**

1. Определить объект исследования: муж (жена), друг (подруга) и др.

2. Если объект находится поблизости и согласен на эксперимент, поставить его напротив лицом к себе на расстоянии двух вытянутых рук (его и своей) от локтя, приклоненного слегка к боку.

3. Если объект отсутствует, мысленно представить его перед собой. В этом может помочь фотография или любой принадлежащий ему предмет.

4. Взять в руки биолокационный маятник.

**Техника исполнения.** Проверяем биоэнергетическую совместимость между объектом и вами по чакрам, отвечающим за параметры благоприятного партнерства:

1. Физическое притяжение. Помещаем грузик маятника посередине между собой и объектом на уровне чакры 2 (Свадхистаны). Удерживая его за нить, даем установку «да — нет». При совместимости грузик начнет колебаться от объекта к вам и обратно, утверждая ее. При отрицательном ответе грузик будет совершать поперечные колебательные движения.

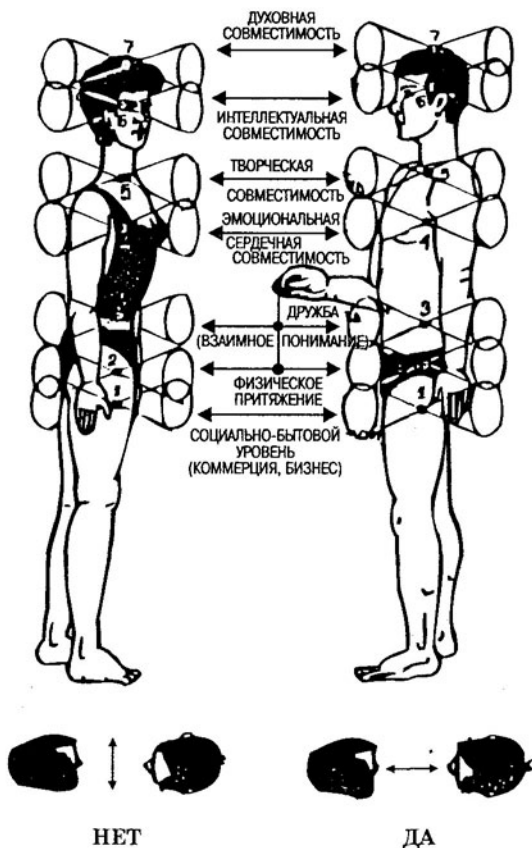


Рис. 6.16

2. Дружба, взаимное понимание. Проверяются на уровне чакры 3 (Манипура — солнечное сплетение). Колебания грузика маятника в режиме «да — нет» дадут ответ на ваш вопрос.

3. Эмоциональная, сердечная совместимость (привязанность). Уровень чакры 4 (Анахата — сердечная чakra).

4. Интеллектуальная совместимость. Помещаем грузик маятника посередине между собой и объектом на уровне переносицы — «третьего глаза», чакры 6. Сравнивая ощущения, идущие от переносицы одного и другого, и приняв во внимание колебания маятника в режиме «да — нет», вы получите ответ на ваш вопрос.

Таким образом, совместимость по указанным выше четырем параметрам может обеспечить вам гармоничные отношения (идеальное партнерство).

Но поскольку в жизни такие случаи чрезвычайно редки, то за вами остается право решать, на каких вибрациях взаимодействовать с партнером, при наличии выбора, кому отдать предпочтение или принять имеющийся вариант как данность и искать варианты более гармоничного взаимодействия в данном союзе, зная «слабости» свои и партнера.

Подобным образом можно определить и другие виды совместимости: духовную — ощущения на уровне чакры 7 (Сахасрара); творческую — чакра 5 (Вишудха). Такая совместимость важна при подборе творческих коллективов, например, в актерской среде и т.д.; социально-бытовой уровень, коммерция, бизнес и пр., — ощущения на уровне чакры 1 (Муладхара).

Возможны различные варианты совместимости разноименных чакр, но это выходит за рамки данного упражнения.

### **Практические занятия**

*Первая неделя.* Изготовить две рамки в соответствии с рекомендациями. Выполнить тест на проверку способности к лозоходству, практиковать рекомендованные упражнения.

*Вторая неделя.* Продолжать тренировки с биорамками, изготовить модель пирамиды Хеопса в соответствии с рекомендациями. Рекомендуем регулярно выполнять упражнение по набору биоэнергии в соответствии с рис. 6.9.

*Третья неделя.* Изготовить маятник в соответствии с рекомендациями табл. 6.2 и выполнить тренировочные упражнения.

*Четвертая неделя.* Проверить свою биоэнергетическую совместимость с родственниками, друзьями и знакомыми, используя рекомендации упражнения 6.17 и рис. 6.16.

*Пятая неделя.* Продолжайте закреплять приобретенные навыки по работе с биорамками и маятником.

### **Заключение по беседам 5, 6**

Освоение тренировочных упражнений по работе с Г-образной биорезонансной рамкой и маятником убедило вас, что рамка и маятник не являются собственно измерительными приборами, а являются лишь указателями (индикаторами) измерительного «инструмента» под на-

званием «оператор биолокации», и их отклонения могут лишь показывать, какие сведения об окружающем мире он смог получить сверхчувственным путем.

Идет ли при этом речь о сведениях из прошлого, настоящего и будущего, о близких или далеких событиях, о невидимом или скрытом, их информационное значение всегда будет зависеть от сверхчувственных способностей использующего эти средства оператора.

Рамку и маятник как индикаторы еще неосознанно воспринимаемой чакрами информации нельзя заменить физическими измерительными приборами. Рамка и маятник являются ценными, незаменимыми помощниками:

- 1) для ответов на вопросы всех видов, для восприятия сведений и событий из прошлого, настоящего и будущего;
- 2) для распознавания совместимости людей;
- 3) для диагностики болезней людей, животных и растений;
- 4) при поиске скрытых или потерянных предметов или пропавших без вести людей;
- 5) при поисках археологических захоронений или месторождений полезных ископаемых;
- 6) для биодиагностики среды обитания человека (определения геопатогенных и технопатогенных зон) и др.

### **Отчет по беседе 6**

Окончив занятия по беседе 6, заполните бланк отчета аналогично тому, как вы это делали раньше. Теперь вы можете отправить отчеты по беседам 5, 6 в Школу Олега Андреева. Переходите к работе с материалами беседы 7.

## БЕСЕДА СЕДЬМАЯ

### «ТАБЛИЦЫ АНДРЕЕВА — ШЕСТОЕ ЧУВСТВО» КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СВЕРХЧУВСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ

#### *Вибрации и их роль в жизни человека*

На предыдущих занятиях вы научились грамотно работать с биолокаторами двух видов: рамками и маятником — и теперь можете определять геопатогенные и техногенные зоны, свою совместимость с различными объектами, будь то продукты питания, украшения, лекарство или другой человек. Биолокатор становится как бы вашим телохранителем, ограждающим от вредных взаимодействий.

Встав на путь технократического развития, человек оказался в окружении разнообразных технопатогенных зон.

Излучения этих зон, находясь за пределами восприятия наших пяти органов чувств, тем не менее могут отрицательно влиять на самочувствие и здоровье человека.

Все в мире является вибрацией. В древнейших эзотерических трактатах утверждается: в мире нет ничего, кроме них, вплоть до нашего разума. Даже работа нашего разума — это всего лишь вибрации. Малейшее изменение вибрации, минимальное по сравнению с общим диапазоном, имеет для нас огромные и ни с чем не сравнимые последствия. Что-то колеблется с частотой в 5 герц, и человеку приятно; 8 герц — и его охватывает беспокойство; чуть изменили мощность — ужас и паника. Не каждый может услышать колебания около 10 герц, а они смертельно опасны. Но вот увеличили частоту, и перед нами весь звучащий для человека Мир.

В последние десятилетия значительно увеличилось количество источников низкочастотных излучений, отрица-

тельно влияющих, как и геопатогенные зоны, на живые организмы на клеточном уровне. Длина этих волн короче, а частота ниже излучаемых человеком. Процесс интерференции ведет к трансформации процессов, протекающих в клетках, и очень часто к патологическому вырождению последних. С изменением биоэнергетической структуры человека изменился и порог чувствительности, и род человеческий стал более уязвим для низкочастотных излучений.

Зная механизм воздействия гео- и технопатогенных зон, можно не только нейтрализовать его, но даже управлять ими. Например, геопатогенную зону можно передвинуть с помощью выполненных в удобном для вас масштабе макетов пирамиды Хеопса, о которых подробно говорилось в беседе 6. Такой макет при правильной ориентации (диагональные ребра пирамиды должны устанавливаться параллельно линиям геопатогенной сетки, но не на них) создает купол — полусферу вокруг пирамиды — своего рода защитный экран, под которым излучение линии геопатогенной сетки не наблюдается.

XXI век — это время, когда человек, чтобы выжить, должен перейти на более высокие вибрации. Занимавшиеся на предыдущих ступенях нашей Комплексной программы помнят их медитативные фразы: Доброта, Сострадание, Любовь к ближнему, Свобода, Разум, Сила. При переходе на такие вибрации человек стал более чувствителен к низкочастотным излучениям. Рассмотрим на примере окружающих нас вещей их возможные источники.

Вода энергоскопична и впитывает в себя и высоко- и низкочастотные излучения. Всем известно, что освященная молитвенным словом, так называемая святая вода резко повышает их частотность; она долго не портится и обладает очищающим, оздоравливающим эффектом. А чай из родниковой воды, вскипяченной в настоящем, а не электрическом самоваре, имеет совершенно другой вкус. Однако вода вбирает и низкую энергию проклятий, брани, шум телевизора, электричества и многое другое. Помните, что хорошая вода для жизнедеятельности организма важнее пищи.

Долго хранящиеся в холодильнике продукты заряжаются низкой частотой и нуждаются в дезактивации либо естественным путем (просто дать им полежать в открытом состоянии), либо путем погружения в соленую воду в целлофановом пакете. Полезно купаться самим и мыть овощи в подсоленной воде. Соль увеличивает ее энерго-

скопичность, и она как бы «пожирает» вредоносные низкочастотные излучения.

Телевизор, люстры и другие бытовые приборы, даже не будучи включенными в сеть, излучают низкую частоту. Поэтому пользоваться пылесосом, например, нужно очень умеренно, чтобы вместе с пылью он не «высосал» и некоторую часть вашего здоровья; а для освещения дома или квартиры лучше установить в разных углах небольшие светильники. На мягкой мебели остаются энергоследы людей и животных. Это открывает смысл изобретения чехлов, дорожек и ковров, которые можно периодически простирывать или проветривать, особенно после гостей.

Одежда «набирается» низкой частоты не только от вас, но и от окружения. Вот почему ее следует чаще проветривать, особенно ту, в которой вы находитесь при большом стечении народа: в театре, на лекциях, на работе. Если человек страдает каким-либо хроническим заболеванием, то на постоянно носимой им одежде напротив больного органа возникает пятно низкочастотного излучения, которое будет некоторое время воздействовать на тот же орган другого человека, надевшего эту одежду. В результате снижается сопротивляемость к данному виду заболевания. А ведь мы часто либо покупаем ношенные вещи в комиссионных магазинах, либо берем или отдаем их детям, знакомым, родственникам. Приобретая такую одежду, вы приобретаете и всю ее биоэнергетическую родовую, внося эту структуру в дом. Особенно внимательно нужно относиться к фамильным украшениям, переходящим из поколения в поколение. Так, у здоровой прежде внучки, начавшей носить драгоценности из бабушкиного ларца, вдруг обнаруживают болезни, от которых страдала ее бабушка,

Аналогично обстоят дела с квартирами за выездом, старыми домами, гаражами, автомобилями и т.д. Став их хозяином, можно оказаться в негативных ситуациях — болезни, катастрофы и т.п., испытанные их прежними владельцами, начнут преследовать вас. Отрицательное воздействие оказывают и коммуникации, проходящие под домом, — газ, канализация, электрический кабель — поскольку от них также исходит низкочастотное излучение. Частично нейтрализовать подобное негативное воздействие можно с помощью воды или живого огня, подержав такие вещи в холодной проточной воде или над пламенем свечи, либо костра, или пронеся сквозь него.. Но все это полумеры.



Следует также предупредить любителей экстрасенсорной помощи: если частота излучения, исходящая от целителя, окажется ниже, чем у пациента, то взаимодействие с таким целителем принесет больше вреда, нежели пользы. Вот почему к последним предъявляются высокие требования. Они должны быть не только специалистами в своей области, но и обладать высокой духовностью, присущей людям с открытыми высшими высокочастотными центрами.

Поэтому мы, мягко говоря, не рекомендовали бы читателям обращаться к экстрасенсам и прочим целителям. Овладев средствами саморегуляции — несколькими видами медитации, дыхательной техникой, освоив ряд других энергетических упражнений, гармонизировав работу энергетических центров, — вы уже перешли на высокочастотные вибрации, поэтому вам нет нужды обращаться к биоэнергетическому воздействию со стороны. Обладая огромным интеллектуальным потенциалом и способностью мгновенно извлекать необходимую информацию как из печатных источников, так и из окружающей среды, вы можете сами регулировать свое состояние. Здесь можно даже выразить солидарность с точкой зрения православных священников относительно обращения к экстрасенсам. Высокая духовность сама по себе является защитой. Если вы установили канал связи с высшими вибрациями посредством молитвы или медитации, вам уже не понадобится помощь экстрасенса. Каждый из вас становится им сам.

Мы вам дали основные ключи, раскрыли механизмы взаимодействия внутри самих себя и с окружающей средой. Ведь сглазы, порча, гипноз — это все низкочастотные воздействия. А, став на путь самосовершенствования, приближающий вас к истине, обладая интуицией и мудростью, вы хотя и ощущаете негативные вибрации в силу своей сверхчувствительности, но не резонируете с ними, сделавшись недосыгаемыми для них.

Ну а все-таки, существуют ли приспособления, помогающие избавиться от низких частот в быту? Да, существуют. Это, кроме описанного выше макета пирамиды Хеопса, произведения религиозного содержания и предметы искусства. Функции антенн, сбрасывающих низкие частоты, в нашем доме выполняют иконы, особенно приобретенные в святых местах и освященные в храме, гравюры, картины, фотографии. Потому, очевидно, и возник обычай украшать ими интерьер. Но каждый такой предмет должен занимать свое оптимальное место в биоэнер-

гетической системе, охраняющей ваш дом от нашествия низкой частоты. Хороший вкус, являясь интуитивным биоиндикатором, помогает его определить.

Ваша библиотека также обладает свойством накапливать и сбрасывать низкую частоту. Поэтому книги нужно расставлять по проблемам, что дает им биоэнергетическое преимущество перед нечитаемыми рядами полных собраний сочинений у некоторых владельцев библиотек, рассказывающих об особой биоэнергетической болезни их хозяев — накопительстве без использования. Написанные вами картины, резьба по дереву, чеканка, вышитые пейзажи и подушечки, вышитое постельное белье, скатерти, полотенца, блузки и т.п., словом все, на чем остался энергослед ваших рук, свидетельствует о вашем стремлении защитить свой дом от низкой частоты. Наткнувшись на универсальные формы, она дробится, гаснет, сбрасывается, переходит, интерферируя, в высокочастотную энергию.

### **«Таблицы Андреева — Шестое чувство» и их эзотерический смысл**

Разработанные нами таблицы «Шестое чувство», а также методика работы с ними признаны изобретением, на которое выдан патент России. Таблицы — это сложный, комплексный биоэнергетический объект, работая с которым вы решаете задачу преобразования космической энергии в собственную биоэнергию. Работая с таблицами, вы практически впервые открываете для себя существование вибрации — числа, слова, образа, символа. Вы начинаете реально представлять наличие микрокосмоса внутри себя и макрокосмоса — во всей Вселенной. Вы начинаете осознавать, что окружающие нас люди не хорошие и плохие, а просто разные. Каждый человек резонирует на своих, определенных вибрациях.

Нужно научиться чувствовать их, слышать и понимать. В результате работы с таблицами вы научитесь различать вибрации разных людей и интуитивно настраиваться на них.

Ментальная связь. Рассмотрим «Таблицы Андреева — Шестое чувство» с позиции вибраций на четырех смысловых уровнях: число — слово — образ — символ. Как было сказано выше, все, что есть в этом мире, является вибрацией.

О ЧИСЛАХ будет разговор особый, мы вернемся к ним позже, а пока рассмотрим цепочку: слово — образ — символ. Слова, соединяясь с понятиями-образами, становятся

ся символами. Когда мы мысленно или вслух произносим их, то пробуждаем весь комплекс представлений, объединенных данным понятием-образом. Сказав или подумав: «вода», мы как бы производим омовение; «Солнце» — насыщаемся его энергией. Экспериментально подтверждено, что человек, соприкасаясь с окружающим миром вещей, предметов и явлений, воспринимает его, прежде всего, в виде объемных предметных образов, запечатлевающих в мозге и остающихся в памяти.

Уровень вербального, т.е. словесного, мышления и речи, слова держится на уровне образа, восприятия и ощущения. А за уровнем невербального образа находится БЕЗ ОБРАЗЬЕ. Это — уровень вибрации Первого Звука Единого Слова. Обучавшиеся по программе «Пятый путь» помнят слова из «Евангелия от Иоанна, I»: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог». Было Слово — это тогда, когда еще ничего не было, Слово и есть Логос, т.е. начало всех начал.

В текстах Библии переплетены три смысловых пласта: мифологическая картина, диалог человека с Творцом, когда постигается Его тайный промысел, наконец, реальная история семей, племен, государств.

Строки о днях творения содержат не только описание Библейской Космогонии, но и другой, более глубокий смысл. В Священном Писании мы читаем: «В начале сотворил Бог небо и землю. Земля же была безвидна и пуста, и Дух Божий носился над водою». «В начале было Слово...» — эта мысль практически безгранична.

Звучит Божественное Слово — Первая Вибрация. Происходит разъединение Неба и Земли, формируются три космические зоны; устанавливается опора мироздания: возникает первая твердь среди мирового океана, мировая гора, мировое древо. Затем происходит заполнение космоса: появляются планеты, растения, животные и сам человек — последнее звено в цепи творения. В медитативном тексте программы «Пятый путь» есть такие строки:

*В цепи человек стал последним звеном,  
И лучшее все воплощается в нем.*

Чтобы осознать единство мира, необходимо видеть вечные истины, сокрытые в древних источниках под глубоким покровом символизма.

Люди древности использовали звук и его тональность для многих целей, но современные ученые только начинают постигать науку о вибрациях.

Происхождение слов имеет такую эзотерическую важность, что древние каббалисты (каббала, буквально «получение», — древнейшее учение о тайнах Вселенной и Творения) для постижения их тайного значения изучали слова, скрытые за ними. Мы можем проанализировать слово «спиритуал» (духовный). «Спирит» (лат.) — «дыхание»; «ритуал» (также лат.) — «обряд». Интересно, что ДУХ СВЯТОЙ часто упоминается как Святое Дыхание. Таким образом, слово «духовный» («спиритуал») отмечает необходимость ритуалов, укрепляющих в нас Дух или Дыхание. Воспевание молитв — один из таких ритуалов.

Что дает повторение мантр, молитв, слов, наделенных особой силой, или святых имен? Все является вибрацией. Чем возвышенной вибрация, которой мы соответствуем, тем возвышенной и священной пространство, в котором мы пребываем. Мантра — это формула, обращенная к подсознанию, произносимая вслух или про себя, направленная на перепрограммирование и переход человека на новый уровень сознания. Любое слово — это мантра. Наши медитативные фразы — тоже. Нужно быть очень осторожными в их выборе. (Для справки: русский мат — своего рода мантра, несущая в себе разрушительное начало.)

Как известно, кора головного мозга разделена на правое и левое полушария. Правое отражает интуицию, воображение, доброту и женское начало, тогда как левое ответственно за познание и анализ и представляет мужское начало. По мере нашего развития как разумных и созидательных существ они начинают объединяться. Люди, осуществившие эту ментальную связь, очень находчивы, исключительно разумны и одаренны. Активное использование ресурсов обоих полушарий позволяет нам стать удивительными существами, какими нам и предназначено быть. Повторение медитативных фраз правильно выстраивает равновесие полушарий, приводя к совершенству, исцелению, откровению и внутреннему познанию.

Отрывок из Священного Писания или несколько строк стиха в процессе непрерывной медитации и молитвы могут стать мантрой, дающей силу. Мантра и молитва сходны по своему благотворному воздействию на человека, но между ними есть существенная разница.

**МОЛИТВА**, как правило, содержит те или иные просьбы.

**МАНТРЫ** же произносятся в утвердительной форме с целью внушить определенную мысль или **СОСТОЯНИЕ**.

Зная это отличие, вы уже сами решаете, к чему прибегнуть в том или ином случае.

В сеансе медитации программы «Шестое чувство» звучат слова: «Чувствую в себе способность легко настроиться на свое подсознание, на подсознание другого человека». Одним из инструментов такой настройки являются слова-мантры, помещенные в «Таблицы Андреева — Шестое чувство». Еще одним мощным резонатором, позволяющим ее осуществить, являются знаки зодиака. В каждого человека заложена эволюция Слова — как основа Мироздания. Оно делает тайное явным. Все люди на Земле созданы таким образом, что достаточно иметь соответствующую настройку, чтобы увидеть до сих пор невидимое. Давайте разберем еще одно слово — «астрология»: «астро» — звезда, «логия» — учение, наука. Астрология — наука о звездах — самая древняя наука человечества, сопутствовавшая возникновению цивилизации. Рождением астрологического взгляда на мир можно считать тот момент, когда человек обратил внимание на цикличность природного круговорота и повторяемость жизненных явлений.

Сейчас астрология — это также наука о нашем «Я», уникальном, как миг рождения; это знание о человеке, делающее точкой отсчета Космос, позволяющее задуматься о высоком предназначении и смысле существования любого из нас.

Наиболее ранние исторические данные об астрологии относятся к 3000 до н.э., когда в шумерской космогонической поэме «Энума Элиш» и в предисловии к «Эпосу о Гильгамеше» было рассказано о происхождении мира. По мнению древних, Небо, отделяясь от Земли в момент творения, оставило на ней неизгладимую печать; таким образом, постигая Землю, человек может познать Небо, и наоборот. Сначала интуитивно, а затем и опытным путем шумеры установили шкалу соответствий между земными событиями и небесными явлениями.

**Единство символов.** Символика — это система знаков или образных конструкций, насыщенных разнообразными смысловыми оттенками. По мнению большинства исследователей, символы теснейшим образом связаны с идеологией и считаются своеобразной «инструкцией» для поведения отдельной личности и целого коллектива.

Интересно, что в разных, порой отдаленных точках земного шара с одними и теми же планетами связаны общие представления. Так, планета Венера всегда символизирует любовь, притягательную силу и красоту, хотя у разных народов выступает под разными названиями. Солнечные

божества призваны озарять и просвещать души людей. Лук и стрелы Аполлона, бога света, символизируют Солнце и его лучи. Меркурий — греческий Гермес, посланник богов, хранивший и передававший информацию, в Месопотамии имел аналог в лице Набу, бога писцового искусства и мудрости, покровителя писцов. Боги войны — греческий Арес и шумеро-аккадский Нергал — символизировали планету Марс. Сатурн и Нигиб наделены внешностью благоразумного старца, у которого интеллектуальные способности преобладают над физическими.

Сходство представлений об одних и тех же планетах обнаруживается во всех цивилизациях. отождествление месопотамских планетных божеств с греческими мифологическими богами в IV в. до н.э. представляется вполне закономерным. В их основе лежит единый источник общечеловеческой символики: изначально сходный жизненный опыт, воплотившийся в планетарных символах халдея и мифологических богах грека. У них единая история — история человеческой души, общая память, которую называют сегодня, по Юнгу, «коллективным бессознательным». Что же такое «коллективное бессознательное»? Оно включает в себя содержание и формы сходного поведения людей в идентичных обстоятельствах и состоит из архетипов, т.е. изначальных, врожденных психических структур, образов, мотивов.

Именно с позиций учения Юнга можно дать объяснение факту единства астрологических символик. Полагают, что архетип — это запечатленная в психике остаточная возбудимость нервной системы, возникающая от опыта предшествующих поколений. Он передается по наследству каждому человеку. Его выражением служит мифологический язык, где он перевоплощается в богов. Мифология есть история человеческой психики и души. Именно поэтому, истолковывая типичные поступки, психологи нередко обращаются к греческим мифам. Двенадцать великих богов Древней Греции воплощают вечные характеры, человеческие типы, устремления бессознательного, от которого мы зависим, несмотря на попытки сознания овладеть им.

В наши дни многие люди стремятся отрицать свою связь с небом. Они забыли о своем единстве с миром, о всеобщем тождестве и вселенской гармонии. Даже атом, из которого мы сотворены, состоящий из ядра и частиц, удивительно похож на Солнце с вращающимися вокруг него планетами. В настоящее время мир из духовного

превратился в материальный, исчисляемый, логический. Но в глубине сердца современного человека на протяжении многих веков хранилась печать неосознаваемых переживаний, завещанных предками, формировалась начальная способность познать мир. Мы не рождаемся на свет с девственно чистым от всякого впечатления мозгом: в нас уже заложена вековая регистрация прошлых испытаний наших предков, коллективная память, идентичная у всего человечества, — коллективное бессознательное. Скрытое в наших глубинах бессознательное становится явным благодаря воображению.

Свободная стихия сновидений, в которой сосуществуют прошлое, настоящее и будущее, возвращает нас к давним временам и событиям, вскрывает истинные механизмы психики. Сны связывают нас с Космосом, напоминая о тождественности человека-микрокосмоса со Вселенной-макрокосмосом. Мечты и грезы открывают дверь в великую космическую ночь и помогают поддерживать связь с вечной Вселенной.

Внешнее небо превратилось в космическое пространство, оставив на нашем внутреннем небосклоне неизгладимый отпечаток. Верхний мир — мир прообразов, нижний — воплощений. Низ (Земля) — отражение верха (Небес). И даже если прообразы нашего бессознательного открыто себя не проявляют, это не освобождает нашу психику, в которой они воплощены, от их воздействия. Усеянное звездами небо, под которым мы рождаемся, — это наше внутреннее небо, сцена нашей душевной жизни, наш отзвук во Вселенной.

Внутреннее небо. Астрологическую символику невозможно познать с позиций чисто логических. Начинающих, которые приступают к разгадке астрального символа, поражает множество значений, которые он несет в себе. Многоликий астральный символ интегрирует как разнообразные проявления человеческой психики, так и бесконечные формы проявления Вселенной; выражает совокупность тенденций, идущих от конкретного к абстрактному, чьи истинные механизмы не всегда очевидны для логики. Только интуиция способна уловить взаимосвязи и взаимопереходы звездного символа и прикоснуться к таинству его гармонии.

Астрологии чужд чисто религиозный подход, она стоит ближе к физике и метафизике: она срывает покровы божественной воли с естественных законов мира. Характерные черты планет, которые им приписывает мифоло-

гия, а также знаков зодиака, не что иное, как проявление законов природы. Следуя закону всеобщего тождества человека и Вселенной, планеты и знаки зодиака выявляют прячущуюся в наших сердцах действительность, наш внутренний космос.

Истоки зодиака малоизвестны, однако у разных народов обнаруживаются сходные символы — колесо, разделенное на 12 равных частей, которым присваиваются имена. Слово «зодиак» в переводе с греческого означает «колесо жизни», если брать за основу слово «зое» — жизнь и «диакос» — «колесо». Но этимология «зое» содержит слово «зоон» — «животное», и зодиак часто называют колесом животных. От нас пока скрыт смысл, заключенный в этих названиях, так что они являются символами в полной мере. Их названия не случайны, они явились плодом многовековых наблюдений за небом, когда древний человек пытался осознать свое место в мире.

По представлениям древних, единая космическая энергия, проходя сквозь различные превращения, доходит до множественности материи (инволюция). В нижней части цикла она возвращается к все более изощренным формам, где ее множественность снова превращается в единство (эволюция).

Таким образом, круг зодиака в аллегорической форме может выражать как вибрации Вселенной, так и различные состояния сознания.

Человек не способен осознать в полной мере энергетику, которую он улавливает или испускает, и поэтому зачастую подчинен прихотям судьбы.

Каждый знак зодиака находится под управлением определенной планеты и мифологического божества, т.е. является этапом, который должен пройти дух в поисках совершенства.

**Микрокосмос и макрокосмос.** Эти термины пришли к нам от греков, хотя по происхождению они халдейские и египетские.

Древние ученые давно обнаружили взаимообусловленность бесконечно великого и бесконечно малого. Эпикурейцы, а до них Анаксимен, Эмпедокл, Платон и Аристотель, а позднее и стоики сформулировали законы о взаимозависимости между небом и землей.

Их концепция основывалась на трех постулатах:

1. Мир един. Мир — единственное в своем роде живое существо, и, подобно Земле, живущей в утробе Вселен-



ной, человек, житель Земли, есть крошечная частичка Вселенной, микрокосмос.

2. Часть подобна целому. Вселенная и человек вдохновлены одной и той же энергией, и последний под непрекращающимся воздействием потока формирующих его космических импульсов подобен миру. Являясь частью Вселенной, он заключает в себе ее признаки, уплотняя и сгущая их подобно клетке, обладающей всеми свойствами организма.

**ЧЕЛОВЕК-МИКРОКОСМОС ЕСТЬ ПОДОБИЕ, ОТРАЖЕНИЕ, ЗЕРКАЛО, СИМВОЛ ВСЕЛЕННОЙ-МАКРОКОСМОСА. И ЕСЛИ ЧАСТЬ ПОДОБНА ЦЕЛОМУ, ТО ЕЕ ИЗУЧЕНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ ПОЗНАТЬ ЦЕЛОЕ.**

3. Часть действует заодно с целым. Внимание астрологов издавна привлекало совпадение по времени явлений и процессов сходного происхождения — то, что сегодня называют синхронизмом. И это вполне закономерно. Человек соткан из материи Вселенной, живет и вибрирует с ней заодно. Часть и целое подчинены глобальной одновременности, и происходит сосуществование или совпадение одного и того же цикла, одной вибрации и на небе, и в человеке, которые составляют единое существо — Вселенную.

Итак, «человек должен стать сотрудником неба и земли» (Конфуций).

**Раскрытие механизма работы символа.** Символ вызывает в сознании встретившегося с ним человека ту самую систему представлений и в той же последовательности, какова была вложена ее авторами. Его сущность остается постоянной для всех. Язык символов есть истинный, всемирный, всечеловеческий язык, одинаково значимый для всех времен и народов. Он обладает информацией, которая одновременно должна эмоционально воздействовать на чувства каждого отдельного человека. Время отбирает те символы, которые несут не только общечеловеческие гуманистические идеи, но и способствуют их воплощению в будущем. Символ оказывает животворящее действие на человека: вызывает вибрации, раскрывает через них законы мироздания и становится как бы Учителем человека.

Итак, мы рассмотрели два смысловых уровня «Таблиц Андреева — Шестое чувство»: Слово и Символ. Обратимся теперь к третьему смысловому уровню — «образу» и рассмотрим его более подробно.

Образ — это всегда художественно выраженная мысль; искусство видит и понимает мир думающим, осмыслива-

ющим переживанием, своего рода мыслечувством, которое, будучи обращено на внешний мир, осуществляется во внутреннем пространстве воображения.

Художественное мышление — это особый способ мышления, дающий новый уровень понимания. Развитие его означает новый этап развития самого мышления. Если взять по сравнению со словом «солнце» в его прямом значении понятие солнца как художественный символ, то оно будет означать свет и жар, жизнь (солнце — даритель жизни) и смерть (солнце — губитель; образы Икара, Снегурочки). Сама вместимость образа иная, чем у простого обозначения, ибо он включает символизацию определенных смысловых связей, т.е. представляет более высокий уровень обобщения и ассоциаций, позволяющий образному мышлению быть более емким и в тоже время эластичным, вариативным.

Образное освоение действительности означает чувственно-мыслительную структуризацию мира, т.е. упорядочение его в новой, создаваемой искусством реальности. Организация искусства, строящего эту новую реальность, есть условие возникновения особых эстетических чувств, посредством которых она переживается, понимаемая как условная благодаря необходимому умению соотнести реальность искусства и реальность действительности. «Умение» эстетических чувств переживать первую как условную художественную является их специфической характеристикой как чувств, осознающих себя.

Многие наши и зарубежные психологи считают, что сам чувственный образ является активным средством воздействия на психическое состояние и даже здоровье человека. Иными словами, вовсе не безразлично, какие чувственные образы существуют в человеческом сознании как повседневной жизни, какие преобладают и, следовательно, определяют состояние индивида. Поэтому столь велика роль образов, ощущения их гармонии.

«Когда мы наблюдаем гармонию и совершенство, — пишет в «Эстетических опытах» В.Гумбольдт, — они вливаются в нас самих, заявляя о себе покоем и трогая наше сердце».

Общеизвестно утверждение древних: в здоровом теле — здоровый дух. Но отнюдь не менее обоснованно и обратное утверждение. Человек здоров, пока в порядке его внутренний мир, пока он в согласии с самим собой и существует определенная устойчивая система, иерархия ценностей в его понимании мира, находящаяся в гармонии с общественно признанными идеалами и ценностями.

Таким образом, организация гармонии внутренней жизни — это профилактика болезней, и еще В. Гумбольдт предположил, что со временем болезни будут расцениваться как следствие извращенного образа мышления. В программе «Четвертое измерение» осуществляется обучение приемам саногенного мышления. «Таблицы Андреева — Шестое чувство» также предназначены для подобной организации: находясь в гармонии с собой, принимая себя как данность, относиться так же к другим, не пытаться их переделать, так как они просто другие.

Эту данность надо понимать и уважать и, развивая свою интуицию, привносить мудрость во взаимоотношения, приближаясь к истине:

**ПРЕКРАСНО ВСЕ: И ВВЕРХУ, И ВНИЗУ, И ВО ВСЕМ,  
ЧТО МЕНЯ ОКРУЖАЕТ.**

### ***Тайны чисел***

Мир построен на силе чисел.  
*Пифагор*

Мечтатели, сибиллы и пророки  
Дорогами, запретными для мысли,  
Проникли — вне сознания — далеко,  
Туда, где светят царственные числа.  
*Валерий Брюсов, «Числа»*

Путь к священной тайне числа и слова многотруден и тернист. Общая направленность многовекового поиска — в глубь текста, от Слова к Числу. Существует древний афоризм: «Бог был великий геометр, и творил геометрически». Поэтому все Мироздание сопряжено с незримой, но универсальной линией Вселенной.

Единая линия времени проистекает из единого числа и образует спиралевидный круг, в котором разворачиваются всеобщие циклы. Не первозданный ли образ змеи олицетворял диалектически гибкие извивы этого непостижимого геометрического закона? Не будем предугадывать, а попытаемся воспроизвести древнее учение о Предвечных Числах, которые, как полагали, тайно вершат судьбами Мира, Вселенной и Человека, и потому в Числах проявляется божественное Время.

Наиболее ярким выразителем древнего вероучения о числах был знаменитый Пифагор (570-497 до н.э.) — личность почти мистическая. Известно, что Пифагор Самосский основал в Древней Греции религиозно-философскую

школу, названную его именем, где Пифагор излагал свое учение о числах, преподавал акустику, гармонию небесных сфер, посвящая в тайны переселения душ. Он был аскет и требовал от учеников неукоснительного соблюдения всех правил аскетизма. А когда власть в Самосе захватил тиран Поликрат, Пифагор покинул родину, рассудив, что не пристало философу пребывать в тираническом государстве.

Пифагорейская теория чисел. Пифагорейцы полагали, что все Мироздание возникло из единого начала, подобного семени или некоему космическому яйцу. Единое обладает сложной структурой и потенциально заранее предопределяет весь ход будущего развития. Поэтому космическое яйцо в зачатке как бы заключает в себе образ, жизнь и грядущую судьбу Вселенной. Момент ее возникновения, расцвет, закат — все этапы и кульминации сопряжены с числами, временем и пространством. Числовые трансформации строго закономерны.

«Начало всего — единица; единице как причине подлежит как веществу неопределенная двоица; из единицы и неопределенной двоицы исходят числа; из чисел — точки; из точек — линии; из них — плоские фигуры; из плоских — объемные фигуры; из них — чувственно воспринимаемые тела, в которых четыре основы: огонь, вода, земля и воздух; перемещаясь и превращаясь целиком, они порождают мир — одушевленный, разумный, шаровидный, в середине которого земля; и земля тоже шаровидна и населена со всех сторон.

Числа здесь представляют не просто самих себя, не отвлеченные абстракции. Они полностью слиты с телесностью геометрических фигур. Рассмотрим первую декаду арифметического ряда.

Единица — 1 (точка) — это первотолчок, первопричина, главное число в Едином, но не вся его полнота.

Однако единица вездесуща, сохраняет свою субстанцию, является причиной единодушия.

В христианской сакральной (священной) математике в значительной степени действует цифровая мистика Филона Александрийского. У него единица — это нечто божественное, что может существовать независимо от других чисел, и не случайно «единичностью» наделен христианский Бог. Если ее отождествить с точкой, которая, по мнению П. Флоренского, обозначает целостность физического и духовного существа, а также его целомудренность и духовное здоровье, то точка-единица приобретает ранг символа, лучше других передающего глубинную фи-

лософскую сущность Бога. Еще Максим-проповедник утверждал, что Бог подобен «центру, соединяющему в себе прямые линии».

Двойка — 2 — «двоица» — воплощает даже не число, нечто преходящее, неустойчивое, делимое, изменчивое — плохое. Но без этого промежуточного значения невозможно движение. Если у Филона Александрийского двойка была числом разделения, вражды и телесного, то в христианской символике ее связывали с учением о божественной и человеческой сути Христа, что в богослужебном обиходе отображал двусвечник — дикирий.

В китайской нумерологии число 2 — это символ единства противоположностей, противоположных начал ИНЬ-ЯН.

Тройка — 3 — «триада» — образует полноту Единого. Это целостность, поскольку имеет свое начало, середину и конец. Триада считается истинным первочислом, она исток рождения всех прочих чисел. Христианская теология наделила триаду ипостасным смыслом: Отец, Сын, Дух Святой. Во II в. Тертуллиан был первым, кто вместо слова «триада» стал употреблять «троица». Он считал, что старое понятие выражает «трое разных», т.е. подчеркивает различия. А новое — «троица» — это совокупность трех, где главенствующая роль принадлежит Единому (Отцу). По существу, в триединстве воплощена идея семьи, из которой проистекает родственное множество. А в буквальном смысле триединство ( $3+1=4$ ) — это четверица, начало и исток последующих чисел.

В христианской символике испускающий лучи треугольник обозначал Троицу. Нимб Богородицы и Святого Духа также мог иметь его очертания. С треугольником были связаны такие оппозиции, как рождение — жизнь — смерть или жизнь — смерть — новая жизнь, совпадавшие с главными моментами христианского вероучения.

Четверка — 4 — «четверица» — это первая фигура (тело) (пирамида, тетраэдр), сформированная четырьмя треугольниками (треугольными гранями), — символ огня.

Пифагорейцы, как известно, боготворили четверицу — тетрактиду. Принося клятву верности учению Пифагора, посвящаемые в тайны его восклицали: «Клянемся передающему нам учение о четверице — неиссякающему источнику природы!»

Их великий учитель сформулировал «четверные врата» познания, впоследствии названные «квадриум», — высшие науки в составе семи свободных искусств. Это арифметика, геометрия, музыка и астрономия.

Как информационный код 4 означает устойчивость, прочность, равновесие стихий, живых процессов, объектов и людей. Это статика и надежность в противоположность динамике тройки, схема упорядоченного пространства: четырехугольник, квадрат, крест.

Прямоугольный крест в оккультизме символизирует место человека в этом мире. Верхняя половина — область положительных поступков человеческой сущности, добра, нижняя — отрицательных поступков, зла. Правая половина — сфера благоприятных внешних воздействий, левая — неблагоприятных. Таким образом, символ креста можно истолковать следующим образом: человек, особенно посвященный в тайные знания, в любой момент жизни должен чувствовать центр, «нейтральную точку», т.е. не только учитывать добро и зло в своих поступках, но и уметь использовать как хорошие, так и дурные внешние влияния, строго различая противоположные области. Крест — символ физического мира, мира ограничения свободы, символ материи. Но этот Крест надо нести!

Число 5. Если для Европы более распространенным является тройное или семичленное деление, то в Азии предпочтение отдается пятерке. Ньютон выделяет семь цветов, которые привязывает к семи тонам музыкальной гаммы, а в китайской гамме пять тонов; пять основных стихий, пять первоэлементов, с которыми соотнесены пять главных внутренних органов (печень, сердце, селезенка, легкие, почки), пять запретов в даосизме, пять грехов и пять священных заповедей в буддизме; пять строк японской танка, «Пятерица» А. Навои, Пятикнижие Конфуция и т.д.

У Филона Александрийского пятерка выражает пять чувств человека, а в христианской символике эта цифра напоминала о пяти ранах Христа, которые часто обозначались соответствующим числом красных роз.

Как информационный код число 5 символизирует отсутствие стабильности, непредсказуемость, что в первую очередь ведет к неуверенности, нервозности, подвижности, риску, поиску окончательного результата, главным образом опытным путем.

Число 6 — число Творения. Его информационный код означает творчество, созидание, труд, работу. Согласно библейскому сказанию, древнеиндийским источникам, шумерским мифам и пр., «Бог за шесть дней сотворил мир».

Пифагорейцы очень высоко ценили «шестерицу». Это было психогоническое число. Возведенное в третью степень, оно ( $=216$ ) давало промежуток между двумя метампсихозами, на рубежах которого происходило «превращение и переселение душ». «Шесть дней работай, седьмой — отдыхай», — поучал пророк Моисей.

Шесть является идеальным числом хотя бы потому, что это минимальное число, которое делится как на четное (2), так и на нечетное (3) число.

Геометрическим символом, соответствующим шестерке, является шестиконечная звезда — гексаграмма. Древние называли ее звездой Творения, звездой Соломона, Соломоновой печатью, магендовидом (звездой Давида), Мистической Гексаграммой, знаком Макрокосмоса. Несмотря на свою простоту, это сложный и многоплановый символ, образуемый переплетением двух равносторонних треугольников — восходящего (вершиной вверх) и нисходящего (вершиной вниз) и имеющий простую и вместе с тем сложную интерпретацию. Посвященным известно много толкований этого символа.

Число 7 — одно из ряда священных чисел (1, 3, 7, 12, 60). Оно поистине вездесуще, коренное среди «числ предвечных», символизирует тайну, а также изучение и знание как путь исследования неизвестного и невидимого. «Число семь называется девственным, как Афина и время. Девственным, ибо все числа, входящие в десятку, или порождают какое-нибудь число, или порождаются каким-нибудь числом, а семь не порождает никакое число из входящих в десятку и не порождается каким-нибудь числом. Четыре порождается двойкой и порождает восемь при удвоении... А семь... ни порождает, ни порождается каким-нибудь числом из состава десяти» (Давид Анахт, Соч., М.: Мысль, 1975 г., с. 80).

Бессмертие. Семерка содержит в себе также тайну бессмертия. В русском языке 7 отобразится как буква «Г» в зеркале.

В семерке всегда присутствует нечто таинственное, ирреальное, не от мира сего. Семь само по себе связано со временем, сменой фаз, что отображено в недельном ритме и в смене фаз луны.

Основными ритмами дыхания являются ритмы: 7—1—7-1 (вспомните упражнение «Следуйте за Солнцем»), 7-7-7-7, 7-14-7-14. Число 7 не случайно, и когда вы научитесь правильно сосредотачиваться на своем дыхании, вы почувствуете, что его тональность меняется согласно

закону октавы: до-ре-ми-фа-соль-ля-си на вдохе и си-ля-соль-фа-ми-ре-до на выдохе. Из беседы 3 вы знаете, что звуковой ряд соотносится с семью чакрами семислойной структуры человека. Значит, таким дыханием вы гармонизируете работу всех семи центров человеческого тела. Если вы будете заниматься регулярно, то первые результаты придут в течение месяца. У вас улучшится цвет лица, разгладятся все его резкие линии, голос станет полней и полнозвучней, а что это такое, мы поговорим с вами на уроке 8. Считается, что подобным дыханием можно обеспечить себе если не бессмертие, то активное долголетие.

В Христианстве седьмой луч представляет самого Бога в шести лучах Творения. Считается, что у Солнца семь лучей, так как Солнце — это видимый Бог.

Итак, семерка — это символ реальности, действительности. Она соответствует Весам и является психологическим числом. Недаром многие психологи и психотерапевты утверждают, что семь — оптимальное число участников в рамках психотерапевтической группы, особенно ориентированной на выполнение той или иной задачи. Американский ученый Дж. Миллер объяснил особенности семерки пропускной способностью нервной системы человека. Статистика опытов подтвердила, что самые разные испытуемые могут без ошибок сравнить между собой в среднем только семь раздражителей. В другой области психической деятельности — в оперативном, кратковременном восприятии — человек также может мгновенно схватить не более семи сходных элементов. Подведем итоги знаний, полученных о семерке:

**СЕМЬ БЛИСТАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ:** Одаренность. Святость. Милосердность. Душевность. Авторитетность, Счастливость. Легкая рука.

**СЕМЬ ТАЙНЫХ ПРУЖИН:** Жажда успеха. Жажда деятельности. Жажда знаний. Жажда борьбы. Жажда игры. Жажда наживы. Жажда наслаждений.

**СЕМЬ МОЩНЕЙШИХ ПОТЕНЦИЙ:** Мыслить. Говорить. Любить. Увлекать. Сопереживать. Помогать. Убедать.

**СЕМЬ ОСНОВНЫХ ПРИЗНАКОВ ИЕРАРХИИ:** Информативность. Могушество. Спокойствие. Естественность. Простота. Умеренность. Богатство.

**СЕМЬ ОСНОВНЫХ ЛОВУШЕК:** Глупость. Греховность. Эгоизм. Высокомерность. Вседозволенность. Жестокость. Импульсивность.



**СЕМЬ ОСНОВНЫХ СОБЛАЗНОВ:** Обмануть. Рискнуть. Украсть. Отнять. Не платить. Обогнуть. Нахапать.

**СЕМЬ СМЕРТНЫХ ГРЕХОВ:** Гнев. Обжорство. Тщеславие. Вожделение. Лень. Корыстолюбие. Зависть.

Вот такова обширная, хотя, возможно, и не совсем новая информация о числе 7. Об этом числе можно многое узнать, если обращать на него внимание, которое оно заслуживает. Надеюсь, вы теперь понимаете, почему мы заложили семерку в основу нашей программы и символа нашей Школы.

Число 8. Как символ высшей разумной силы восьмиконечная звезда встречается на амулетах египетских христиан. Ее изображали в стенах, связанных с жизнью Христа, который в откровении Иоанна именуется утренней звездой.

Восьмерка считается числом материального успеха. Число восемь символизирует собой Всемирную Гармонию, обретенное Блаженство, Бога, Вселенское равновесие, надежность, доведенную до совершенства, Судьбу, фатальность, Рок.

Число 9. В христианском толковании девятка толкуется как триада триад или возведенное в квадрат число три — развернутая в бытие Троица.

Девять — символ всеобщего успеха, полного совершенства.

Число 9 является эмблемой дела, которое не может быть разрушено никогда, ибо, будучи помноженным на любое число, всегда воспроизводит само себя.

Все древние народы поощряли страх перед числом 9 и всеми его производными.

В девятке чувствуется влияние Стрельца. Это успех, в первую очередь, социальный; расширение, снискание для себя благ. Девятка имеет тенденцию к своего рода «зацикливанию» и отсюда — к безвыходности. Идеальное воплощение в ней на духовном уровне — это учение какой-либо секты, типа кришнаитов, замкнутой в себе. На бытовом уровне — это деньги.

Девять — это последнее из чисел, обозначаемых одной цифрой. Следующее — 10 — это уже число нового уровня.

Число 10. Десятирица у Филона считалась числом совершенным и в христианской интерпретации стала символом округления и полноты, потому что состоит из сложения семерки и тройки. Десятиконечный крест как схема райского дерева объединил в себе символику семерки, тройки и десятки.

10 — число, открывающее новый уровень, символизирующее самопознание. Человек, познающий Бога в себе, работает по десятке. Она несет на себе сильные черты Козерога; устремлена вверх и в высших своих проявлениях означает успех и процветание. Вместе с тем падение также ее прерогатива.

Эмблема десяти — змея, ползущая по столбу: движение и неподвижность, идея и материя. Вознесение на Небо — 10 тождественно 0 — это символ Бога, Абсолюта, Спасения и Творца.

Число 11 состоит из двух колонн, представляющих антагонизм, борьбу с законом, возмущение. В Каббале оно представляет великого космического агента — силу сокровенного и слепую, если ею не управлять.

11 — знак жизни и смерти, открывающий врата загробных таинств.

Число 12. Знаменитая дюжина, одно из ряда Священных Чисел (1, 3, 7, 12, 60), сверхсовершенное число, символ законченности. 12 месяцев в году, 12 знаков зодиака, 12 часов дня и ночи, 12 главных олимпийских богов, 12 библейских колен, 12 апостолов, 12 дней рождества.

Мы рассматривали 12 знаков зодиака как нечто изначально данное. Постараемся проникнуть в смысл числа 12, которое, как ключ системы, раскрывает астрологическое видение мира.

Солнце точками весеннего и осеннего равноденствий, зимнего и летнего солнцестояний делит год на четыре части, или сезона. Луна добавляет каждому из них три фазы: начало, середину и конец. Число 4 соответствует четырем сторонам света и описывает понятие пространства и горизонтальный охват мира. Именно поэтому древняя космогония считает все явления мира возникающими из сочетаний четырех элементов, четырех стихий. Число 3 соответствует временному движению (прошлое — настоящее — будущее) или движению по вертикали. В мифологии всех народов мы находим деление на три мира: небесный, земной и подземный. Понятие триады как принципа движения раскрывает догмат христианской Троицы.

Число 12, как содержащее в себе тройку и четверку — вертикальный и горизонтальный — временной и пространственный охват мира, способно таким образом описать всю полноту его проявления.

Таким образом, число 12 вмещает все проявления материи (4) и духа (3), т.е.  $4 \times 3 = 12$ , все ритмы Вселенной и человеческого естества.

## **Тренировка с «Таблицами Андреева — Шестое чувство».**

«Таблицы Андреева — Шестое чувство» действуют как антенны-преобразователи космической энергии в биоэнергетику человека благодаря тому, что они обеспечивают четыре вибрационных уровня: число, слово, образ, символ. Главная цель работы с «Таблицами Андреева — Шестое чувство» — вывести слушателей к тому рубежу пути к себе, за которым начинается творческое взаимодействие человека с Мирозданием, с другими людьми, гармонизация взаимоотношений. Теперь понятно, почему в эзотерических таблицах программы «Шестое чувство» использован круг зодиака. Поскольку человек — существо социальное, то на развитие взаимодействия с другими людьми, реализацию контактов с микро- и макрокосмосом и направлены тренировки с таблицами.

Как работать с «Таблицами Андреева — Шестое чувство»? В имеющихся у вас материалах представлены две таблицы. Табл. №1 охватывает первые шесть знаков зодиака, табл. № 2 остальные шесть знаков. Мы рекомендуем следующий порядок работы с таблицами.

Прежде всего, прочитайте вдумчиво и не спеша, держа перед собой таблицы, текст — техника работы с «Таблицами Андреева — Шестое чувство» (см. приложение № 5). При таком чтении осознайте наличие у каждого знака зодиака — номера — числа его словесного выражения, различного представления и его выражения в виде символа.

Особое внимание обратите на характеристику каждого знака в описании и сопоставьте их с теми данными, которые вы получили по каждому знаку зодиака, работая с медитативными стихами программы «Шестое чувство».

После этого вы можете переходить к работе с таблицами, используя запись на аудиокассете.

## **Эмблема Школы Олега Андреева**

Эмблема Школы Олега Андреева прошла государственную регистрацию и имеет свидетельство Института патентной экспертизы.

Она представляет собой семилучевую звезду магов и астрологов. Эта звезда бессмертия, вечного обновления. В ее середине помещены буквы «А» и «О», где «А» вписана в «О». Звезда находится в круге — совершеннейшей фигуре.

Прокл в «Комментариях» к Евклиду писал, что первая, простейшая и наиболее совершенная из фигур — круг.

Если разделить Вселенную на небеса и бренный мир, то круговые формы надлежит приписать небесам, а прямые — бренному миру. Действительно, именно круг охватывает самую большую площадь при данной длине замкнутой линии, которая к тому же строится лишь по одному измерению — величине радиуса; он символизировал собой космическую бесконечность, абсолютную гармонию; плавная кривизна линии не содержит изломов, являющихся своеобразными «раздражающими» восприятие центрами излучений.

Помимо того, что буквы «О» и «А» обозначают инициалы основателя и руководителя Школы, они несут в себе определенное смысловое значение: «О» — 16-я буква алфавита. В современном оккультизме число 16 символизирует связь, прямой канал в Мировой Разум, «О» находится в центре нашей эмблемы семилучевой звезды, но  $16 = 1 + 6$ , т.е. семь. Биосистемы рождаются в лучевом канале времени. «А» — означает открытость и размах, округлость и полноту, охват целого.

### **Практические занятия**

*Первая неделя:* внимательно изучить материал беседы (осознать значение и смысл понятий: «число», «слово», «образ», «символ»).

*Вторая неделя:* прочитайте неоднократно, имея перед собой таблицы, приложение № 5: текст «Техника работы с «Таблицами Андреева — Шестое чувство».

*Третья неделя:* приступите к работе с таблицами, используя магнитофонную запись на аудиокассете программы «Шестое чувство».

### **Отчет по беседе 7**

Окончив занятия по беседе 7, заполните бланк отчета (приложение № 2) аналогично тому, как вы делали это раньше, но пока не отправляйте его в Школу Олега Андреева. Приступайте к работе с материалами беседы 8.

# БЕСЕДА ВОСЬМАЯ

## НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ. ОТКРЫТИЕ КАНАЛА ИНТУИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

### *Вводное слово*

Настоящая беседа завершает рассмотрение материалов программы «Шестое чувство». После выполнения заключительного комплекса упражнений настоящей беседы вам предстоит ответить на вопросы итоговой анкеты, которая определит результаты освоения всей программы в целом.

Выполняя многочисленные упражнения в предыдущих беседах, вы глубоко проникли в понимание многих внутренних психических процессов, определяющих поведение человека как личности. В этой беседе мы разберем еще два подхода к анализу психической деятельности человека — нейролингвистическое программирование и открытие канала интуитивного мышления.

## ■ НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ ■

### *Основные понятия*

Внешние проявления поведения человека — движения глаз, мимика лица, жесты, слова, голос, его интонации, тембр, громкость — оказывают определенное биоэнергетическое воздействие на окружающих. Чтобы это влияние было эффективным, целенаправленным и гармоничным, необходимо знать определенные правила воздействия. Комплекс этих знаний и правил получил название нейролингвистическое программирование (НЛП). Термин НЛП предложил известный американский психолог Ричард Бэндлер, и под ним понимается следующий смысл.

Слово «программирование» введено потому, что в течение всей своей жизни человек непрестанно программирует себя, подбирает способы мышления, чувствования и поведения.

«Нейро» — потому что наша способность к самопрограммированию основывается на нейрофизиологической активности мозга и нервной системы.

Наконец, «лингвистическое» — поскольку язык отражает особенности нашего субъективного опыта и структурирует его. Речь человека включает в себе огромное количество информации о том, какими способами он строит свой субъективный опыт.

НЛП — это новая модель человеческих коммуникаций и поведения, получившая развитие в 1983-1989 гг. благодаря работам американских исследователей: Ричарда Бэндлера, Джона Гриндера, Лесли Кэмерон-Бэндлер и Джудит Делозье. Но все-таки в своих истоках НЛП развивалось на базе исследований известного психотерапевта Милтона Эриксона.

Милтон Эриксон (1901-1980) совершил жизненный и научный подвиг, став к концу жизни признанным во всем мире авторитетом в области гипноза и краткосрочной психотерапии. Идеи, методы и техники, созданные им, в настоящее время начинают доминировать в американской психотерапии. Эриксон был не просто одаренной личностью. Ему приходилось творить и изобретать еще и в силу жестокой необходимости, вызванной болезнью, породившей для него иной мир, отличный от мира нормальных людей. Эриксон от рождения был лишен возможности видеть цвета и различать звуки по их высоте. Он был абсолютно неспособен воспроизвести даже самую простую мелодию. Кроме того, в детстве он страдал от дислексии (нарушения процесса чтения), а в 17 лет перенес полиомиелит и выздоровел полностью лишь благодаря разработанной им самим программе реабилитации. В 51 год страшная болезнь снова настигла его, и на этот раз выздороветь удалось только частично: последние 10 лет жизни он был прикован к инвалидному креслу, его мучили постоянные боли, были парализованы язык и правая рука. Вопреки, а во многом и благодаря всем этим ограничениям Эриксон научился использовать и реализовывать потенциальные способности, которыми обладает каждый из нас.

Элементы эриксоновского гипноза, называемого также «гипноз без гипноза», положенные в основу нейролингвистического программирования, дают новые возможности и значительно расширяют сферу влияния людей, овладевших ими, среди людей, не знакомых с этими элементами.

Используя ту информацию, которую человек извлекает с помощью освоенных аналитических методик, в процессе наблюдения за вербальными (словесными) и невербальными (несловесными — язык тела и жестов) сигналами человека, оппонент с успехом может применить новые гипно-

тические формы своего воздействия на его подсознание и посредством тонкого психологического манипулирования сформировать у него желательные для себя программы.

Овладев техникой прикладного (нелечебного) психоанализа, можно быстро и продуктивно анализировать поведение партнера в ходе беседы, выявляя его скрытые мотивы и потенциальные намерения.

Бэндлер и Гриндер поставили перед собой цель выявить структуру деятельности выдающихся психотерапевтов, эффективность работы с пациентами которых была настолько велика, что позволяла не только говорить о магии, но и построить ее формальную модель. Их первая книга по нейролингвистическому программированию так и называлась «Структура магии». Работая над ней, они широко пользовались видеозаписями сеансов психотерапии, а затем часами вглядывались в экран, стремясь установить повторяющиеся элементы действий психотерапевта и поведения пациента.

Комментируя собственную деятельность в книге «Из лягушек в принцы», авторы заявляют: «Мы обращаем очень мало внимания на то, что люди говорят, но зато внимательно смотрим на то, что они делают, а затем строим модель деятельности». Функция моделирования заключается в получении полезных описаний.

### ***Достоинства нейролингвистического программирования***

Важнейшее из них состоит в возможности по-новому взглянуть на процесс обучения. «В сущности, мы просто ищем способы научить людей пользоваться собственными мозгами, — заявляет в одной из работ Ричард Бэндлер. — Люди поразительно способны к учению. Я убежден... что все мы — машины для учения. Хорошая сторона в том, что вы можете быстро и легко усваивать самые разные вещи. Плохая в том, что всякий хлам вы можете усвоить так же легко, как и полезные вещи».

Преимущество НЛП перед большинством других психологических подходов заключается в том, что здесь в центре внимания оказываются формальные особенности внутренних процессов познания и чувствования, а не содержание переживаний человека.

### ***Механизмы нейролингвистического программирования***

Человек, для которого общение с людьми составляет суть профессиональной деятельности, может легко разли-

чить этапы внутреннего процесса, вызывающие в его собеседнике отрицательную реакцию. Достаточно заменить один элемент последовательности другим, чтобы разрушить стереотип внутреннего поведения. Изменение формы процесса неизбежно влияет на его содержание.

Другая особенность НЛП — стремление не уничтожать, а порождать; не устранять нежелательные формы поведения, а мобилизовать бессознательные ресурсы и создавать новые, более действенные способы поведения, ибо любой из них эффективен, но в свое время и на своем месте.

### **Ожидаемый эффект от использования**

По мнению специалистов Исследовательского института проблем административного работника США, НЛП представляет собой наиболее продуктивный из существующих ныне способов изменения поведения человека. Специальный американский журнал «Психология сегодня» отмечает: «НЛП дает формулы того, как человек вбирает в себя чувственные впечатления, организует их внутри в такие познавательные процессы, как память и принятие решений, а затем преобразует эту последовательность во внешнее поведение».

Технология НЛП позволяет: решать многочисленные задачи: в медицине — избавить пациентов от серьезных психологических проблем — депрессий, фобий и т.д. в течение часа; в обучении — успешно освоить правописание, чтение, математику; в области управления, рекламы, спорта — приобрести профессиональные навыки в самых различных областях: от пилотирования самолета до стрельбы из пистолета. С помощью НЛП можно значительно расширить возможности поведения в изменяющихся обстоятельствах. Оно позволяет менять и дополнять программы, заложенные в нас предыдущим жизненным опытом, делая наше поведение более гибким и предоставляя нам дополнительные возможности для полного раскрытия и использования своих неосознаваемых ресурсов.

### **Термины и определения**

Нейролингвистическое программирование работает с внутренними психическими процессами, выявляя их структуру и внося в них изменения. Для описания этих процессов в НЛП применяются понятия ведущей, репрезентативной и референтной систем. Когда вы что-то спраши-



вае у своего собеседника, он, прежде чем ответить, должен «переварить» полученные данные, и при этом в нем происходят события, о которых можно судить по внешним особенностям его поведения. Одно из таких событий — извлечение информации для ответа, выраженное в форме визуальных (зрительных), аудиальных (слуховых) и кинестетических (связанных с внутренними ощущениями и чувствами) образов.

Система, ответственная за извлечение информации, называется ведущей. Затем извлеченная информация должна быть как-то представлена сознанию. Это дело репрезентативной системы. Информация здесь также может быть выражена визуально, аудиально или кинестетически.

Однако если ведущая система выполняет свои функции ниже уровня осознания, то репрезентативная система осознается.

В одних случаях модальности ведущей и репрезентативной систем могут совпадать (когда в обеих системах обрабатывается визуальная, аудиальная либо кинестетическая информация), в других этого совпадения может и не быть.

На завершающем этапе в процесс включается референтная система, сверяющая полученный результат с искомым. Это обязательный этап в любой стратегии принятия решений. Если кто-то заявляет: «Я сам не знаю, чего хочу», — это значит, что у него референтная система отсутствует. В табл. 8.1 представлены характеристики трех рассмотренных информационных систем человека и формы образов, используемых при их реализации.

Таблица 8.1

## ВИДЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ ЧЕЛОВЕКА И ФОРМЫ ОБРАЗОВ

Наименование	Назначение	Форма образов
1. Ведущая	Отвечает за извлечение информации, процесс происходит ниже уровня сознания (бессознательный процесс)	1. Визуальные (зрительные) 2. Аудиальные (слуховые) 3. Кинестетические
2. Репрезентативная	Представляет информацию сознанию (процесс осознается)	(моторно-двигательные ощущения)
3. Референтная	Сверяет полученный результат с искомым	4. Обонятельные 5. Вкусовые

Чтобы понять, какая часть переживаемого нами осознается, следует обращать внимание на то, какими словами мы описываем процессы, т.е. какие формы образов используем.

У одного человека в речи преобладают слова, характеризующие визуальную сторону переживаемого, у другого — аудиальную, у третьего — кинестетическую.

Для человека с основной визуальной модальностью наиболее адекватными словами и словосочетаниями окажутся такие:

видеть — видение — рассматривать — с моей точки зрения — под углом зрения — в фокусе — ярко — смутно — смутно вижу суть вопроса — перспективы — никаких перспектив.

В речи человека с основной аудиальной модальностью скорее всего будет присутствовать примерно следующий набор:

слышать — звучать — я вас слушаю — я прислушаюсь — шумный — громко — мелодично — тихо.

Человек с основной кинестетической модальностью в разговоре будет употреблять описания сенсорных переживаний:

чувствую — ощущаю — схватываю — схватываю суть проблемы — зажатый — скованно — свободно — удобно — остро — остро ощущаю.

Итак, основная репрезентативная система — эта такая система, которой человек пользуется наиболее часто.

Кроме основной, существует ведущая репрезентативная система. Она отражает деятельность мозга в данный момент, в ситуации «здесь и сейчас». Для ее определения используются невербальные ключи доступа, представляющие собой наблюдения за движениями глаз, о чем будет рассказано ниже.

Таким образом, в зависимости от доминирования того или иного способа поступления и переработки информации репрезентативные системы могут быть представлены в трех основных категориях:

— визуальной (восприятие посредством зрительных образов);

— аудиальной (восприятие посредством слуховых впечатлений);

— кинестетической (восприятие посредством ощущений).

Каждый индивидуум, обладая всеми тремя модальностями, предпочитает чаще всего использовать лишь одну

из них. Значит, для одного мир — это, прежде всего, то, что можно увидеть, для второго — он наполнен звучанием, для третьего мир — это определенное эмоциональное настроение.

Реальности таких людей сильно отличаются, и если другие репрезентативные системы у них не развиты, общение между ними напоминает разговор на разных языках, о чем сами они и не подозревают.

К счастью, в жизни чистые случаи встречаются редко. Мы пересекаемся друг с другом хотя бы частью наших реальностей, и взаимопонимание возможно.

Для того чтобы взаимопонимание было еще и эффективным, вы должны научиться слышать предикаты\* собеседника, т. е. слова — вербальные ключи доступа, описывающие процесс. Умение услышать предикаты собеседника и пользоваться всеми их модальностями поможет вам присоединиться к его реальности, войти в его мир (мир визуалиста, аудиалиста или кинестетика). Давайте посмотрим, вслушаемся, ощутим, осознаем еще раз, как могут выглядеть предикаты различных модальностей:

— *визуальные*: видеть, яркий, ясный, туманный, отчетливо, расплывчатый, сфокусировать, мелькать, темный, пестрый, цветастый, ракурс, перспектива и т.д.;

— *аудиальные*: слушать, звучать, громкий, настраивать, звенеть, согласовывать, скрипеть, кричать, оглушать, скрежетать и т.п.;

— *кинестетические*: чувствовать, притрагиваться, теплый, гладкий, мягкий, орудовать, хватать, тугой, шероховатый, твердый, тяжелый и др.;

— *обонятельные и вкусовые*: пахнуть, вкусный, пресный, соленый, острый, несвежий, сладкий, терпкий, кислый, горький, ароматный и прочие.

Кроме того, есть такие слова, по которым невозможно определить, в какой модальности человек осознает свои переживания. Например: думать, знать, понимать, воспринимать, изменяться, учитывать, помнить, верить, милый, уважаемый и т.д.

Если вам заявляют: «Я вас знаю», можно спросить: «Вы это видите, слышите или чувствуете?» Это позволит вам понять, как ваш собеседник воспринимает мир, что из этого мира осознается им и на каком уровне. И, исходя из этого, строить свое общение.

\* Предикат (лат. praedicatum) — сказанное, отношение, т.е. свойство нескольких предметов.

В табл. 8.2, имеющей большое практическое значение, представлены в сжатой форме различные модальности и соответствующие им предикаты или, как говорят психологи, вербальные, т.е. словесные ключи доступа, иначе говоря, ключи, открывающие двери во внутренний мир нужного вам собеседника.

Например, вы стремитесь создать доверительные, близкие отношения. В этом случае вам следует применять предикаты той же модальности, что и ваш собеседник.

Если же, наоборот, вы предпочитаете держать его на дистанции, достаточно, чтобы в вашей речи преобладали предикаты иной, чем у вашего собеседника, модальности.

Таблица 8.2

### ПРЕДИКАТЫ (ВЕРБАЛЬНЫЕ КЛЮЧИ ДОСТУПА) СОБЕСЕДНИКА РАЗЛИЧНЫХ МОДАЛЬНОСТЕЙ

Модальность	Предикаты (вербальные ключи доступа) собеседника
1. Визуальная	Видение, видеть, рассматривать, с моей точки зрения, под углом зрения, в фокусе, ярко, смутно, перспективы, смутно вижу суть вопроса, никаких перспектив, ясный, туманный, отчетливо, расплывчатый, сфокусировать, мелькать, темный, пестрый цветастый, ракурс
2. Аудиальная (слуховая)	Слушать, звучать, я вас слушаю, я прислушиваюсь, тихо, шумно, громко, мелодично, настраивать, звенеть, согласовывать, скрипеть, кричать, оглушать, скрежетать
3. Кинестетическая (моторно-чувственная)	Чувствую, ощущаю, схватываю, схватываю суть проблемы, зажатый, скованно, свободно, удобно, остро чувствую, остро ощущаю, притрагиваюсь, теплый, гладкий, мягкий, орудую, хватаю, тугой, шероховатый, твердый, тяжелый
4. Обонятельно-вкусовая	Пахнуть, вкусный, пресный, соленый, острый, сладкий, несвежий, терпкий, кислый, горький, ароматный
5. Неопределенная	Думать, знать, понимать, воспринимать, учитывать, изменяться, помнить, верить, милый, уважаемый

Обращая внимание на модальность предикатов речи собеседника, вы получаете представление о том, как он осознает самого себя и свое окружение. Если этот человек совершенно вам незнаком, вы в считанные секунды поймете, что он собой представляет и как следует с ним себя вести.

Компетентный коммутатор, как правило, получает ответ на свой вопрос раньше, чем он прозвучит. Самый простой способ тоже стать компетентным — это наблюдать движение глаз, когда человек о чем-либо думает.

### **Тренировочные упражнения**

#### **Упражнение 8.1. Определение внутренних состояний человека по движению глаз (праворуких)**

В разговоре человек постоянно делает движения глазами яблоками. Вы сами не раз замечали, что в общении взгляд собеседника постоянно перемещается и никогда не остается неподвижным. Такие перемещения получили название паттерн (от англ. «сетка»). Оказывается, однако, что подобные движения не являются хаотическими, а с четкой закономерностью отражают информационные взаимодействия, происходящие в нейронных сетях нашего мозга.

В зависимости от вектора направления паттернов, их можно упорядочить в определенную структуру, представленную на следующей схеме рис. 8.1.



Условные обозначения: ВО — визуальные образы

Рис. 8.1. Определение внутренних состояний по движению глаз для правшей (с точки зрения испытуемого).

### **Движения глаз для праворуких с точки зрения испытуемого:**

1. Вертикально вверх (как бы под лоб) — означает, что извлекаются визуальные образы.
2. В правый верхний угол (вверх и вправо) — означает, что конструируются визуальные образы.
3. В левый верхний угол (вверх и влево) — означает, что вспоминается визуальный образ, который видел прежде.
4. По горизонтали вправо — аудиальное конструирование звуков и слов.
5. По горизонтали влево — вспоминание звуков и слов.
6. В левый нижний угол — аудиальные представления.
7. В правый нижний угол — кинестетические представления (внутренние и скелетно-мышечные ощущения, чувства).
8. Глаза смотрят вперед — визуализация образа (расфокусированный взгляд).

Это описание и рисунок с комментариями относятся к праворуким, для левшей все наоборот.

### **Упражнение 8.2 Определение ведущих систем**

Задавая вопросы, построенные по определенному образцу, вы сможете тренироваться в определении ведущих систем собеседников. Это поможет понять, как они получают доступ к внутренней информации, какие процессы происходят в них, пока они готовят ответ.

Визуальные вопросы (связанные с припоминанием виденного раньше):

1. В каком порядке расположены цвета на светофоре?
2. Какого цвета обои у вас в прихожей?
3. Какого цвета глаза вашей у матери (отца, мужа, жены, сестры и др.)
4. Сколько светофоров встретилось вам по пути на работу?
5. Какой формы буквы на вывеске вашего учреждения?

Эти вопросы касаются вещей, которые людям доводится видеть не один раз. Затем можно спросить и о том, чего они не могли видеть, вынудив их конструировать зрительные образы с другой точки зрения:

1. Как бы вы выглядели, если бы могли посмотреть на себя, сидя на потолке?
2. Как бы вы выглядели, будь у вас волосы пурпурного цвета?

**Аудиальные** вопросы (связанные с вспоминанием слышанного прежде или конструирование аудиального представления):

1. Какая музыка вам нравится больше?
2. Если хлопнуть дверью в вашей квартире, какая из них хлопнет громче?
3. Постарайтесь услышать, как кто-то из очень близких вам людей произносит ваше имя особо волнующим голосом.
4. Можете ли вы услышать, как вы поете свою любимую песню?

Кинестетические вопросы (связанные с отношениями):

1. Помните ли вы ощущения от воды на коже, когда принимаете душ?
2. Как вы чувствуете себя по утрам?
3. Какое ощущение вы испытываете, когда гладите кошку?
4. Вспомните, как вы из теплой уютной комнаты вышли на мороз.

Для того чтобы знание о ведущих и репрезентативных системах помогало вашему общению с людьми, надо, чтобы оно превратилось в умение. Если же вы всякий раз вынуждены будете припоминать, какому внутреннему процессу соответствует движение глаз, вы не сможете вовремя на него отреагировать.

Кроме того, припоминание связано с уходом в самого себя, так что в это время вы буквально перестаете видеть собеседника, и обратная связь разрывается.

Умение замечать, как люди думают, какие стороны действительности осознают, а какие — нет, должно быть бессознательным. Авторы книги «Из лягушек в принцы» подсказывают, что его можно достичь систематическими тренировками, выделяя специальное время и место. Сегодня, например, вы можете задавать своим знакомым вопросы визуального типа и на припоминание, а завтра — аудиального, и не каждому, а через одного.

Разговаривая с первым знакомым, согласуйте свои предикаты с его, а со вторым — наоборот, используйте предикаты другой репрезентативной системы. И при этом смотрите, что происходит. Так вы приобретете систематические навыки, они постепенно станут автоматическими, и по желанию вы сможете легко подстраиваться к реальности собеседника.

Это не сложнее, чем приобретение любого другого навыка, требующего сообразительности, наблюдательности, хорошей памяти и быстрой реакции,

Сначала все движения партнера осознаются замедленно, с опозданием, но по мере обучения вы начнете реаги-

ровать подсознательно, и скорость ваших реакций будет соответствовать внешним обстоятельствам.

Стремитесь применять только что полученную информацию в своем общении — она даст вам дополнительный ключ доступа к подсознанию партнера и сделает ваше восприятие людей более глубоким и тонким.

### **Упражнение 8.3. Подстройка (подсоединение) к реальности собеседника. Гипноз без гипноза (основы психопрограммирования)**

Вся наша жизнь так или иначе соприкасается с теми или иными воздействиями. Вместе с тем мы сами также неосознанно оказываем влияние на других. И далеко не последнее место среди этих естественных воздействий занимает гипнотическое запечатление. На самом деле мы даже не подозреваем о том, что прибегаем к нему довольно часто, если не сказать ежедневно.

В нашем сознании укоренился стереотип о гипнозе: гипнотизер представляется человеком, властвующим над толпой, малейшего небрежного жеста которого достаточно для того, чтобы сотни и тысячи людей подчинились безропотно его приказу. В реальности все происходит иначе. Так называемый демонстрационный гипноз, практикуемый на сцене или в большом зале, является по сути статистическим и представляет собой наиболее примитивную форму воздействия. От человека, который занимается подобной практикой, требуется не искусство, а как можно большее количество людей, так как в таком случае больше вероятность того, что среди них находятся люди высокогипнабельные, которые легко и быстро впадают в транс, или сомнамбулы, которые впадают в транс от одного только взгляда гипнотизера. Кроме того, среди большого скопления автоматически возникает феномен индукции — явление «психического заражения», что способствует возникновению коллективного транса. Это — закон толпы, а потому подобный метод и определяется как статистический.

Если вы соберете группу в сто человек, достаточно будет чуть-чуть, но театрально помахать руками и с сакральными нотками в голосе произнести: «А теперь закройте глаза, слушайте мое молчание, сосредоточьтесь на своих ощущениях, я заряжаю вас положительной энергией» или же: «Я воздействую на ваше подсознание и даю вам установку», — после этого можно спокойно отдышать до окончания сеанса: из ста присутствующих 20



человек окажется в состоянии выраженного измененного сознания, 20-40 испытают те или иные экстраординарные ощущения, остальные проявят относительную нейтральность.

Другое дело каждодневное общение. Что бы вы ни делали — продаете автомобиль или заключаете контракт, — вы используете гипноз, даже не подозревая об этом. Вся наша повседневная жизнь — гипноз. Гипноз в повседневном общении можно представить как довольно сильное средство достижения цели, при этом, если вы владеете нейролингвистическим программированием, ваше поведение остается естественным, разве только стиль общения станет более утонченным. Вы научитесь читать человека как книгу. Вы научитесь оказывать нужное вам на него влияние на бессознательном уровне.

Если вы хотите эффективно общаться, научитесь быть **конгруэнтными** и научитесь подстраиваться. Что означают эти термины?

**Быть конгруэнтным** — значит быть равным партнеру, быть вовлеченным, созвучным ему, быть соучастником того таинства, которое называется общением, нужно войти с партнером в единый резонансный ритм, как, например, красиво танцующая пара находится в едином резонансном ритме, она конгруэнтна, и наоборот, плохо танцующая пара не конгруэнтна.

Если вы конгруэнтны, вас лучше понимают и с вами чаще соглашаются, даже если вы говорите спорные вещи. Потому что конгруэнтность вызывает симпатию и доверие на уровне подсознания того, с кем вы общаетесь, а ведь именно оно управляет нашими внутренними процессами.

Для того чтобы образовать конгруэнтную позицию, нужно соответствующим образом подстроиться.

**Подстройка или присоединение** — это приспособление вашего поведения к поведению другого человека.

Типичный пример такой подстройки являют собой влюбленные пары. Они буквально отзеркаливают друг друга. Если люди находятся в тесном эмоциональном контакте, они склонны имитировать движения, жесты, позы, поведенческие реакции друг друга. Все это способствует созданию уникального единого целого. Недаром в таких случаях говорят, что люди понимают друг друга с полуслова, а то и вовсе без слов.

Начиная подстраиваться, придерживайтесь определенного алгоритма. В первое время вы можете ощущать неудобство, неловкость или некоторые затруднения, но по

мере тренировки навыки автоматизируются, и вы станете применять их легко, свободно, естественно.

### **Алгоритм подстройки**

1. Позы. Старайтесь принимать позы, аналогичные таковым вашего партнера по общению.

2. Жесты. Изучите ритм его движений, жестов. Действуйте в том же ритме, повторяйте те же движения и жесты.

3. Речь. Исследуйте речевые особенности собеседника: громкость голоса, темп, интонации и используйте их в своей речи.

4. Основная репрезентативная система.

5. Ведущая репрезентативная система.

6. Вербальные ключи доступа.

7. Невербальные ключи доступа.

8. Дыхание.

В компактном виде с необходимыми разъяснениями алгоритм подстройки приведен в табл. 8.3.

Научившись определять основную и ведущую репрезентативные системы, вы сможете так строить свою речь, что будете вызывать у собеседника доверие на бессознательном уровне.

Пусть, например, у вашего собеседника типичная последовательность внутренних состояний включает в себя вначале конструирование визуальных образов (взгляд — вверх и вправо), затем кинестетические переживания (взгляд — в правый нижний угол) и, наконец, аудиальный комментарий (взгляд — в левый нижний угол) — типичная стратегия ревнивцев, понимающих необоснованность своего чувства. Если теперь в речи вы сумеете восстановить эту последовательность и будете применять достаточно общие слова (предикаты: визуальные, кинестетические и аудиальные), не сталкиваясь с конкретными внутренними представлениями вашего собеседника, он, скорее всего, почувствует в вас человека, которому можно доверять. А это уже достижение.

Итак, при общении вы наблюдаете за глазами партнера и отмечаете про себя его паттерны.

Если перед ответом на ваш вопрос он обратил свой взгляд вверх или вверх и влево, значит, он увидел внутреннюю картину.

Если его глаза движутся по горизонтали или в левый нижний угол, то он сначала внутренне услышал то, о чем идет речь.

## АЛГОРИТМ ПОДСТРОЙКИ (ПРИСОЕДИНЕНИЯ) К СОБЕСЕДНИКУ И МЕХАНИЗМЫ ЕГО РЕАКЦИИ

Алгоритм подстройки	Механизмы подстройки
1. Позы	Занимать (имитировать) ненавязчиво такие же позы, как и собеседник
2. Жесты, движения	Повторять (имитировать) жесты, движения собеседника в таком же ритме
3. Речь	Использовать речевые особенности собеседника (громкость, темп, интонацию)
4. Основная и ведущая репрезентативные системы	Определить основную и ведущую репрезентативную системы собеседника и использовать при общении ту же систему
5. Предикаты (вербальные ключи доступа)	Использовать те же предикаты (вербальные ключи доступа), что и собеседник
6. Невербальные ключи доступа, (паттерны)	Отзеркаливать движения глаз (паттерны) собеседника (он: глаза вниз вправо, вы: глаза вниз влево и т.д.)
7. Дыхание	Стараться дышать в том же ритме, с той же глубиной и частотой, что и собеседник

Если взгляд окажется скошенным вправо и вниз, он прежде всего постарался вызвать в своей памяти ощущение.

Располагая информацией о репрезентативных системах как о значимых информационных каналах, вы можете узнать еще одну причину столь часто встречающегося малоэффективного общения.

Нередко люди, включенные в процесс общения, нарушают конгруэнтность (равенство партнеру) тем, что буквальным образом разговаривают на разных языках. Это происходит из-за того, что они не учитывают индивидуальные системы представлений. К примеру, руководитель, принадлежащий к визуальному типу, предлагает подчиненному с кинестетической ориентацией: «Давайте рассмотрим данную проблему. Как вы ее видите?» — и ставит его в тупик, так как тот предпочитает не «видеть», а «чувствовать».

Если вы — начальник и хотите выжать из своего подчиненного максимум возможностей, используйте его основную и ведущую репрезентативные системы. В данном случае лучше спросить: «Как вы подойдете к данной проблеме?» и в следующую минуту вы получите такой поток продуктивной информации, что будете немало удивлены.

Распространенную ошибку можно обнаружить и среди врачей, задающих традиционный «медицинский» вопрос: «Что вы чувствуете?» Если пациент не кинестетик, он сообщит только часть данных о себе, в то время как ваша задача собрать о нем как можно больше сведений.

### **Осуществление подстройки:**

1. Определите основную репрезентативную систему партнера.

2. Определите его ведущую систему.

3. Используйте языковые средства, характерные для его основной репрезентации.

4. Повторяйте за ним движения глаз.

Пример: он — ваш партнер, вы — визуалист. Он: «Я чувствую, что сегодня наш разговор может оказаться не очень продуктивным». (Глаза смотрят вниз вправо, т.е. он кинестетик).

Вы: «Тем не менее мы можем попробовать преодолеть некоторую скованность и более свободно (предикаты кинестетика) подойти к проблеме». (Ваши глаза направлены вниз влево, как бы отзеркаливая паттерны партнера).

Он: «Вы полагаете, кто-то из нас зажат?»

Вы: «Во всяком случае, нам ничто не мешает уцепиться за лишнюю возможность попробовать поискать» (предикаты кинестетика).

Он: «Что ж, давайте попробуем» (глаза — вниз вправо).

Вы: «Давайте» (глаза — вниз влево — отзеркаливание).

Данный пример показывает, как, используя подстройку, т.е. применяя предикаты (слова) кинестетика и отзеркаливание жестов, мы можем построить конгруэнтность и выправить ситуацию, начинавшуюся как неблагоприятная.

Без присоединения она может закончиться неудачно.

Он: «Я чувствую, что сегодня наш разговор может оказаться не очень продуктивным» (глаза — вниз вправо).

Вы: «Но я не вижу никаких препятствий!» (глаза — вверх вправо). «Мне кажется, что мы могли бы договориться».

Он: «Полагаю, что сегодня было бы не очень удобно обсуждать это».

Вы: «Но ведь это очень перспективное дело» (глаза — вверх вправо).

Он: «Не знаю, не знаю» (глаза — вниз вправо). Разница между диалогами, взятыми из реальной жизни, приводит к противоположным результатам.

Очень важно также обратить внимание на дыхание партнера, его ритм, глубину, частоту и постараться дышать точно так же. В этом случае присоединение окажется наиболее полным. Здесь следует, однако, предупредить, что такой способ не допускается, если партнер — астматик, из-за возможных неблагоприятных для вас последствий.

### **Как определить, насколько эффективно ваше присоединение к партнеру**

Подстройка позволяет не только установить максимальное конгруэнтное взаимоотношение с собеседником и повысить продуктивность контакта, но и занять более сильную и выгодную позицию, дающую возможность контролировать ситуацию. В таком случае вы способны добиться от него желаемых результатов и реакций, о которых раньше не могли и подумать.

Однако подобное достижение срабатывает лишь при полном присоединении. Со временем вместе с навыками у вас выработается психологическое чутье, улавливающее тонкие нюансы в личностных изменениях, но для начала действуйте в соответствии с формулой, помогающей быстро ориентироваться в том или ином положении.

Присоединение произошло, если:

1. Вы меняете позу, и ваш партнер, невольно подстраиваясь к вам, занимает такую же.

2. Ваш партнер начинает имитировать ваши жесты и речь.

Убедившись в том, что эти два параметра сработали, смело делайте вывод, что вы интересны и внутренне симпатичны собеседнику и имеете шанс на успех.

Свои достижения можно усилить с помощью такого приема как ведение, т.е. описание реакции, которую вы хотите вызвать у партнера с переключением вектора внимания в его внутреннюю реальность; или, иными словами, — такого способа взаимодействия, когда оппонент, не осознавая того, склонен принимать вашу сторону без критики или сопротивления. Проверая и убеждаясь в эффективности вашего присоединения, вы по сути уже «ведете» партнера.

Постарайтесь удерживать это ведение, фиксируя его готовность менять свое поведение в зависимости от вашего. И здесь осознайте важное правило:

«Если ваш партнер неосознанно имитирует (отзеркаливает) ваши позы, жесты, особенности речи, то этим самым он бессознательно подчеркивает свое согласие с вашим поведением. А соглашаясь с вашим поведением, он всегда согласится и с вашими мыслями, словами, предложениями и установками».

Именно в этот момент постарайтесь осуществить свои намерения, которые могут быть связаны с тем лицом, в котором вы заинтересованы.

Если перед вами деловой партнер, с которым у вас раньше были проблемы, то в данной ситуации уверенно рассчитывайте на их решение; не сомневаясь и не колеблясь, оформляйте и подписывайте важные для вас бумаги.

Трудный пациент с большей готовностью воспримет и усвоит прежде не действовавшее внушение.

Строптивая жена или муж охотно согласятся с идеями, которые несколько минут назад вызвали бы раздражение или откровенное сопротивление.

Подчиненный быстрее выполнит поручение, а начальник легче пойдет навстречу вашим пожеланиям.

Не прибегая к драматическим эффектам, вы загипнотизировали этих людей.

### **Якорное запечатление**

Вы, наверное, неоднократно замечали, что, занимаясь своими повседневными делами, вы вдруг совершенно неожиданно для себя начинаете испытывать наплыв удивительно приятных переживаний, недоумевая по поводу их появления. Чуть позже вы осознаете, что рядом звучит музыка, которую вы слышали когда-то, может быть, несколько лет назад.

Память произвольно возвращает вас в ту ситуацию, когда вы чувствовали себя счастливым, безмятежным, беспроблемным. Именно в этот момент вы слышали эту мелодию. Прошло время. Ваши чувства остались в прошлом, забылись, но в текущие минуты настоящего вы произвольно извлекли их из своей кладовой и вновь пережили. Сработал механизм, называемый якорем.

Таким образом, якорь можно определить как способность одного из элементов переживания вызвать все переживания в целом.

У каждого из нас существует множество бессознательных якорей, управляющих нашими состояниями и эмоциями. С другой стороны, его можно использовать как осознанный прием, способный оказать мощное психическое воздействие. Это тонкая и изящная техника, которая требует определенных навыков, но стоит потратить время, чтобы приобрести их. Вам понадобится способность наблюдать и использовать подходящий момент. Если вы научитесь улавливать плавные и естественные изменения в состоянии людей, вы без труда будете проводить якорное запечатление.

#### **Упражнение 8.4. Практика якорного запечатления.**

Когда ваш партнер окажется в особо радужном расположении духа, слегка прикоснитесь к его запястью, как бы невзначай (кинестетический якорь), но при этом тщательно запомните все детали своего прикосновения (сила, интенсивность, скорость и т.д.). В дальнейшем, когда в деловой обстановке речь пойдет о важных для вас вещах, воспроизведите свое прикосновение, только абсолютно идентично. Ваш партнер автоматически войдет в состояние, запечатленное якорем. Теперь вам останется лишь реализовать ваши планы. Когда человек расположен к вам и при этом испытывает явные положительные эмоции, он всегда охотнее идет навстречу.

Этот прием часто используют психотерапевты. Если на одном сеансе, когда клиент особенно легко и охотно шел на контакт или расслаблялся, звучала определенная музыка, то при следующей встрече с ним для получения аналогичного результата достаточно включить ту же запись (аудиальный якорь). Кроме кинестетических (прикосновение) и аудиальных (например, музыка), можно использовать и визуальные якоря. Во время переговоров положите на стол несколько приятных картинок или фотографий и при проявлении вашим партнером положительных эмоций неявно, без демонстраций обратите его внимание на приготовленные картинки. В следующий раз, когда возникнет необходимость активизировать его желательное для вас настроение, вновь незаметно «подсуньте» ему те же картинки (визуальный якорь). Бессознательно он отреагирует и при помощи вашего якоря вернется в позитивное переживание, которое когда-то испытал спонтанно.

Своими манипуляциями мы воздействуем на подсознание и получаем его рефлекторный ответ, на чем, в сущно-

сти, и основана деятельность системы якорей. В компактном и удобном для практического использования виде алгоритм якорного запечатления представлен в табл. 8.4.

Таблица 8.4

### ЯКОРНОЕ (РЕФЛЕКТОРНОЕ) ЗАПЕЧАТЛЕНИЕ НА ПОДСОЗНАНИЕ СОБЕСЕДНИКА

Виды якорей	Механизм воздействия	
	подготовительный этап	заключительный этап
1. Кинестетический	Произвести легкое прикосновение к запястью собеседника, когда он находится в хорошем расположении духа	Воспроизвести аналогичные прикосновения к запястью собеседника в процессе беседы при необходимости положительного решения вопроса (деловых переговоров и пр.)
2. Аудиальный	Запомнить музыку, которая вызывает счастливое, безмятежное, беспроblemное состояние собеседника	Воспроизвести ту же самую музыку в процессе беседы для ее положительного завершения
3. Визуальный	Во время разговора при положительных эмоциях собеседника положить на стол несколько приятных картинок или фото и ненавязчиво сделать так, чтобы он обратил на них внимание	При необходимости вернуть собеседнику позитивное переживание, которое он когда-то испытал, спонтанно «подсунув» ему те же картинки, что положительно скажется на результатах вашей беседы, деловых переговоров и др.

#### Разрыв стереотипа (мгновенный гипноз)

Вам, вероятно, приходилось наблюдать, как гипнотизер на сцене отбирает внушаемых людей для того, чтобы продемонстрировать феномен катаlepsии руки, когда ко-



нечность деревенеет и неподвижно застывает в той позе, которую ей придали. У зрителей подобное действие вызывает аплодисменты, восторг и безграничную веру в возможности «кудесника и мага».

Подобную процедуру вы можете проделать в считанные секунды с любым человеком независимо от уровня его внушаемости и гипнабельности, используя технику разрыва стереотипа. Одним из приемов является прерванное рукопожатие. Попробуйте в то время, когда вы здороваетесь с кем-нибудь, в последний момент быстро и резко убрать свою руку. Вы тут же увидите, что его рука застыла в каталептическом трансе. При этом вы не произнесли ни единого слова внушения. И тем не менее вам удалось вызвать в чистом виде гипнотический феномен. В этот миг ваш собеседник находится в состоянии измененного сознания. Его цензура ослаблена, и любая установка усвоится его психикой без каких-либо проблем, практически мгновенно.

То же самое состояние вы вызовете, если, к примеру, быстро вырвете из руки курящего сигарету, когда он собирается затянуться.

В приведенных случаях был разорван стереотип.

#### **Примечание к табл. 8.4:**

Якорное (рефлекторное) запечатление — способность одного из элементов переживания вызвать все переживания в целом. При необходимости можно с помощью якорей закреплять и негативные состояния собеседника.

Люди устроены так, что они стремятся к определенности. Стереотип помогает создать эту определенность. Это естественный процесс и естественный механизм, потому что ситуация неопределенности вызывает состояние тревожности, осознанной или скрытой.

Когда мы разрываем стереотип, мы разрушаем прогнозируемую определенность и тем самым снимаем с человека его привычную психологическую защиту. Таким образом, мы приводим его в состояние кратковременного транса, который в данном случае всегда выполняет роль защиты, сформированной и закрепленной еще в процессе эволюции. Ведь и в мире животных одни спасают жизнь бегством, другие тем, что впадают в транс. Последняя форма поведения в свою очередь разрывает стереотип агрессора, который действовал по жестко заданной программе: убегающий — преследуемый — настигающий преследователь. Инстинктивный транс, погружая жертву в со-

стояние неподвижности, ломает программу, и преследуемый выпадает из системы ориентации.

У людей, как правило, подобное состояние длится недолго — от одной до нескольких секунд, потому что сознание, которое вначале как бы нырнуло в глубины психики за возможной инструкцией для оценки создавшейся ситуации и в соответствии с оценкой возможностью выбрать ту или иную стратегию поведения, быстро возвращается обратно и восстанавливает цензуру и критические барьеры. Поэтому программу или внушение следует заканчивать до того, как произошел момент осознания, т.е. в краткий промежуток транса.

Кроме описанных примеров существуют и более «мягкие» формы прерывания шаблонов, не требующие применения шоковых методов. Например, изменение стиля одежды или прически может в первые минуты озадачить партнера и дать вам шанс использовать эти минуты.

В основе разрыва стереотипа лежит неожиданное действие, которое в силу своей внезапности нарушает прогнозирующую деятельность психики, работающую на предсознательном уровне.

Однако стремитесь к тому, чтобы ваши действия вызвали положительные эмоции. Пусть это будут более приятные неожиданности, чем те, которые могут вызвать всплеск тревожности, заставят партнера выстроить защитные барьеры и избрать по отношению к нам тактику отчужденности и настороженности.

Используйте в арсенале своих средств приятные известия (даже если их придется сочинить), маленькие подарки, изменения во внешности, инсценировки. Избегайте психологического давления, что непродуктивно и приведет к проигрышу.

### ***Практическое использование нейролингвистического программирования в повседневной жизни***

Нейролингвистическое программирование (НЛП) не изобретение, а открытие. Его создатели работали с людьми и нашли такие способы изменить их поведение, которые могут иметь самые неожиданные последствия. Результатом их открытия является новый подход к пониманию обычных человеческих проблем.

Многие не понимают, что ряд сложностей в их взаимоотношениях с людьми, внутренние неурядицы — порождение особой структуры внутренних процессов, перестроив которую мы можем многое изменить. «Как только мы

изменим структуру, следом за ней изменяется и все остальное. Все проблемы — результат функционирования структуры», — утверждают Бэндлер и Гриндер.

**НЛП в воспитании.** Задумывались ли вы над тем, что вы делаете, когда встревоженно кричите ребенку — «Не упади!», «Не сорвись!» По нейролингвистическому программированию это чистой воды провокация. Ведь для того, чтобы понять ваши слова, ребенок должен внутренне представить себе называемые действия. Обычно это делается кинестетически, как вы теперь знаете, кинестетика — это чувства, внутренние и скелетно-мышечные ощущения, которые как бы воспроизводят в миниатюре то движение, о котором вы говорите. Слышит все тело, для которого частицы «не» не существует. Тело ребенка слышит: «Упади!», «Сорвись!»

Известно, что нас с самого детства наказывают чаще, чем хвалят, запрещают чаще, чем разрешают. В результате мы привыкаем смотреть на все с точки зрения ограничений, а не возможностей, тем самым лишая свое поведение естественного разнообразия. Это означает, что в реакциях на изменяющиеся обстоятельства мы располагаем ограниченной степенью свободы, а стало быть, имеем в своем распоряжении малое число выборов. Однако известно, что в любой системе господствует тот, у кого наибольший выбор возможных способов поведения.

НЛП позволяет изменять заложенные в нас с детства и закрепленные последующим воспитанием программы, вырваться из цепких объятий «не могу» и выработать «порождающие» типы поведения.

**НЛП в психологии.** В последние годы в психологии все большее признание встречает идея неосознанности причин собственного поведения. И нейролингвистическое программирование дает решение этой действительно существующей проблемы. Специалист по НЛП может легко выявить неосознаваемые причины поведения человека, а затем изменять их.

**НЛП в обучении.** Плохая успеваемость ребенка нередко объясняется тем, что первичная репрезентативная система учителя и ученика не совпадают.

Если ни тот, ни другой не обладают достаточной гибкостью, позволяющей приспособиться друг к другу, обучения как такового не происходит. Зная это, легко понять, почему ученик, не успевающий у одного учителя, начинает успевать у другого, почему по одним предметам большинство учеников в классе учатся хорошо, а по дру-

гим — нет. Но ни учителя, ни ученики не подозревают о том, что все объясняется и исправляется очень просто.

Во многих случаях плохая успеваемость результат применения учителем неправильной стратегии, и неудачи учеников — это прямой результат обучения.

Бэндлер и Гриндер рассказывают, как они работали с детьми, у которых не ладилось правописание. Оказалось, что все они пытались писать на слух. В ответ на вопрос «Как вы напишете слово «корова»?» — их взгляд уходил в себя, а глаза опускались вниз и влево. «Что вы делаете?» — «Проверяем слово на слух». А между тем на слух не удастся верно написать даже самое простое слово.

Грамотные люди действуют иначе: сначала они видят образ нужного слова — как оно, например, выглядит в книге. Проверка правильности написания происходит с помощью кинестетической референтной системы. Если слово написано неправильно, вы поймете это по неуютному ощущению в области диафрагмы. Проверьте сами. Напишите какое-нибудь простое слово с грубой ошибкой и покажите его другому человеку, попросив его быть внимательным к своим внутренним ощущениям. У некоторых ошибка вызовет поразительно сильную реакцию.

Таким образом, в стратегии человека, умеющего писать грамотно, репрезентативная система визуальная, а референтная — кинестетическая. Авторы утверждают, что они проверяли это на разных языках, в разных странах и убедились, что все грамотные люди применяют одинаковую стратегию.

НЛП в профессиональной деятельности. НЛП позволяет изменять имеющиеся стратегии, причем старая стратегия не исчезает бесследно. При желании ею можно воспользоваться. НЛП лишь дополняет, ничего не отменяя и не уничтожая. В результате у человека появляется выбор, которого раньше не было. Кто же, имея возможность выбирать, предпочтет худший вариант?

## ■ ОТКРЫТИЕ КАНАЛА ИНТУИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ ■

### ***Медитация — важнейший инструмент эволюции человека***

Медитация — фундаментальное упражнение программы «Шестое чувство» — основной инструмент в процессе формирования интуитивного канала мышления. Вот почему, несмотря на то, что мы подробно разбирали это упражнение в первой беседе, здесь мы рассмотрим некоторые дополнительные аспекты этого явления. Именно в

ходе медитации совершается процесс созревания личности, продолжающийся до достижения цели, поставленной в начале занятий по Комплексной программе интеллектуального и духовного развития:

### **САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ, ОТКРЫТИЕ КАНАЛА ИНТУИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ, ДОСТИЖЕНИЕ КОСМИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ.**

Медитация, постоянная работа над собственной личностью — это метод интеллектуального и духовного самосовершенствования, простой и доступный каждому. Итак, медитировать — значит размышлять, т.е. задействовать мозг и тело, поскольку процессы, происходящие в первом, отражаются на состоянии второго, причем оба состоят из материи. Тело — это внешняя оболочка, машина, управляемая изнутри сознательным, духовным существом, которое думает, понимает, размышляет и чувствует, а мозг — один из ее механизмов, являющийся своего рода распределительным щитом.

Медитация есть важнейший инструмент в эволюции человека, дисциплина, метод, процесс и способ управления умом. Дисциплина — ибо это регулируемый процесс, упражнение для сознания. Метод — потому что здесь присутствуют техника концентрации, воспоминания, созерцания. Чтобы видеть невидимое, надо изолироваться от видимого. В таком ментальном процессе не прерывается поток размышления и интуитивного постижения, способ управления умом, отрешившимся от притяжения земных материальных объектов. В практике медитаций ум, интеллект и чувства используются определенным способом и по специальной программе. Медитировать можно на диаграмме, картине, иконе, пламени свечи, дыхании, мантре, рассказе, разговоре, созерцании стихий природы: огня, ветра, воздуха, дыма, гор, воды и др.

Медитация может быть определена как система упражнений для сознания, в которой присутствуют такие процессы, как творческое мышление, интуитивное постижение, безмолвное размышление и концентрация на метафизической природе своего «Я». Это одновременно искусство и наука, преобразующие личность и избавляющие ее от негативных привычек. Она может практиковаться на различных уровнях знания, веры, сознания, принося релаксацию мысли, покой, помогая вырабатывать в себе положительные качества, необходимые в жиз-

ни, и сохранять хладнокровие и чистое сознание в любой ситуации. Людям, далеким от духовности, трудно поверить, что так не только вырабатывается позитивное отношение к жизни и пробуждается любовь к ближнему, но и старые ошибки и грехи извлекаются из глубин сознания, очищая душу.

### ***Собственный голос как средство познания себя и воздействия на окружающих***

Чистота нашей речи определяется, прежде всего, голосом и его тембром. Он должен быть спокойным и ровным. Известно: чем больше человек кричит, тем меньше он знает. Правда — это простота. Тот, кто говорит сложно, не говорит правду. Рассмотрев особенности нейролингвистического программирования, мы убедились, что надо слушать не столько, что говорят, сколько, как говорят. Слово прозвучало, и его услышали. И не важно, осознали или нет. Ведь есть люди, которые понимают иностранца, не зная его языка, очень хорошо чувствуя такое всеобщее человеческое свойство, как слух. А наше слово несет в себе нейролингвистическую информацию, которую мы можем понимать при помощи невербального, или интуитивного, мышления. Все люди Земли в норме имеют абсолютно одинаковые органы речи и слуха. А последний не просто воспринимает звуковые волны, но и является пультом управления, куда сходятся все известные и не очень известные науке органы чувств человека.

Они считывают информацию со звука и бессознательно перерабатывают ее путем моделирования условий, в которых создавался данный звук, т.е. каждый орган посылает импульсы ко всем остальным органам и системам человека. Сначала — в обратном порядке, фактически, создавая внутри слушающего полный слепок говорящего, т.е. сначала звук превращает одного человека в другого. После этого начинается путь в прямом направлении. И здесь уже структура слушающего сравнивает себя с воссозданным слепком структуры говорящего.

Вибрации нашего голоса устроены очень сложно и мудро. То, что мы слышим как голос человека, на самом деле является лишь его мизерной частью. Его слышимая высота называется в науке основным тоном, а далее вверх уходят десятки гармоник или обертонов голоса, которые живут по своим, скрытым от сознания людей законам. У них есть одна особенность — они собираются равномерными группами — формантами, приобретающими в зави-

симости от выражаемой человеком эмоции большую или меньшую мощность. Каждый может вспомнить, как останаавливается сердце от испуганного крика, — это третья форманта неожиданно исчезла из поля зрения нашего слуха. От злобного и гневного голоса начинает стучать в голове: неожиданно для нас вторая форманта забралась на максимально допустимую силу громкости.

Итак, надо осознать, что наш голос представляет собой источник вибраций мощнее любого оружия. И счастье для всех, что большинство людей не умеет пользоваться этой мощью.

## **Тренировочные упражнения**

### **Упражнение 8.5. Ознакомление с некоторыми вибрациями собственного голоса**

Положите правую ладонь на верхнюю часть грудной клетки и низким голосом пропойте звук «а». Вы почувствуете под рукой вибрацию грудного резонатора, т.е. включился нижний регистр вашего голоса. Найдите нижний звук, при котором эта вибрация наиболее сильна, пропойте громко и тихо, поварьируйте, ощутив ее изменения. А теперь, не убирая ладони, протяните звук «у» очень высоким голосом. Вибрации переместятся в головные резонаторы.

Поэкспериментируйте во время разговора с головным и грудным резонированием.

Научившись различать некоторые вибрации собственного голоса, вы обнаружите, что такие изменения могут быть настолько сильны, что заставляют вибрировать все тело с головы до пят в прямом, а не переносном смысле.

Если поддерживать ощущение вибрации в каждой клетке тела, то голос приобретает тембр, становится красивым, мягким, округлым и одновременно терпким и светлым. Он хорошо слышим без усиления громкости речи. Равномерное распределение вибрации по всему телу говорит об использовании третьего смешанного регистра голоса.

Смешанное звучание получается от соединения головного и грудного резонирования и возможно при разговоре или пении как на верхних, так и на нижних нотах. Однако легче всего искать его на средних — необычном для вас уровне высоты, где обычно вы говорите ровно и спокойно. Найдите такое звучание при обычном разговоре, читая вслух стихи или прозу.

Тембр голоса, манера говорить, интонации несут тысячи оттенков и настроений человека. Слушая эмоционально окрашенный звук голоса, мы мысленно как бы представляем себе способ его рождения. Этот быстрый и подсознательный процесс укреплен в нас миллионами лет эволюции.

У человека, находящегося в гнев, вся мышечная система, в том числе и дыхательный аппарат, сильно напряжена, что неизбежно отражается на характере звука, который становится шире, массивнее и «активнее». Включены все регистры голоса. У «убитого горем» общее мышечное расслабление также вызывает характерное потемнение голоса, падающие, жалобные интонации, и печаль выделяет грудной регистр. При выражении радости чувствуется, что человек говорит, как бы улыбаясь чему-то. Звук становится светлее, звонче. «Высветился» головной регистр. Для страха характерно звучание как бы на большом неожиданном вдохе. Оно становится прерывистым, полупрозрачным, пустым, но широким, «неожиданным». Регистровое наполнение голоса разрушено. Звук голоса содержит в себе обертоны-гармоники, собранные в три-четыре форманты. А они, являясь носителем перечисленных выше характеристик звучания при эмоциях, вступают в контакт с резонаторами любого человека и заставляют вибрировать их стенки. И теперь уже, помимо воли и желания слушающего, нейроны отвечают парадоксальной реакцией на сверхслабый раздражитель. Мы знаем, что спрятано в звуках речи, понимаем, как форманты и гармоники включают регистры, и как происходит воздействие на самые глубокие структуры мозга человека через его мышечный аппарат. Теперь мы не перепутаем первую сигнальную систему со второй.

Во всех древних учениях есть ссылки на то, что вся информация и знания приходят к человеку из какого-то единого места, где они хранятся, зашифрованные тайными знаками, которые человеку дано получать и понимать. Недаром отдельные люди владеют даром толкования. Весь мир пронизан вибрациями Логоса. Более того, своеобразный Логос заключен в каждом человеке. Мы с ним хорошо знакомы, но стараемся не думать о его Вселенском масштабе. Логос — Голос — Звук действительно является тайным для нашего обыденного сознания. В силу осознания человеком воспринимаемого мира через мозг этот Звук должен проявиться в другом частотном диапазоне. Только тогда можно обработать полученную информацию.



Наш Голос является Даром Божьим. Он будет настолько истинным, насколько в нас есть Вера в то, что мы говорим. Люди давно уже обратили внимание на особые, измененные состояния человеческого сознания. И каждое из них специфически отражается в голосе. Если не брать патологий, то у некоторых встречается Дар Пророчества. Для них он нормален и естествен, как для ребенка улыбка. Для нас он интересен, ибо позволяет приблизиться к истинному источнику знаний, а затем без искажений проявить их в нашем мире. Находясь в особом состоянии сознания, человек начинает говорить плавно, выводя предложения как мелодии. Слова группируются на сильные и слабые определенным способом чередования. Сам голос становится глубоким, грудным, но одновременно чистым и звонким. Он тихий, но какой-то звучный, устойчивый.

Голос дается при рождении в чистом и неискаженном виде, и только от последующего поведения человека зависит степень сохранности этого Дара Божьего, полностью раскрывающего человеческую сущность. Однажды ученики привели к философу Сократу чужестранца и попросили рассказать о его подлинных качествах. Чужестранец и мудрец молча стояли друг перед другом. И, наконец, Сократ не выдержал: «Да скажи же хоть что-нибудь, чтобы я познал твою сущность!»

Жизнь, как скульптор, лепит лицо человека. Однако голос формируется не внешним фасадом, который можно и подкрасить, а содержанием человеческой души. Уже давно доказано, что даже кости меняют форму в зависимости от голоса. И здесь уже, что наработал в жизни, то и будет твоим.

Древние владели таким понятием, как основной тон. Сейчас о нем написано даже в учебниках, а раньше это было тайное и очень мощное учение о человеке и мироздании. Сократ мог по основному тону голоса чужестранца определить, к чему направлена его преданность, а в чем он неустойчив, каковы его познания и насколько он сохранил свою молодость. Добрый ли это человек, понимающий единство мира, или недалекий клеветник.

Звук голоса воздействует на глубинные структуры мозга, поэтому его понимают и слушают все люди и высшие животные Земли, вне зависимости от содержания слов.

Обертоны и форманты «работают» на уровне нейронов. Однако это только часть средств языка эмоций. Важная, глубинная, фундаментальная, но часть. Другая часть — основной тон, третья — интонация, четвертая —

темпоритм, пятая — громкость и т.д. Этот древний язык очень консервативен. Все его составляющие должны быть идеально подогнаны друг к другу, чтобы речь стала правдивой.

Ваш собеседник «уличил» вас во лжи потому, что вашим словам и основному тону был нужен устой, а обрести его можно только, тогда, когда разум будет в сердце или эмоции станут осознанными чувствами. Тогда диафрагма не будет «предательски» дрожать, изменяя интонации голоса, а станет опорой для слов. Когда она работает ровно и плавно, вы спокойны, мышцы не зажаты, и виброрецепторы чувствуют вибрацию спокойного и насыщенного голоса во всем теле.

Вы, видимо, замечали, что голос юноши 15-16 лет строптив и непослушен. В это время он становится ярким, широким и насыщенным с появившимся мужским тембром, речь — слишком громкой, смех — оглушительным. Юноше делают замечания, считая невоспитанным и грубым. Однако через некоторое время его голос становится «как у всех» — тусклый, узкий, стертый. У одного поджимается диафрагма, и он начинает говорить тонко; у другого — тоническая сутулость и голос «гудит как из бочки»; у кого-то зажата челюсть, язык или гортань. К сожалению, в наше время дефекты голоса «вписываются» в понятие приличного. Отклонения от нормы незаметны как желтый листок в осеннем лесу. Выделяются как раз те, кто каким-то чудом смог сохранить свой голос. На них оглядываются, им удивляются, их слушаются, им с готовностью подчиняются. Но мы знаем — это нормальный человеческий голос. Для нас важно разобраться, почему людям не удается его сохранить.

Звучание голоса есть проявление той высшей гармонии, которой жив человек. Озвученное слово — это и «Путь», и «Посох» для идущего к ней. Уровень вербального мышления и речи, слова держатся на уровне образа, восприятия и ощущения.

У каждого свои судьба и путь — собственный уникальный тембр голоса. Человек еще не родился, а звуки уже формируют его. Отдельный звук — конкретная цепочка нейронных связей — конкретное ощущение во всем его многообразии связей. После того как «отзвучали» общебиологические структуры мозга, начинают «озвучиваться» культурные и национальные; создаются решетки фоном и морфем. Сформировалось образное мышление — начинается работа по «озвучиванию» вербального уров-

ня. Обратите внимание на изменения голоса ребенка, когда он пытается что-то скрыть: от него требуется физическое усилие, чтобы изменить тембр голоса. Но дальше — больше. И вот один уже пищит, другой сипит, третий шепчет испуганно, четвертый в истерике не замечает ничего вокруг. А затем — неврозы, травмы, болезни. Но человек не понимает, что это — его собственные грехи. Образно говоря, тембром своего голоса человек «пишет» свою строчку в Книге Судеб.

Итак, мы несем ответственность не только за свои поступки, но и за звучание голоса. В обыденной жизни мы встречаемся с разнообразными стилями общения, несущими с собой измененный тембр голоса, звуки которого неминуемо создают в нас полный слепок всех условий своего создания. Но мы, в отличие от остальных, знаем, что происходит. У них это невольный грех, у нас — сознательный. И для продолжения пути нам придется использовать сознание, для чего нужна дисциплина.

Чтобы не загораться от каждой встречной эмоции, необходимо иметь опору. В христианстве — это Иисусова молитва: «Господи Иисусе Христе! Сыне Божий, помилуй мя». Можно использовать и простое пение про себя. Люди говорят: «Душа поет...» Значит, у человека очень хорошее настроение и все, что он делает, получается.

### **Упражнение 8.6. Внутреннее пение**

Научитесь непрерывному внутреннему, радостному, сердечному пению. Подружитесь с ним, просыпайтесь и засыпайте вместе с ним. Ничего страшного, если оно вдруг прорвется наружу «мычанием». Если обстоятельства позволяют, лучше петь очень тихо и светло вслух, выбрав плавную, небыструю мелодию, прошедшую испытание временем, скажем, священное песнопение с текстом из трех — пяти слов.

Тогда ваш канал интуитивного мышления будет всегда открыт и готов для приема космической энергии и информации.

### **Упражнение 8.7. Звукотерапия**

Хорошее настроение является показателем гармонии всех наших тел, нормального гормонального состояния. Гармония — это гормон и «Я».

Настроить свой организм — означает притихнуть и услышать то, что на дне, настроиться на свою волну, взять свой камертон — колебания знака зодиака, напри-

мер. Мы можем озвучить, оживить и оздоровить любой орган, исходя из вибраций, которые несет каждый звук.

Звук «О» (тянем долго) гармонизирует все три тела человека: физическое, эмоциональное, интеллектуальное (ментальное).

Звук «НТ» оживляет творческие свойства, стимулирует гипофиз. Высокие звуки также оживляют творческие свойства без слов; способствуют избавлению от тромбоза и флебита. Свист пробивает пробки в каналах.

Звук «И» петь сильно, пронзительно, при желании прерывисто; рот растянут как в улыбке. Он активизирует глаза, голову, мозг, гипофиз, шишковидную железу, все элементы черепа, ощущается радостное возбуждение. Каждый должен найти свой тон и ритм.

Звук «Е» — это народное пение (петь длинно), помогающее горлу, трахее, щитовидной железе, гармонизирующее органы дыхания и снимающее одышку.

Звук «А» — лающий, и петь его надо, как будто укачиваете ребенка. Он связан с покаянием. Стимулирует верхнюю часть легких, снимает общее напряжение.

### **Энергетически наполняющие звуки**

«У» наполняет мудростью. «МН» дает более простое отношение к жизни. Его хорошо использовать в сложных ситуациях.

Звуки, дающие энергию определенным органам.

«Я», «Ю Я» — почкам и мочевому пузырю.

«И», «Ю», «Я» — сердцу и Анахате. «Н», «К», «О», «Н», «Т» стимулируют солнечное сплетение, печень, желудок.

Чистый звук «Ю» без «У» дает энергию почкам.

«С И» снимает нервное напряжение.

«О», «О», «И», «И» — как вой — способствует заживлению геморроя и прямой кишки.

Слова, в которых много «О», переходящих в «Е», целебные.

Звуки «МММППООМММ» — три «М», два «П», два «О», три «М» — мужские, петь как бас в трубе; дают энергию сердцу. «ПААААА» — одно «П» и пять «А» — петь на одном дыхании; активизируют сердце в облегченном варианте.

«ПЕЕОООХОО» — для сердца — петь над человеком при потере сознания, при полном обессиливании. «ЭУОАИЫАОМ» — протяжно петь один звук за другим как можно выше — оживляюще действуют на тело и со-

знание. Физическое тело оживляют «Е», «Ю», «Я»; астральное — «И», «А», «Э», «Е», «И», «И»; ментальное — «А», «У», «О», «У», «М».

Звук «НКОНГ» моделирует активизацию правого и левого полушария, воздействует на солнечное сплетение и говорить его надо глухо, как тетерев на току, произнося так, чтобы ощущать вибрации кончиком и дужками носа, т.е. всей боковой поверхностью, начиная с переносицы. При этом внутренние голосовые связки оживляются, начинают дышать и работать. В процессе произнесения происходит оздоровление. Более высокое звучание лечит гайморит, гнусавость. Звук должен быть вокруг вас, вы должны петь головой, ушами, ноздрями, черепом, глазами. В результате практики произнесения этого звука у человека открываются евстафьевы трубы, и в ушах звучит орган, музыка сфер, что позволяет ему расширить сознание, и мантры произносятся совершенно по-другому.

В целом следует ориентироваться на радостное мироощущение, воспитывая его в себе. У каждой молитвы есть определенная вибрация, отражающаяся на соответствующем органе. Хорошо произносятся звуки — так, чтобы вибрировал череп, а мантра отражалась во всем теле, — в присутствии другого человека, вы можете настроить его.

Есть люди, обладающие определенными, часто тайными знаниями, и в силу своего невежества способные пользоваться некоторыми закономерностями. А отсюда — так называемые экстрасенсорные воздействия, на деле являющиеся голосовыми.

В чем суть механизма экстрасенсорного воздействия? В силу определенной вибрации тембра, который меняется, происходит воздействие на находящиеся в верхней части человеческой головы точки, и через них на все тело человека. Перед «воздействием» с помощью рук или других приемов дается Слово. Остальное не имеет значения. Поэтому понятно, какую ответственность несет психолог, биотерапевт, экстрасенс-целитель и др. К тому же запечатленная в Слове Мысль должна быть идеально чиста.

Сейчас очень многие устремились в Мир Невидимый. Он очаровывает тем сильнее, чем меньше раньше о нем было известно. Это закономерный и объективный процесс. В Мире Невидимом люди начинают слышать ранее никогда не звучавшее; видеть то, о чем прежде только читали в сказках и фантастических романах. Перед ними раскрываются тайные до сих пор пути и возможности по управлению своим восприятием, мышлением и физиоло-

гией. Они воочию, на собственном примере убеждаются в их реальности. Они обрели Веру. И уже не могут отказаться от воздействия на других, но, даже не догадываясь, что оно осуществляется словом и эмоциями.

Воздействие начинается очень просто. Человек, соприкоснувшись с Миром Невидимого, рассказывает о своих новых способностях. В его речи звучит подлинная Вера, несущая в звуке Правду рассказываемого. Среди слушателей всегда найдутся те, кто мало знаком с возможностями техники самовнушения. Новый слушатель ощущает тревогу, его восприятие сдвинулось в сторону страха. Его вторая сигнальная система превращает слова во внутренние действия и яркие образы, включая третью сигнальную систему. Вера в голосе говорящего открывает «шлюзы» бессознательного, т.е. слушатель получает внушение. И в зависимости от «коктейля невежества», состоящего из суеверий, детских иллюзий и реальных болезней, происходит тот или иной эффект. Наивные слушатели поражены, взволнованы, обретают веру в нового «экстрасенса» и метод лечения «энергией».

Новоиспеченный «целитель», в свою очередь, проделывая весь внутренний путь, приобретает веру в свои способности и начинает принимать пациентов. Ему все больше требуется энергии, приходится прибегать к специальным техникам, и его собственное здоровье и сама жизнь ставятся в зависимость от сочетания его личного «коктейля невежества» и той «гипотезы экстрасенсорики», к которой он примыкает. Все это происходит из-за непонимания того, что человек попал в Мир Невидимый, где требуются специальные знания. Иначе иллюзия «энергии» заслонит реальность звучащего Слова, ибо Слово Сказанное является абсолютным синонимом Внутренней Речи, и, как мы теперь знаем, его звучание может быть выражено в микромимике лица, микродвижении глаз и тела человека.

Итак, мы подробно рассмотрели механизм настройки и взаимодействия с окружающим миром через одну из высших чакр (Вишудху) — голос. Если он тусклый, «ватный» или наоборот, резкий и «истеричный» вместо красивого, бархатного и легкого, значит, по его тембру был нанесен «удар». Такому человеку следует обратить внимание на этику Духа. Должна произойти аккумуляция духовной энергии, позволяющая укрепить нижнюю часть живота (малый таз), где ни в коем случае не должно быть никаких «выпуклостей» или «вогнутостей». Это — чаша,

имеющая способность самонаполняемости духовной энергией, которая, проходя через звук «И», придает голосу тембр. Только настроив голос, человек получает право говорить. Разговоры о Духовности Слова должны соотноситься с «Чашей». Насколько эта часть тела плотна, гибка, упруга и не расстроена, настолько можно говорить о том, способны ли вы идти по данному пути. Нет другой структуры, непосредственно связанной, с извлечением звука и слова.

### **Раскрытие механизмов интуитивного мышления (сверхчувственного восприятия)**

Существуют две основные формы сверхчувственного восприятия — телепатия и ясновидение. Первая квалифицируется как восприятие, содержанием которого являются субъективные переживания: мысли, ощущения, чувства. В ясновидении воспринимается информация об объективных вещах, процессах или событиях. Различие между двумя данными явлениями заключается в содержании воспринимаемого, так как это две формы одной и той же, функции.

При решении многих задач, реализуемых в программе «Шестое чувство», в том числе открытии канала интуитивного мышления, следует пользоваться ключом Гермеса Трисмегиста:

Внешнее подобно внутреннему;  
Малое таково же, как и большое,  
Закон один для всего.  
Нет ничего малого и нет великого.

Гермес Трисмегист привел нас к чистой воде (акт творения), которая должна принимать непосредственное участие в мышлении, о чем говорит древняя мудрость: «ВОДЫ ДУМАЛИ...» (Ригведы, Индия), а также современные исследования: вода может формировать объемные копии ДНК, и в ней возможна голографическая запись любой информации.

Пустота (безмолвие) необходима, чтобы сбросить цепи ассоциативного мышления и заставить мозг обратиться к забытому свойству образного мышления — «думать водой», когда вода клеток несет голографический образ познаваемого объекта, а мысли рождаются этим образом. Мышление становится внутренним свойством мозга и приближается к истинному. «Истина — мысленный образ действительности, а его составные части, постоянно ме-

няющиеся в процессе углубления знаний, представляют собой частные и единичные Истины» (В.Н. Шердаков). Образное мышление осуществляется водой, создающей голографический образ Истины. Становится понятным, зачем «Дух Божий носился над водой» при сотворении Мира. Вода — абсолют, а Дух Творчества творил мысль и воплотил ее: новая Вибрация (Слово) стала Светом. Внутреннее мышление приводит к взаимодействию клеток мозга с внешним миром, в результате чего рождается голографический образ познаваемого Мира, несущего в себе сущность познаваемого явления. Другими словами, вода думает, а мысль человека достигает Абсолюта и становится творящей «силой».

Человеческое сознание опирается на свойство воды записывать информацию в виде голограмм и является, как пишет В.П. Казначеев, голографическим компьютером. Но человек, заменив когда-то свой голографический континуум словами, упростил себя, став нужным для Земли, но более примитивным для Космоса. Наша задача вернуть изначально заложенные в нас способности к считыванию информации, настроив соответствующим образом мозг и восприятие. И нашей задачей сейчас будет открытие канала интуитивного мышления, прием космической энергии (информации) с помощью вспомогательных средств, к которым относятся вода, зеркало, хрустальный шар, кристалл, дым, огонь. Ряд упражнений с использованием этих предметов служит для сосредоточения, концентрации, медитации, ибо, «чтобы видеть невидимое, надо изолировать себя от видимого», успокоить мысли, войти в состояние релаксации.

### **Упражнение 8.8. Работа со вспомогательными средствами для открытия канала интуитивного мышления и приема космической энергии.**

#### **Управление видениями (мотивация)**

##### **Общие положения.**

Для вызова видения определенного лица или события в прошлом, настоящем или будущем надо сосредоточить на этом внимание сверхсознания. Продолжительное активное усилие тут вредно. Достаточно краткого самовнушения — видеть именно желаемое. Успеха можно достичь, используя вспомогательные средства: кратко в письменном виде сформулировать задачу и положить листок написанным вверх под скатерть, бумагу и пр., на которых стоит стакан с водой, шар, кристалл и т.д. Анало-



гично поступают с фотографией человека, положив ее изображением вверх.

#### **Подготовка.**

В тихом помещении установить перед собой избранный для концентрации предмет так, чтобы на нем ничего не отражалось. Свет на него должен падать сзади, из-за вашей спины. Лампу устанавливать так, чтобы освещен был только предмет, а остальное помещение оставалось в полумраке, для этого вполне хватает лампы в 20 ватт. Под предметом расстилаем белую или черную материю, обязательно матовую, чтобы избежать бликов, и окружаем его с трех сторон такой же материей.

#### **Исходное положение.**

Носящие очки должны их снять. Сесть перед объектом концентрации, проверить правильность установленного расстояния. Расслабиться. Дыхание должно быть ровным и спокойным, протекать легко и свободно через все тело.

#### **Техника исполнения.**

Внимательно смотреть на предмет, не мигая и не закрывая глаза, но не пристально, а расфокусированным взглядом, как бы всматриваясь вдаль и внутрь его, словно мы смотрим сквозь него на что-то, расположенное далеко на природе. Глаз должен быть настроен на бесконечность.

#### **Продолжительность. Периодичность.**

Перед началом выполнения упражнения поставьте свои внутренние часы на продолжительность от 10 до 20 минут, не более, как для обычной медитации. Периодичность: 2-3 раза в неделю. Время суток — желательно вечер.

#### **Ожидаемый эффект.**

После нескольких минут смотрения предмет покрывается полупрозрачной дымкой и как бы отступает вдаль, увеличиваясь в размерах. В глазах при этом иногда чувствуется легкое покалывание, после чего завеса как бы спадает и появляются видения. Внезапно мы начинаем видеть что-нибудь с удивительной отчетливостью. Это могут быть символ, слово, целое предложение, какая-нибудь сцена с двигающимися людьми, как в кадре фильма.

При выполнении подобных упражнений следует запастись терпением. Правда, у некоторых все получается сразу. В первые вечера вы увидите только свое зеркальное и очень неотчетливое изображение. Но постепенно оно исчезнет, и появится неопределенное темное пространство, в

котором начнут медленно проявляться фигуры, сначала мутные и неотчетливые, затем более ясные и резкие. Первоначально изображения будут беловатого или желтоватого цвета, позднее в виде резких теней, вроде фотографий, и при настоящих видениях они оживут и окрасятся.

В процессе выполнения упражнения мы отдаемся интуиции, с интересом наблюдаем за мыслями, либо возникающими у нас, либо за теми, на которые мы настраиваемся, когда задаем себе программу видения (мотивацию) — увидеть конкретное лицо или событие. Вы должны постараться не быть вовлеченными в происходящее, что бы вы ни увидели; остаться наблюдателем, рассматривающим все извне, но переживающий происходящее внутри. Упражнение следует выполнять в состоянии ясного сознания.

### **Особые замечания.**

Изображения, неподвижные в течение длительного времени, не настоящие, и представляют только воображаемые фигуры, желаемые представления или результат построенного зрения. Только подвижность изображения убеждает нас в том, что мы имеем дело с реальным тонкоматериальным миром.

Подобные упражнения не представляют никакой опасности для здоровья, а глаза даже укрепляются благодаря им. Мужчинам требуется больше терпения, так как женщины более способны к ясновидению.

### **Техника безопасности.**

Во время упражнений может присутствовать не более одного лица, с которым вы находитесь в полном согласии, но оно должно вести себя аккуратно, не чинить никаких помех и находиться как можно дальше от вас. Лучше всего упражняться в полном одиночестве или когда все спят.

Следует обратить особое внимание на освещение! В процессе занятий вы совершенно отрешаетесь от внешнего мира и потому должны позаботиться, чтобы не произошло возгорания от лампы или свечей.

### **Основное правило.**

Никто, кроме близких и членов семьи, не должен знать о ваших упражнениях, пока не будет констатирован постоянный успех. После его достижения желание посвящать других в свои упражнения зачастую исчезает.

Открывшийся интуитивный канал мышления дает реальную возможность приблизиться к Истине, а Мудрость подсказывает, как вести себя с окружающими, обладая сверхчувственным восприятием. У медиков это — «Не

навреди!», у астрологов и людей, достигших открытия канала интуитивного мышления, — «Не скажи».

**Вода.** Хрустальную чашу или вазу наполнить водой до краев. Сесть перед ней так, чтобы хорошо видеть поверхность воды. На первых порах правую руку можно поместить над затылком для остроты восприятия. Приступить к выполнению упражнения, пристально глядя в центр сосуда.

Стакан наполнить водой до краев. (Этот способ в старину практиковали в России). Под него положить лист белой бумаги, сесть близко к источнику света, наклониться к нему и накрыть голову неплотной белой тканью. После нескольких минут наблюдения, продолжительность которого зависит от способности к сверхчувственному восприятию, можно увидеть неподвижные картины и движущиеся фигуры.

При желании увидеть суженого на дно стакана опускают чье-нибудь кольцо, в котором появляется тень, принимающая затем форму лица или головы.

**Зеркало. Черное зеркало.** Имеется в виду вогнутое зеркало для бритья. Его задняя сторона вместо серебряного покрытия окрашена черной краской. В противоположность плоскому оно имеет два решающих преимущества при проведении подобных экспериментов.

1. Черное покрытие задней стороны благоприятствует восприятию образов мышления и ясновидения, так как от него не отражается почти ни один фотон (черное поглощает все световые волны). Способность отражения сталкивающихся с ним квантов космической энергии полностью сохраняется, ибо они отбрасываются не покрытием зеркала, а его пси-полем.

2. Благодаря вогнутости за его зеркальной поверхностью возникает кажущийся образ — мысленный или ясновидения — больший, чем при использовании плоского зеркала. Проекция мысленных образов происходит по тому же принципу, как и проекция мыслей на плоское зеркало.

Как инструмент приема образов ясновидения черное зеркало однозначно превосходит плоское. Оно действует как зеркальный телескоп, фокусирующий световые кванты, создающие на выходе сильно увеличенное изображение большой световой силы. Это обеспечивает изогнутое, подобно ему самому, пси-поле, которое фокусирует падающие модулированные волны космической энергии с информацией ясновидения и отражает их на глаз наблюда-

теля. При отсутствии такого зеркала можно изготовить его, заказав в стекольной мастерской круглую стеклянную пластину диаметром 20 см и вогнутостью в 12 мм, покрыть затем ее вогнутую сторону черным автомобильным лаком.

Преимущество черного зеркала перед обычным в том, что оно менее утомляет зрение, не давая ясных отражений. В «Магическом календаре» можно найти описание опытов Сведенборга: «Через несколько минут после сосредоточения взгляда поверхность зеркала затуманилась и покрылась легкой беловатой дымкой. Мало-помалу эта дымка усиливалась и превращалась в голубоватый фосфорический свет, который распространялся даже на окружающие предметы и сообщал им особый блеск. Наконец, она за клубилась большими облаками, быстро пронесившимися перед зеркалом. Только тогда обозначились в зеркале определенные формы, и я иногда отчетливо видел желаемое».

#### **Дополнительные замечания.**

Устроившись удобно в кресле, направьте свой взгляд без какого-либо напряжения, но с полной концентрацией на поверхность черного зеркала. Дыхание спокойное и ровное. Вы не думаете ни о чем и не ожидаете никаких образов, терпеливо выжидаете, что покажется на поверхности зеркала. Появившиеся изображения вы наблюдаете в течение 10 минут, при этом вам совершенно не следует давать этим образам оценку или анализировать их. Все свое внимание обращайтесь только на те события, которые происходят в зеркале.

После окончания упражнения освободитесь от видений, потягиваясь, пока в ваше тело не возвратится обычное напряжение. Следует ритмично и глубоко подышать, желательно у открытого окна, и слушать расслабляющую музыку или же почитать развлекательную литературу. Ни в коем случае нельзя снова вызывать у себя испытанное в ходе занятий или обсуждать эту тему с посторонними.

**Плоское зеркало.** При отсутствии черного зеркала можно воспользоваться плоским. Не обладая само по себе, как и все другие объекты концентрации, паранормальным действием, оно поддерживает процесс развития способности ясновидения и позволяет вам, находясь в состоянии высокого ознания, увидеть на своей поверхности события, которые остаются скрытыми для обычного человека, чьи рецепторы сетчатки реагируют только на фотоны.

### **Дополнительные замечания.**

Плоское зеркало обеспечивает:

- усиленный прием космической энергии;
- проецирование мысленных образов;
- наблюдение собственной ауры;
- наблюдение ауры других предметов;
- перемещение сознания в любое запланированное место;

— перемещение сознания в любую избранную заранее личность;

— выход энергетического тела (двойника); при этом имеется в виду, что вы способны контролировать ситуацию, находясь в состоянии ясного сознания.

**Хрустальный шар.** Для упражнений лучше всего подходит шар диаметром от 7 до 11 мм. При отсутствии такого можно использовать шар из нормального стекла. Обусловленное формой шарообразное пси-поле отражает каждое падающее под углом  $180^\circ$  модулированное космоэнергетическое излучение параллельно оптической оси и создает в глазу наблюдателя уменьшенный панорамный образ. Возникает впечатление, что образ ясновидения находится внутри хрустального шара. Его преимущество перед черным зеркалом состоит в том, что картины ясновидения ярче и контрастнее, с конкретным содержанием.

### **Дополнительные замечания.**

Каждое занятие продолжительностью 20 минут можно проводить до появления ощущения усталости, когда следует немедленно прекратить сидение перед шаром ясновидения и медленно вернуться в реальную обстановку. При появлении в шаре живых, знакомых вам людей с ними следует связаться в кратчайшее время, так как они, видимо, нуждаются в вашей помощи.

**Заключение.** Попробовав каждое из упражнений, остановитесь на одном, наиболее приемлемом для вас. Ясно, что перечисленные выше предметы для открытия канала интуитивного мышления являются просто средствами настройки для концентрации. Со временем необходимость в подобной настройке отпадет, и тонкоматериальный мир откроет вам свои тайны, а время и пространство не будут помехой на пути познания событий прошлого, настоящего и будущего. Ваш канал интуитивного мышления будет включаться по вашему желанию и находиться под контролем в любое нужное время.

## **Практические занятия**

*Первая неделя.* Провести тренировки по упражнению 8.1. Сделайте сами рисунок по образцу (рис. 8.1) и добейтесь четкого и правильного представления: движение глаз — внутреннее состояние.

*Вторая неделя.* Выполнить тренировки по упражнениям 8.2, 8.3

*Третья неделя.* Освоить упражнение 8.4.

*Четвертая неделя.* Изучить раздел «собственный голос», выполнить упражнение 8.5 по изучению своего голоса.

*Пятая неделя.* Выполнить упражнения 8.6, 8.7 по тренировке собственного голоса.

*Шестая неделя.* Выполнить комплекс тренировочных упражнений 8.8, выбрать наиболее эффективные для вас.

## **Отчет по беседе 8**

Окончив занятия по беседе 8, необходимо заполнить отчет по беседе 8 и анкету (приложение № 2) и отправить их в Школу Олега Андреева.

Получив от вас восемь отчетов, анкету и проанализировав их, мы вышлем вам итоговые документы Школы Олега Андреева об окончании программы «Шестое чувство» .

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

## Примерный личный план занятий по освоению программы «Шестое чувство»

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Учебный номер \_\_\_\_\_

№ этапа п/п	Наименование беседы	Дата		Оптимальный срок работы над беседой
		начало	окончание	
1	<b>Беседа первая.</b> Введение в программу «Шестое чувство»			3 недели
	<b>Беседа вторая.</b> Развитие сверхчувствительности для приема и передачи энергии			4 недели
	<b>Третья беседа.</b> Семислойная структура человеческого тела и космический мир			3 недели
	<b>Четвертая беседа.</b> Биомеридианы человека и саморегуляция физического и психического здоровья.			3 недели
2	<b>Беседа пятая.</b> Тренировка способности ауровидения			2 недели
	<b>Беседа шестая.</b> Биорезонансная тренировка сверхчувственного восприятия с помощью рамки и маятника			5 недель
3	<b>Беседа седьмая.</b> «Таблицы Андреева «Шестое чувство» как средство развития сверхчувственного восприятия			3 недели
	<b>Беседа восьмая.</b> Нейролингвистическое программирование. Открытие канала интуитивного мышления			6 недель

**Примечание.** Рекомендуем вырезать план из книги, заполнить графу «Дата» и укрепить перед своим рабочим столом для постоянного контроля.

## **Бланки отчетов по выполнению заданий и упражнений**

### **Как заполнять бланки отчетов**

Предлагаемые на последующих страницах бланки отчетов имеют целью индивидуальный контроль результатов выполнения отдельных заданий и упражнений.

Мы рекомендуем после окончания работы над каждой беседой-уроком ответить на предлагаемые вопросы непосредственно на самом бланке. Если ваш ответ не умещается на бланке, запишите его на дополнительном отдельном листочке. Не забывайте на бланке отчета и дополнительных листочках указывать ваши фамилию, имя и отчество, а также учебный номер.

Напоминаем, что отрезать по линии отреза и отправлять бланки по адресу Школы Олега Андреева следует только после завершения соответствующего этапа обучения. После освоения первого этапа (беседы 1-4) вы высылаете первую партию отчетов, затем после второго этапа (беседы 5-6) и, наконец, третьего этапа (беседы 7-8).

Одновременно с отправкой последнего отчета необходимо заполнить и выслать итоговую анкету по результатам освоения программы «Шестое чувство».

После анализа материалов всех 8 отчетов, а также итоговой анкеты по вашему адресу будет направлен диплом об изучении курса программы «Шестое чувство».

Напоминаем наш адрес для отправки корреспонденции: **125047, Москва, 4-я Тверская-Ямская ул., д. 12, «Школа Олега Андреева»**. Наш телефон **251—99—47** работает круглосуточно. Вы можете во внерабочее время сообщить автоответчику интересующие вас вопросы и затем письменно получить ответы на них.

Будьте внимательны при заполнении бланков, не забывайте указывать Ф.И.О. и ваш учебный номер, а также, для ускорения обработки корреспонденции, выслать конверт с маркой и вашим домашним адресом.





# ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

125047 г. Москва, ул. 4-я Тверская-Ямская, д. 12,  
тел. 251-99-47, факс 209-54-97

## Программа «Шестое чувство»

### Отчет по беседе первой

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Учебный номер \_\_\_\_\_

Ответы на вопросы:

1. Что такое медитация, и какие три фазы включает сеанс медитации программы «Шестое чувство»?

---

---

---

---

---

2. Опишите результаты выполнения упражнения 1.1 «Активизация рук» и упражнения 1.3 «Получение энергии от Солнца» (подробно ваши ощущения)

---

---

---

---

---

3. Опишите результаты выполнения упражнения 1.2 «Ритмическое дыхание» (подробно ваши ощущения)?

---

---

---

---

---

## Отчет по беседе второй

1. Укажите, с какими органами человеческого тела связан каждый из пяти пальцев нашей руки

---

---

---

---

---

---

---

2. Изложите результат теста — подвижность мизинцев для проверки состояния вашего сердца

---

---

---

---

---

---

---

3. Перечислите семь упражнений этого урока, дающие вам наибольший эффект. Опишите ваши ощущения. Какое упражнение оказалось самым результативным?

---

---

---

---

---

---

---



# ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

125047 г. Москва, ул. 4-я Тверская-Ямская, д. 12,  
тел. 251-99-47, факс 209-54-97

## Программа «Шестое чувство»

### Отчет по беседе третьей

Ф.И.О \_\_\_\_\_

Учебный номер \_\_\_\_\_

Ответы на вопросы:

1. Перечислите семь энергетических тел человека и семь чакр, а также их расположение

---

---

---

---

---

2. Опишите свой опыт очистки и гармонизации чакр с помощью платоновых тел и модели египетской пирамиды

---

---

---

---

---

3. Приведите пример удачного использования упражнения «Ретрансляция космической энергии» для самолечения и саморегуляции

---

---

---

---

---

линия отреза

## Отчет по беседе четвертой

1. Что такое жизненная энергия и как она называется в Китае и в Индии?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Что такое меридианы и их значение?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Опишите ваш личный опыт тренировки упражнения «Сурьянамаскар», ваши ощущения и достижения

---

---

---

---

---

---

---

---



# ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

125047 г. Москва, ул. 4-я Тверская-Ямская, д. 12,  
тел. 251-99-47, факс 209-54-97

## Программа «Шестое чувство»

### Отчет по беседе пятой

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Учебный номер \_\_\_\_\_

Ответы на вопросы:

1. Что такое аура? Дайте краткое определение.

---

---

---

---

---

2. Удалось ли вам в зеркале увидеть свою ауру?  
Опишите или приложите цветной рисунок.

---

---

---

---

---

3. Удалось ли вам наблюдать ауру других людей?  
Опишите или приложите цветной рисунок.

---

---

---

---

---

линия отреза

## Отчет по беседе шестой

1. Опишите или приложите рисунок изготовленной или приобретенной вами рамки биолокации или маятника

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Какой результат показал тест на способность к лозоходству?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Опишите результаты ваших опытов по оценке совместимости с вашим партнером. Насколько эти оценки совпадают с реальным положением?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

125047 г. Москва, ул. 4-я Тверская-Ямская, д. 12,  
тел. 251-99-47, факс 209-54-97

## Программа «Шестое чувство»

### Отчет по беседе седьмой

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Учебный номер \_\_\_\_\_

Ответы на вопросы:

1. Дайте ваше определение основных понятий этой беседы «число», «слово», «образ», «символ».

---

---

---

---

---

---

2. К какому знаку зодиака вы относитесь, и в какой степени совпадают характеристики этого знака с вашими личными данными?

---

---

---

---

---

---

3. Опишите ваши впечатления и результаты работы с таблицами после чтения текста (приложение № 5) и работы с фонограммой

---

---

---

---

---

---

линия отреза

## Отчет по беседе восьмой

1. Опишите своими словами, что такое НЛП, его задачи и возможности

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Как вы понимаете: что такое интуитивное мышление?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Опишите наиболее яркий случай в собственной практике открытия канала интуитивного мышления

---

---

---

---

---

---

---

---





## ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

125047 г. Москва, ул. 4-я Тверская-Ямская, д. 12,  
тел. 251-99-47, факс 209-54-97

### Программа «Шестое чувство»

#### ИТОГОВАЯ АНКЕТА

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Учебный номер \_\_\_\_\_

Ответы на вопросы:

1. Что вам практически дало обучение по программе «Шестое чувство»?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Считаете ли вы, что в результате занятий по программе «Шестое чувство» у вас произошло открытие канала интуитивного мышления (обвести ответ)

ДА            НЕТ            БЫЛ ОТКРЫТ РАНЬШЕ

3. Ваш личный опыт включения канала интуитивного мышления (сверхчувственного восприятия) в процессе занятий по программе «Шестое чувство». Опишите наиболее яркий случай работы вашего интуитивного канала (можно подробно на отдельном листочке)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Ваша оценка программы «Шестое чувство» (обвести пункт):

- а) понравился сеанс медитации программы;
  - б) понравились медитативные стихи;
  - в) понравилась работа с «таблицами Андреева — «Шестое чувство»;
  - г) понравилась медитативная фраза;
  - д) что понравилось больше всего
- 
- 
- 

5. Можете ли утверждать, что в процессе обучения по программе «Шестое чувство» вы наблюдаете положительные эффекты в отношении к повседневной жизни и конкретной деятельности (обвести пункт):

- а) стали спокойнее;
  - б) общее состояние здоровья улучшилось;
  - в) работоспособность повысилась;
  - г) стали лучше понимать людей;
  - д) другие эффекты (укажите)
- 
- 
- 

6. Ваши пожелания и предложения по улучшению программы «Шестое чувство»

---

---

---

---

---

7. Хочу продолжить обучение по седьмой программе «Нет предела» (обвести)

ДА

НЕТ

Дата \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. Подпись \_\_\_\_\_

## **МОЛИТВА ГОСПОДНЯ**

*Отче наш, Иже еси на Небесех!  
Да святится имя Твое, да приидет  
Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко  
на небеси и на земли.  
Хлеб наш насущный даждь нам днесь;  
и остави нам долги наша, якоже и мы  
оставляем должником нашим; и не введи  
нас во искушение, но избави нас от  
лукавого.*

## **ПЕСНЬ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЕ**

*Богородице Дево, радуйся, Благодатная  
Марие, Господь с Тобою; благословенна  
Ты в женах и благословен плод чрева  
Твоего, яко Спаса родила еси душ,  
наших.*

*Благого Царя Благая Мати,  
Пречистая и Благословенная Богородице  
Марие, милость Сына Твоего и Бога  
нашего излей на страстную мою душу и  
Твоими молитвами настави мя на деяния  
благая, да прочее время живота моего  
без порока пройду и Тобою рай да  
обрязу, Богородице Дево, едина Чистая  
и Благословенная.*

## **Медитативные стихи программы «Шестое чувство»**

### **Победа Овна**

*Весенний первый солнца луч  
Пронзает тяжесть темных туч  
И пробуждает сонный свет  
К наиважнейшей из побед.  
У честности и простоты  
Пути прекрасны и чисты.  
Тебя послало солнце в путь —  
Как свет его, разумен будь.*

Стихия Овна — огонь, символ жизни, мощи, энергии, динамики и преобразующей силы.

Это проявление космического огня, только что родившийся огонь жизни. Овен мечется из стороны в сторону, он впечатлителен, легко возбудим, импульсивен.

Черты характера: активный холерик, экстраверт.

Овен в музыке: Сергей Рахманинов.

Модест Петрович Мусоргский: вокальный цикл «Без солнца», опера «Саламбо» несут отпечаток Солнца.

### **Созидание Тельца**

*Роскошны, блаженные травы лугов,  
Душе по душе аромат их.  
И лишь будоражит покой глубоко  
Желания терпкая мята.  
Влечет, пробуждает страдание жить  
Не сладость туманного утра.  
Но нега Венеры не даст утрашить  
Того, кто способен жить мудро.*

Телец — знак земли, стихии плотной, твердой, конкретной. Это полная сил, «работающая» земля. Эмоции медленно прорастают и пускают корни.

Черты характера: темперамент для северных широт флегматически-меланхолический, для южных — сангвинически-холерический.

Мирный, настойчивый и медлительный ритм жизни Тельца проявляется в творчестве немецкого композитора и

дирижера Иоганна Крамса. Его «Немецкий реквием», «Ринальдо» демонстрируют мощь Тельца. Другой музыкант — Жюль Массне — также необычайно плодовит: 26 лет он царствовал на парижской оперной сцене. Его чувственная, сладострастная, «венерианская» музыка (оперы «Манон», «Вертер», «Тане», «Сафо») воспевают любовь Тельца.

### **Человечность Близнецов**

*Мгновенья рук, речей и фраз  
Обратно не вернутся:  
Не будет времени у нас  
В потоке оглянуться.  
Так убеги от суеты  
Земных противоречий,  
Чтоб с чувством перешли на «ты»  
Мгновенья стали вечны.*

Воздух (ветер) — стихия Близнецов. Подвижный, теплый, летний ветерок, символизирующий связи, контакты и взаимодействие, необыкновенную восприимчивость внешних впечатлений и быстрое их рассеивание.

Черты характера: темперамент либо меланхолический, либо сангвинический.

Близнец Стравинский — «Весна священная», его «Жар-птица» — это невиданная феерия гармонических аккордов. Игорь Стравинский, подобно Меркурию, оставляет другим мелодичную лиру и создает новые, неведомые созвучия, которые никому не удалось превзойти. Глинка, Рихард Вагнер были Близнецами.

### **Загадка Рака**

*Притягательность материи живой,  
Ощущений колебательный покой:  
Колыбелью мира стала пустота,  
Чтоб возникла этой жизни простота.  
Древней родины причудливый магнит —  
Материнства лик материю хранит.  
В дальних странствиях, в загадочной глуши  
Учит чувствовать бессмертие души.*

Рак — первичное проявление водной стихии: родник, источник эмоциональности. В воду Рака переживания вливаются «с первой струей» и текут напряженным потоком, где первое впечатление самое сильное. Рак — существо сверхчувственное, у него добрый и пугливый взгляд.

Черты характера: сверхэмоциональный флегматик. Композитор Малер — Рак — интимный мелодист: слушающая его баллады и немецкие романсы, мы погружаемся в мир переживаний композитора. Страдая ностальгией по прошлому, он старается остановить время, задерживая его ход в длинных, порой затянутых симфониях.

Музыка — его единственный оплот против внешней агрессии, с ее помощью он выстраивает защитную стену, охраняя свой внутренний мир от посягательств извне. Как истинный Рак он хорошо чувствовал себя летом, называя себя «летним композитором». Многие произведения остались незавершенными, творчество полно многого не сказанного, он записывал свои творения в том виде, в каком они являлись ему в мечтах.

### Совершенство Льва

*Тебе дано сознание себя,  
Но утверждение — множит лишь печали.  
Так царь — он горше подданных скучает.  
Тебе дан мир — но просто быть нельзя.  
Познай, что Ты есть То, а То есть Ты, —  
И истинной любви откроет разум,  
Что Дух-Творец, по Божьему приказу,  
В материю вложил Его черты.*

Огонь Льва — неподвижный огонь (сдержанное пламя «Эго»). Львом управляет Солнце, источник света, тепла и жизни, вокруг него вращаются Земля и все планеты. Поэтому Лев чувствует себя центром Вселенной и ждет, что другие станут исполнять его прихоти. В греческой мифологии Солнце воплощено в облике Аполлона.

Темперамент холерический.

Клод Дебюсси — создатель музыкального импрессионизма. Его стиль — изысканность и затуманенность образов, созерцательность, поэтичность. Одно из его симфонических произведений озаглавлено «Прелюдия к «Послеполудню Фавна», — как не вспомнить о знаменитом состязании Аполлона с Паном-Фавном!

### Деятельность Девы

*Духа готовность спящая —  
Служение настоящему.  
Движение четко, размеренно:  
Прогресса процессы измерены,  
Пределна детальность метода,*

*Решение точно до мелочи, —  
Дотошна любовь к порядку  
В ее прагматической хватке.  
Но это прощается Деве  
За верность служения делу,  
За скромность ее и жертву  
В пути без простора и ветра,  
В движении медленном к свету  
И трудным ее победам.*

Стихия Девы — Земля. Элемент концентрации, закрепления и конкретности, человек старается не принимать в расчет эмоции, мешающие активно действовать. Живое, умное лицо, подвижный взгляд, поставленный голос, размеренная речь.

Характер: меланхолический темперамент, активный, неэмоциональный тип.

Австрийский композитор Антон Брукнер. Его искусство — это богоискательство, переложенное на музыку. Девятая симфония («Готическая») неоконченная, выражает его мистические устремления.

Один из девизов Девы, воплощенных Брукнером: чтобы родился плод, надо, чтобы погубило зерно, т.е. истинное человеческое предназначение — оторваться от материальности и возвыситься до очистительного жертвоприношения. Брукнер обращался к Деве Марии за поддержкой и помощью.

Его музыка сочетает тягу к божественному абсолюту с непревзойденным напряжением.

### **Гармония Весов**

*Тепло отступило,  
окончилось лето,  
И воздух осенний  
и чист, и весом,  
И золотом листьев,  
как солнцем, согреты.  
Качаются чаши  
старинных весов.  
Скажите, какая  
из них перевесит?  
В какой отзовется  
божественный зов?  
Напрасно. Их цель —  
сохранить равновесье:*

*На зрителей смотрит  
канатный танцор.  
Поставив на место  
Творца-Человека,  
И творчество сделав  
основой основ,  
А Символом веры —  
гармонию Меры,  
Качает арену  
канатный танцор.*

Стихия Весов — воздух; элемент связей, подвижности и рассеяния. Человек всецело погружается в свои эмоции. Характер: сангвиник-экстраверт или меланхолик интровертированный.

Воздух Весов напоминает небо, по которому осенний ветер гоняет друг за дружкой облака, срывает и гонит осенние листья.

Весы Камиль Сен-Сане, считая Берлиоза и Вагнера напыщенными, не любил их. Он предпочитал придать «последний штрих» Баху, Моцарту, Гайдну, Бетховену своими оркестрованными аранжировками. Сочинял серенады и романсы. Оперы Весов Джузеппе Верди «Риголетто», «Трубадур», «Травиата», «Аида», просто и правдиво воплощают великие человеческие страсти. Очарование лирической музыки обволакивает, Верди играет на самых тонких струнах души человеческой.

Верди верно и преданно служит великому союзу истины и красоты.

### **Власть Скорпиона**

*В том, кто возбуждать умеет страсти,  
Ум да будет истинною властью —  
Победить иллюзий рабский плен  
И расчистить путь для перемен.  
И тому, кто на закате года,  
В час, в который умерла природа,  
На последней тризне жизнь вкусил, —  
Смерть сама дает источник сил.*

Вода Скорпиона — болото подсознания, стоячая вода, неподвижная вода. В стоячей воде события происходят на глубине, переживания быстро в нее проникают и надолго задерживаются.

Темперамент холерический и флегматический.



Кармен, роковая Кармен — героиня шедевра Жоржа Бизе, оперы о любви и смерти. Кармен, пользуясь неотразимой привлекательностью, властью над мужскими сердцами, покоряет и подчиняет своей воле дона Хозе.

В музыке Скорпиона А.П. Бородина узнаются осенние ландшафты.

Николо Паганини — виртуозный Скорпион. Его волнующая музыка гипнотизировала толпу. «Воистину сам дьявол водит моей рукой», — признавался он. Его нечеловеческая виртуозность были мощным ключом из недр бессознательного.

### Прогресс Стрельца

*За выпущенной истины стрелой  
Стремится мысль, поймать ее пытаясь.  
По ровному пути, почти не спотыкаясь,  
Бежит за ней кентавр.  
Вот так, за вечными прыжками интуиций  
Наш разум добросовестно стремится.  
И нет конца!*

*На складе эрудиций  
Нет истины Творца.  
Но и среди традиций  
Возможен путь другой:  
Доверившись мечте, помчаться за стрелой,  
И к звездным небесам  
путь распахнув для многих,  
Им крылья даровать —  
себе оставив ноги.*

Огонь Стрельца — горящие угли в камине: блеск разума. Элемент мощной энергии, динамики и трансформации. Подвижный огонь Стрельца — человек загорается идеей и с энтузиазмом претворяет ее в жизнь.

Характер: активный холерик или сангвиник.

Стрелец Людвиг Ван Бетховен, захвативший власть на музыкальном Олимпе XIX в., явился авторитетом для многих последователей.

Наступившая в 30-летнем возрасте глухота ставит Бетховена перед выбором — отступить от борьбы или податься над неотвратимостью. Он выбирает второе. Бетховену удалось осуществить синтез всех сил и склонностей в музыке, с помощью которой он одерживал победу над собой. Наступившая физическая глухота побуждает его прислушаться к голосу сердца и способствует выбору духовного пути, отныне разуму предстоит титанический бой

с материей. Трудно сказать, чего больше в его музыке — сверхчеловеческого, к которому он тянулся, или человеческого.

### **Мироздание Козерога**

*Сковал мороз слезу небес,  
Дыханье атомов замедля.  
Холодных капель замер бег,  
И снег низвергнулся на землю.  
Под глыбой гордых пирамид  
Вода прочнее камня стала:  
Неколебимый монолит  
Лег в основанье пьедестала.  
На тверди покоренных груд,  
Среди разрушенного мира  
Воздвигла цели Абсолют  
Самоотверженная сила, —  
Что, сотворив души кристалл,  
Предпочитавший славе жертву,  
Сжимала в вечность жизнь Христа,  
Торжествовавшую над смертью...*

Стихия Козерога — твердая холодная и черствая зимняя почва; голая, холодная земля, которая ждет посева.

Характер: неэмоциональный меланхолик; его девиз: «Слово — серебро, молчание — золото».

Оперы «Тоска», «Богема» или «Чио-Чио-сан», на первый взгляд, далеки от стиля Козерога. Однако музыкальный лиризм Джакомо Пуччини выдает под разными обликами опознавательные черты этого знака. Пуччини не раз высказывался, что любит людей сдержанных, которые плачут без воплей и страдают молча.

Творчество Александра Скрябина увлекает чисто козеровским стремлением к возвышению человеческого духа и гордому самоутверждению. Скрябин с помощью музыки воздействовал на духовность. Он стремился к высшей «грандиозности», вдохновленный героическим дерзанием слиться в экстазе с космическим духом.

Увлеченный философией, религией и теософией, Скрябин воплотил свои порывы и в выборе тем, и в средствах музыкальной выразительности. В его одночастных симфонических поэмах «Прометей» и «Поэма экстаза» е афористической краткостью символов, обозначающих то или иное состояние духа, звучат темы томления, мечты, полета, воли, самоутверждения.

## Свобода Водолея

*Духа стрелы небо движут.  
Мысли шепот сердцу ближе.  
Это песня Водолея.  
На окне узор белеет.  
Озарений миг прекрасный!  
Мир открыт для глаз пристрастных.  
В странствии фантазий ясных  
Нам глубины не опасны.  
Водолей — эпохи века.  
Человек родился смехом.  
Смехом радости и воли,  
Где играет дух свободы,  
Свет идей согрей душою,  
Чтоб с Земли исчезло горе.*

Стихия Водолея — неподвижный воздух, выражающий духовные отношения; элемент обменов, изменчивости и рассеяния. Воздух Водолея склоняет человека к наиболее высоким ступеням познания — интуиции и предвидению, приводящим к истинной достоверности.

Характер: интуитивный тип, сентиментальный или меланхолический.

Моцарт был Водолеем. Водолеем был и Феликс Мендельсон, который еще ребенком поражал всех серьезностью и спокойствием. Он садился за фортепиано и беспрерывно импровизировал.

Молодой Мендельсон вошел в историю музыки как композитор романтик умеренного направления, не порывающий с классическими традициями, но далекий от бунтарства и порывов мятежников. Он стал предшественником нового музыкального жанра, находящегося на полпути между симфонией и лирикой: симфонической поэмы.

Большую известность приобрели оратории Мендельсона «Павел» и «Илия», где композитор отпускает на волю свою веру. Душа пророка Илии разрывается между зовом Всевышнего и призывом своих братьев.

## Вера Рыб

*Ветер носит по морю волны,  
Люди движутся ветра волей,  
Чтобы душу волной наполнить,  
Словно лодки, плывут по морю,*

*Без руля и весла стремленье,  
А шторма и внутри, и снаружи.  
Чтобы ветра знать направление —  
Лодке якорь сначала нужен.  
И с отливом вернется берег —  
Океан не поглотит души  
В ощущении твердой веры  
Распознавших спасенье суши.*

Стихия Рыб — вода, элемент изменчивости, пластичности, пассивной магической силы. Человек ныряет в глубину своих сложных, разнообразных переживаний.

Характер: сентиментальные флегматики. Глаза прозрачные, словно вода, нередко навывкате. Черты лица расплывчатые, мягкий приятный голос.

Шопен и Равель, а также Георг Фридрих Гендель были Рыбами. Гендель написал свыше сорока опер и свыше тридцати ораторий, он положил жизнь на служение искусству и Богу. Его оратории «Мессия», «Эсфирь», «Саул», «Израиль в Египте» и многие другие были сочинены на основе героической или библейской тематики. «Мессия» — произведение об искуплении. В этой оратории Гендель разрабатывает божественную тему с особым благоговением, затрагивая самые сокровенные идеи христианства, выражая свою веру в Христа и в спасительную любовь.

Источники:

1. Семира и В.Веташ. Пути зодиака или эволюция характера. М., 1993.
2. Астрология. Знаки зодиака и их символика. М., 1991.

## **Техника работ с «Таблицами Андреева — «Шестое чувство»**

Приготовились к работе с «ТАБЛИЦАМИ АНДРЕЕВА — ШЕСТОЕ ЧУВСТВО».

Включаем шестое чувство — тренируем способность сознательного использования Интуиции.

*Я постигаю не умом, а сердцем  
Все эти символы и формулы, и знаки  
Где вьются тайные мосты тысячелетий...  
И я лечу на крыльях вдохновенья  
В тот мир, который мне понятен,  
Где все прекрасно, истинно, священо,  
Откуда черпаю я мудрость и надежду.*

Приготовили табл. № 1.

Взгляд фиксируем в центре таблицы на знаке ШКОЛЫ ОЛЕГА АНДРЕЕВА — СЕМИЛУЧЕВОЙ ЗВЕЗДЕ, символизирующей СЕМЬ ступеней Комплексной программы интеллектуального развития и духовного роста.

Стремимся видеть всю таблицу целиком.

### **ВНИМАНИЕ! НАЧАЛИ!**

Находим в таблице ЧИСЛО ОДИН — порядковый номер первого знака зодиака. Концентрируем внимание на большом красном квадрате, вмещающем ЧИСЛО, СЛОВО, ОБРАЗ и СИМВОЛ зодиакального знака ОВЕН.

Ощущаем вибрации этого знака на четырех смысловых уровнях.

ЧИСЛО ОДИН. Говорит об отношении человека к своей жизни, его реакции на окружающую среду.

*Кто работает с рассвета до заката?  
Не выносит, когда его в чем-то превосходят.  
Чья походка, как бег.  
Конечно, это Овен.*

ЗНАК ОВЕН — первоначальный огонь. Натура первоходца и командира. Инициатива и творческое мышление. Острая, проникающая интуиция. Любовь с первого взгляда.

ОБРАЗ — боевой баран, олицетворяющий силу, мощь и плодovitость.

Символ — буква греческого алфавита «гамма», символизирует первые весенние ростки, означает обновление природы весной.

### ***ВНИМАНИЕ!***

Находим в таблице ЧИСЛО ДВА. Концентрируем внимание на большом коричневом квадрате, вмещающем ЧИСЛО, СЛОВО, ОБРАЗ и СИМВОЛ зодиакального знака ТЕЛЕЦ.

Ощущаем вибрации этого знака на четырех смысловых уровнях.

ЧИСЛО ДВА. Связано с материальными средствами, которые нужны человеку для жизни. Указывает на финансовое состояние, на способность зарабатывать и тратить деньги. Кто улыбается всю жизнь, если ему не противоречат? Кто любит отличные вещи: печеные, жареные, вареные? Это Телец!

ЗНАК ТЕЛЕЦ — земля-кормилица. Мощная и плодovitая натура, конкретное мышление. Собственническая любовь — одаривая кого-то своей привязанностью, Телец словно заключает долгосрочный договор.

ОБРАЗ молодого и массивного быка.

СИМВОЛ — голова Тельца, сильного и стойкого существа, либо вместительный сосуд, увенчанный рогами.

### ***ВНИМАНИЕ!***

Находим в таблице ЧИСЛО ТРИ. Концентрируем внимание на большом зеленом квадрате, вмещающем ЧИСЛО, СЛОВО, ОБРАЗ и СИМВОЛ зодиакального знака БЛИЗНЕЦЫ.

Ощущаем вибрации этого знака.

ЧИСЛО ТРИ. Связано с интеллектуальными способностями, рациональным умом и способностью к обучению, особенностям памяти. Указывает на отношение человека к поездкам<sup>1</sup> и взаимоотношения с окружающими.

Кто любит в жизни насмешки и удовольствия? Кто любит внимание без всякой меры? Близнецы!

ЗНАК БЛИЗНЕЦЫ — воздух. Свободолюбивая натура. Ясный ум, разрушающий противоречия. Душа соблазнителья. Когда у него ищут любовь, находят дружбу. Если хотят дружить, он вдруг может заиграть на любовной лире.

ОБРАЗ — два близнеца, что означает или двух похожих существ, или одного человека, единого в двух лицах. Вдвоем можно сделать больше, чем в одиночку, отсюда огромный творческий потенциал.

**СИМВОЛ** — римская цифра «два», которая выражает биполярность бессознательного и сознательного.

### ***ВНИМАНИЕ!***

Находим в таблице **ЧИСЛО ЧЕТЫРЕ**. Концентрируем внимание на большом синем квадрате, вмещающем **ЧИСЛО, СЛОВО, ОБРАЗ** и **СИМВОЛ** зодиакального знака **РАК**.

Ощушаем вибрации этого знака.

**ЧИСЛО ЧЕТЫРЕ**. Указывает на родину (семью) и взаимоотношения с ней, характеризует эмоциональность, внутренний мир человека.

Кто меняется, как переменчивая погода? Кто постигся, кто все себе позволяет? Кто может надеяться на Рака?

**ЗНАК РАК** — первичное проявление водной стихии: водный источник, текущий из глубины (родник эмоциональности). Характер неустойчивый, но упорный. Чувственное мышление. Романтическое сердце.

**ОБРАЗ** — Рак, мощные клешни, он цепляется за утесы, он пятится то вперед, то назад.

**СИМВОЛ** — напоминает эмбрион, свернувшийся калачиком в материнской утробе: существо в становлении и развитии. Рак — существо продуктивное.

### ***ВНИМАНИЕ!***

Находим в таблице **ЧИСЛО ПЯТЬ**. Концентрируем внимание на большой красной вертикали, вмещающей **ЧИСЛО, СЛОВО, ОБРАЗ** и **СИМВОЛ** зодиакального знака **ЛЕВ**. Ощушаем вибрации этого знака.

**ЧИСЛО ПЯТЬ**. Указывает на характер самовыражения человека, его отношение к детям как на духовное и физическое самопродолжение, склонность к искусству, отношению к риску, тратам.

*Кто гордится всем,  
Что ему родственно и близко:  
И ожидает того же от своих друзей?  
Конечно, это Лев!*

**ЗНАК ЛЕВ** — умеренный огонь — это костер, чье пламя горит ровно и неподвижно. Огонь, согревающий людей. Лучезарная натура, благородная и великодушная. Ясное логическое мышление. Любовь по принципу «положение обязывает».

**ОБРАЗ** — царь зверей, хищник, сильный и мощный, удар его лапы смертелен.

СИМВОЛ — изображает некоторую аббревиатуру, которая указывает и на язык пламени, и на хвост животного.

### ***ВНИМАНИЕ!***

Находим в таблице ЧИСЛО ШЕСТЬ. Концентрируем внимание на коричневой горизонтали, вмещающей ЧИСЛО, СЛОВО, ОБРАЗ и СИМВОЛ зодиакального знака ДЕВА.

Ощущаем вибрации этого знака на четырех смысловых уровнях.

ЧИСЛО ШЕСТЬ. Указывает на состояние здоровья человека, сферу его служения, взаимоотношения с начальниками и подчиненными, а также на отношения с родственниками, стиль и манеру одеваться, характер диеты.

*Кто критикует все, что видит,  
И анализирует каждый чих,  
Кто любит и лелеет свои собственные болезни?  
Конечно, Дева!*

ЗНАК ДЕВА — стихия земли, которая «обескровлена», она только что отдала свои плоды, усыпана свежескошенными колосьями. После уборки урожая земля снова становится целинной, нетронутой, она готова взрастить будущие урожаи. Двойственная натура. Методическое мышление, все подвергающее испытанию, зрелый интеллект, стремление прийти к религии интеллектуальным путем.

ОБРАЗ — юная девушка в состоянии медитации. У нее есть крылья — символ одухотворенности.

СИМВОЛ — буква М (латинского алфавита), последняя прямая черта перегороджена, что можно рассматривать как упрощенную модель тела и крыльев Девы.

### ***А ТЕПЕРЬ СМЕНИЛИ ТАБЛИЦУ.***

Приготовили табл. №2.

Продолжаем тренировку способности сознательного использования шестого чувства — интуиции.

Взгляд фиксируем в центре таблицы на СЕМИЛУЧЕВОЙ ЗВЕЗДЕ — знаке ШКОЛЫ ОЛЕГА АНДРЕЕВА.

Стремимся видеть всю таблицу целиком.

### ***ВНИМАНИЕ! НАЧАЛИ!***

Находим в таблице ЧИСЛО СЕМЬ. Концентрируем внимание на большом зеленом квадрате, вмещающем ЧИС-



ЛО, СЛОВО, ОБРАЗ и СИМВОЛ зодиакального знака ВЕСЫ.

Ощущаем вибрации этого знака.

**ЧИСЛО СЕМЬ.** Указывает на характер и форму проявления во всех видах отношений в обществе. Говорит о реакции окружающих людей на данного человека, показывает тип партнерства в браке; отношение человека к закону, характер его договорных отношений, сделок.

*Кто отделяется веселыми обещаниями,  
И заставляет всех ждать по полдня,  
Кто примиряет все пути?  
Мягкие Весы.*

**ЗНАК ВЕСЫ** — воздух натура, балансирующая между внутренними и внешними проявлениями. «Умное сердце», или золотая середина. Весы делают заключения, полагаясь на интуицию, демонстрируя бесспорную интеллектуальность. Любовный эстетизм и нерешительность, их долгие колебания ведут либо к чередованию партнеров, либо к вечной нерешительности.

**ОБРАЗ** — весы — прибор для измерения веса. **СИМВОЛ** — две линии, которые накладываются одна на другую. Одна обозначает нарушение равновесия, другая — его восстановление.

### ***ВНИМАНИЕ!***

Находим в таблице **ЧИСЛО ВОСЕМЬ**. Концентрируем внимание на большом синем квадрате, вмещающем **ЧИСЛО, СЛОВО, ОБРАЗ и СИМВОЛ** зодиакального знака **СКОРПИОН**.

Ощущаем вибрации этого знака.

**ЧИСЛО ВОСЕМЬ.** Это знак трансформации и освобождения. Позволяет увидеть, что человек должен пройти кризисы, лечение для расширения своего сознания, это также отношение к заемным средствам, страховкам, завещаниям, наследству.

*Кто прячет жало в своем хвосте?  
И если вы его заденете, пустит его в ход,  
Пылкий друг — коварный враг — потаенный  
Скорпион.*

**ЗНАК СКОРПИОН** — стоячая вода (болото бессознательного), противоречивая натура. Проницательный ум.

Любовная схватка: «Если я тебя люблю, берегись любви моей». Скорпион неистовый индивидуалист.

**ОБРАЗ** — скорпион, покрытый панцирем, ведущий ночной образ жизни.

**СИМВОЛ** — буква М (латинского алфавита), у которой последняя прямая черта заканчивается стрелой и изображает смертоносное жало. Символизирует воду, первооснову оплодотворения, возрождение после смерти.

### ***ВНИМАНИЕ!***

Находим в таблице **ЧИСЛО ДЕВЯТЬ**. Концентрируем внимание на большом красном квадрате, вмещающем **ЧИСЛО, СЛОВО, ОБРАЗ** и **СИМВОЛ** зодиакального знака **СТРЕЛЕЦ**. Ощушаем вибрации этого знака.

**ЧИСЛО ДЕВЯТЬ** показывает способность к абстрактному мышлению, интуиции, связан с высшим образованием, знанием философии, мировоззрением, указывает на дальние путешествия, касается внуков, религии.

*Кто любит тусклый религиозный свет,  
Кто всегда видит перед собой звезду,  
Оптимист веселый и яркий?  
Это Стрелец.*

**ЗНАК СТРЕЛЕЦ** — огонь разума, огонь камина, натура мудреца и авантюриста. Универсальное мышление подталкивает **СТРЕЛЬЦА** к поиску **ИСТИНЫ**, носителем которой он себя считает. Пылкая любовь. Стрелец — чувствительный идеалист, в предмете страсти он ищет то же, что и на небе. Ради любви он способен нарушить социальные запреты и выйти из общественной группы, к которой принадлежит.

**ОБРАЗ** — кентавр — дикое существо, получеловек — полуконь, обитатель гор и лесных чаш.

**СИМВОЛ** — изображает стрелу — знак стремительности, прямоты и уверенности, стрела не знает обходных путей, она следует прямо к цели. Соединяя небо с землей, она пронизывает пространство и время, выражая широту и открытость Стрельца.

### ***ВНИМАНИЕ!***

Находим в таблице **ЧИСЛО ДЕСЯТЬ**. Концентрируем внимание на большом коричневом квадрате, вмещающем **ЧИСЛО, СЛОВО, ОБРАЗ** и **СИМВОЛ** зодиакального знака **КОЗЕРОГ**. Ощушаем вибрации этого знака.

**ЧИСЛО ДЕСЯТЬ.** Задает взаимосвязь человека с социальной средой: его отношения с начальниками и работодателями, отражает профессиональную и деловую жизнь, общественную репутацию, карьеру, успех.

*Кто карабкается вверх и все планирует,  
Что касается здоровья и положения,  
И из милости оплакивает падение своего брата,  
Но в любом случае получит, что ему  
причитается -  
Это осторожный Козерог.*

**ЗНАК КОЗЕРОГ** — голая, холодная земля, которая ждет посева. Натура скалолаза. Жизнь Козерога — постепенное восхождение к вершине. Этот знак одаривает людей жаждой знаний и формирует высококвалифицированных специалистов. Энциклопедическое мышление. Укрощенное сердце. Козерог способен на сильную привязанность, но ему трудно выразить свои чувства.

**ОБРАЗ** — рогатый козел с рыбьим хвостом.

**СИМВОЛ** — изображает линию, которая оборачивается вокруг себя самой, что выражает достижение бесконечного погружения во внутренний мир. Это символ самоуглубленности и интроверсии.

### ***ВНИМАНИЕ!***

Находим в таблице **ЧИСЛО ОДИННАДЦАТЬ.** Концентрируем внимание на зеленой вертикали, вмещающей **ЧИСЛО, СЛОВО, ОБРАЗ** и **СИМВОЛ** зодиакального знака **ВОДОЛЕЙ.**

Ощушаем вибрации этого знака.

**ЧИСЛО ОДИННАДЦАТЬ** — знак друзей и идеалов, в этом знаке происходит воплощение наиболее сильных, честолюбивых устремлений человека, воплощаются его социальные взаимосвязи через друзей, его поведение и отношения с ними, стремление человека к изменению социальных отношений.

*Кто протягивает руку помощи любому,  
Но не склонит головы ни перед какой командой,  
И понимает при этом высшие законы,  
Изобретатель гений, сверхчеловек —  
это Водолей.*

**ЗНАК ВОДОЛЕЙ** — стихия воздуха, своеобразная невидимая ткань между небом и землей, независимая и че-

ловеколюбивая натура. Интуитивное мышление склоняет человека к наиболее высоким ступеням познания — интуиции и предвидению, приводящим к истинной достоверности. Свободное сердце Водолей старается соединить любовь и свободу. Он хочет одновременно быть любимым и быть свободным от всяческих уз.

**ОБРАЗ** — мужчина средних лет, держит в руках один или два сосуда, разливает воду из сосудов познания жизни и смерти, воду живую и мертвую.

**СИМВОЛ** — две волны, слегка наклоненные и колеблющиеся, они символизируют поток сознания или энергетический источник. Их можно сопоставить и с электрическим током, так как Водолей охватывает суть вещей со скоростью молнии.

### ***ВНИМАНИЕ!***

Находим в таблице **ЧИСЛО ДВЕНАДЦАТЬ**. Концентрируем внимание на синей горизонтали, вмещающей **ЧИСЛО, СЛОВО, ОБРАЗ** и **СИМВОЛ** зодиакального знака **РЫБЫ**.

Ощущаем вибрации этого знака.

**ЧИСЛО ДВЕНАДЦАТЬ**. Знак заточения, арена борьбы против инерции, ограничивающей развитие. Человек должен работать самостоятельно, возможно, в уединении, через молитву, медитацию, самоанализ. Поэтому двенадцатый знак связан с изоляцией. Это знак кармических «хвостов» личности.

*Кто молится, и служит, и снова молится,  
И кормит нищих у дверей,  
И оплакивает потерянную любовь  
Задолго до ее утраты —  
нежные Рыбы.*

**ЗНАК РЫБЫ** — стихия воды — океан, элемент изменчивости, пластичности, пассивной магической силы. Тонкая и впечатлительная натура.

**ОБРАЗ** — две рыбы, связанные между собой, плывущие в разные стороны.

**СИМВОЛ** — изображает двух рыб, связанных нитью, плывущих в разные стороны, символизирующих два образа жизни или два способа мысли, выражающих двойственную натуру Рыб; вечное колебание между противоположными полюсами — материей и духом.

Закончили работу с «Таблицами Андреява — «Шестое чувство». Конец.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астрологический прогноз по знакам зодиака. Выпуски с I по XII А.В. Зараев. — Тверь, 1993, 170 ст, ил.
2. Астрологический словарь Сост. Московский А. Всесоюзный Астрологический Информационный Центр. — М.; Л., 1991, 45 с, ил.
3. Анопова Е. Сезам, откройся! Том 1. Современная эзотерическая русская школа. Серия «Книга жизни»; — М., «Прицельс», 1994.
4. Баландин Р.К. Тайноведение вместо приборов? — М., Знание, 1992 — 48 с. Подписная научно-популярная серия «Знак вопроса», N 6.
5. Биоэнергетика человека. Энциклопедия Под ред. В.И. Донцова. М.; Форм прогресс, 1994, 143 с.
6. Васильцов Н.Г. Лечение биоэнергетикой. — Воронеж: НПО «Модэк», 1993, 112 с.
7. Васильев Т.Э. Начала Хатха-Йоги. — М., Прометей, 1990, — 232 с, ил.
8. Веташ В., Семира. Искусство астрологии. — Воронеж, ч. I - 1993, 224 с; ч. II — 1993, 224 с.
9. Волков А. Информативная мистика. Практикум экстрасенса. ч. I и ч. II. Мистические знания для всех. — Рига, 1993, 351 с, ил.
10. Голмен Д. Многообразие медитативного опыта. — Киев, София, 1993, 137 с.
11. Гоникман Э.И. Ваш талисман: о целебных свойствах драгоценных камней. Изд. 2-е. — М., Центр народной медицины «Сантана», 1992, 174 с, ил.
12. Гоникман Э.И. Как вытащить себя из стресса. Аюрведа-йога пальцев мудры. — М., Центр народной медицины «Сантана», 1992, 80 с, ил.
13. Гоникман Э.И. Лечебная радуга камней. Цветотерапия. Основы лечебной моды. — М.: Центр народной медицины «Сантана», 1992., 174 с, ил.
14. Гончаров Л.Т. Седьмым чувством. Кн. 1-я. — М., 1991. 28 с.
15. Гоч Василий. Путь за Тантру. Философия Высшего Творчества. Причина и Карма. — Алма-Ата.: Ылым, 1992, 244 с.
16. Гриндер Д., Бэндлер Р. Из лягушек в принцы. — Воронеж, НПО «МОДЭК», 1993, 208 с.
17. Данилина О.В. Целебные и магические свойства растений. -Саратов: Приволж. кн. изд-во, 1992, 88 с.
18. Дубров А.П., Пушкин В.Н. Парапсихология и современное естествознание. — М., СП «Соваминко», 1989, 280 с, ил.
19. Дубровин Д.А. Трудные вопросы классической китайской медицины. — Л., Аста-пресс, 1991, 227 с, ил. 118.
20. Дэй С. Звезды астрологов и магов. Таинство цвета, логика знамен. — Киев — М., 1991, 17 с, ил.

21. Зиновьев А.В. Магия Апокалипсиса. Из истории исследования загадок Библии. — Саранск: Поиск, Саранский филиал СП «Норд», 1990, 255 с.
22. Каптен Ю.Л. Основы медитации, вводный практический курс. — СПб., «Андреев и сыновья», 1991, 330 с, ил.
23. Касперавичюс М.М. Функции религиозной и светской символики (В помощь лектору). — Л., 1990, 32 с.
24. Кисель А. Кладезь бездны. — М., ч. I — 1992, 60 с; ч. II - 1992, 68 с; ч. III — 1993, 95 с.
25. Китайская Цигун-терапия. — М., Энергоатомиздат, 1991, 208 с, ил.
26. Костинская М. Мир загадочных явлений. — М., Прометей, 1991, 94., ил.
27. Красавин О.А. Сутин А.Б. Магический жезл Меркурия. М., 1992, 88 с.
28. Красавин О.А. Сутин А.Б. Магический жезл Меркурия. — Наука древних лозоходцев. — М., 1992, 90 с.
29. Красулин И.А. Жесткий Цигун: управление жизненной энергией в практике боевых искусств. — М.: Энергоатомиздат, 1992, 152 с, ил.
30. Крадохвиль В. Ясновидение от магов древности до космических программ НАСА. История, теория, практика. — Киев, 1991, 96 с.
31. Линь Хоушэн. Секреты китайской медицины: 300 вопросов о цигуне. — Новосибирск, ВО Наука, Сибирская издательская фирма, 1993, 415 с.
32. Лувсан Г. Очерки методов восточной рефлексотерапии. Изд. 3-е, перер. и доп. — Новосибирск, Наука, 1991, 432 с, ил.
33. Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексологии. — М., Наука, 1986. ил.
34. Магический кристалл. Магия глазами ученых и чародеев. Ред. и сост. И.Т. Касавин. Перевод — М., Республика, 1992, 572 с.
35. Магия чисел: Числа в твоей судьбе. Сост. и вступ. часть Ольгина А. — Красногорск, Литера, 1992, 96 с, ил. (серия «Сокровенные знания», Вып. 1).
36. Макац В.Г. Основы биоэнерготерапии. — Винница, 1991, 166 с.
37. Нагибин В.К. Психология здоровья. — Тверь: НПО «ЦЕНТРОПРОГРАММСИСТЕМ», 1991, 43 с.
38. Наумов Э.К. Рецепты вашего здоровья. Центр психотоники и народного целительства им. М.Тодики. — М., 1991, 44 с.
39. Некрасов М.М. Ансамбль универсальных миров — М., Инсам, 1992, 160 с.
40. Ниренберг Дж., Калеро Г. Читать человека как книгу. Сокр. пер. с англ. — М.: Экономика, 1990, 48 с, ил.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОТ АВТОРА</b> .....	<b>3</b>
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	<b>4</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ «ШЕСТОЕ ЧУВСТВО»</b> .....	<b>10</b>
Вводное слово.....	10
Как работать с книгой.....	11
<b>БЕСЕДА ПЕРВАЯ. Техника медитации в программе «Шестое чувство»</b> .....	<b>15</b>
Что такое медитация.....	15
Медитативный текст программы «Шестое чувство».....	19
Практика медитации.....	21
Тренировочные упражнения по набору энергии «Следуйте за Солнцем!».....	24
Практические занятия.....	29
Отчет по беседе 1.....	29
<b>БЕСЕДА ВТОРАЯ. Развитие сверхчувствительности приёма и передачи энергии</b> .....	<b>30</b>
XX век — век прорывов человечества.....	30
Руки как инструмент развития сверхчувственного восприятия.....	31
Тренировочные упражнения.....	33
Подготовка к выполнению упражнений.....	34
Порядок выполнения упражнений и техника безопасности.....	34
Практические занятия.....	48
Отчет по беседе 2.....	48
<b>БЕСЕДА ТРЕТЬЯ. СЕМИСЛОЙНАЯ СТРУКТУРА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА И КОСМИЧЕСКИЙ МИР</b> .....	<b>49</b>
Человек и Космический мир.....	53
Энергетические центры, или чакры человеческого тела.....	54
Основные методы биоэнергоинформационного воздействия и способы защиты.....	66
Как защититься от принудительных биоэнергетических воздействий.....	69
Зарядка чакр с помощью Платоновых тел и модели египетской пирамиды.....	70
Практические занятия.....	77
Отчет по беседе 3.....	77
<b>БЕСЕДА ЧЕТВЕРТАЯ. Биомеридианы человека и саморегуляция физического и психического здоровья</b> .....	<b>78</b>
Вводное слово.....	78
Что такое энергия Ци?.....	79
Что называется каналами (меридианами)? Как они связаны с Ци?.....	80

Концепция ИНЬ-ЯН.....	81
Теория пяти элементов У-СИН.....	84
Местонахождение каналов (меридианов) человека.....	90
Кругооборот энергии Ци.....	93
Самодиагностика с целью саморегуляции.....	96
Сурьянамаскар, или комплекс упражнений «Приветствие Солнцу».....	96
Практические занятия.....	101
Отчет по беседе 4.....	101
<b>БЕСЕДА ПЯТАЯ. Тренировка способности ауривидения ...</b>	<b>102</b>
Что такое, аура?.....	102
Общая характеристика ауры.....	108
Тренировочные упражнения.....	112
Практические занятия.....	119
Отчет по беседе 5.....	119
<b>БЕСЕДА ШЕСТАЯ. Биорезонансная тренировка сверхчувственного восприятия с помощью рамки и маятника.....</b>	<b>120</b>
Вводное слово.....	120
Механизм биоэнергетического резонанса.....	121
Г-образная биорезонансная (биолокационная) рамка.....	122
Тест на способность к лозоходству.....	124
Правила работы с Г-образной биорезонансной рамкой.....	124
Биолокационный маятник.....	128
Механизм работы маятника.....	130
Тренировочные упражнения с одной Г-образной биорезонансной рамкой.....	133
Тренировочные упражнения с двумя Г-образными биолокационными рамками.....	133
Модель пирамиды Хеопса — аккумулятор Космической энергии.....	137
Энергетика пирамиды Хеопса.....	138
Механизм энергетического воздействия макетов пирамиды Хеопса.....	139
Материалы для макетов пирамиды.....	139
Энергетическое воздействие макетов пирамиды Хеопса.....	139
Эксперименты с растениями на садово-огородном участке.....	139
Техника безопасности при использовании макетов пирамиды Хеопса.....	141
Тренировочные упражнения с маятником.....	142
Практические занятия.....	154
Заключение по беседам 5, 6.....	154
Отчет по беседе 6.....	155
<b>БЕСЕДА СЕДЬМАЯ. «Таблицы Андреева — Шестое чувство» как средство развития сверхчувственного восприятия....</b>	<b>156</b>
Вибрации и их роль в жизни человека.....	156
«Таблицы Андреева — Шестое чувство» и их эзотерический смысл.....	160



Тайны чисел.....	169
Тренировка с «Таблицами Андреева— «Шестое чувство» ..	177
Эмблема Школы Олега Андреева ..	177
Практические занятия.....	178
Отчет по беседе 7.....	178

**БЕСЕДА ВОСЬМАЯ. Нейролингвистическое программирование. Открытие канала интуитивного мышления.....**

<b>мышления.....</b>	<b>179</b>
Вводное слово.....	179
<b>Нейролингвистическое программирование.....</b>	<b>179</b>
Основные понятия.....	179
Достоинства нейролингвистического программирования..	181
Механизмы нейролингвистического программирования ..	181
Ожидаемый эффект от использования.....	182
Термины и определения.....	182
Тренировочные упражнения.....	187
Алгоритм подстройки.....	192
Практическое использование нейролингвистического программирования в повседневной жизни.....	200
Открытие канала интуитивного мышления.....	202
Медитация — важнейший инструмент эволюции человека.....	202
Собственный голос как средство познания себя и воздействия на окружающих.....	204
Тренировочные упражнения.....	205
Энергетически наполняющие звуки.....	210
Раскрытие механизмов интуитивного мышления (сверхчувственного восприятия).....	213
Практические занятия.....	220
Отчет по беседе 8.....	220

**ПРИЛОЖЕНИЯ.....**

<b>№1. Примерный личный план занятий по освоению программы «Шестое чувство».....</b>	<b>221</b>
№2. Бланки отчетов по выполнению заданий и упражнений.....	222
№3. Молитва Господня.....	233
Песнь Пресвятой Богородице.....	233
№4. Медитативные стихи программы «Шестое чувство».....	234
№5. Техника работы с «Таблицами Андреева — «Шестое чувство».....	243

Список использованной и рекомендуемой литературы..... 251

Андреев Олег Андреевич

## Развитие интуиции и сверхчувственного восприятия

Ответственный редактор:	<i>Жанна Фролова</i>
Технический редактор:	<i>Галина Логвинова</i>
Корректор:	<i>Татьяна Краснолуцкая</i>
Художник:	<i>Александр Вартанов</i>
Компьютерная верстка:	<i>Михаил Говоров</i>

Сдано в набор 20.01.2003. Подписано в печать 20.03.2003.

Формат 84x108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага Типографская №2.

Гарнитура ScoolBook. Тираж 10 000 экз. Зак. № 1066.

Издательство «Феникс»  
344002, г. Ростов-на-Дону, пер. Соборный, 17

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ФГУИПП «Курск»  
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

**Феникс**



*+ приложение.*

Действительный член Международной академии энергоинформационных наук. Автор тридцати изобретений и более ста печатных работ в области создания интеллектуальных обучающих программ

ISBN 5-222-03368-6



9 785222 103368 5