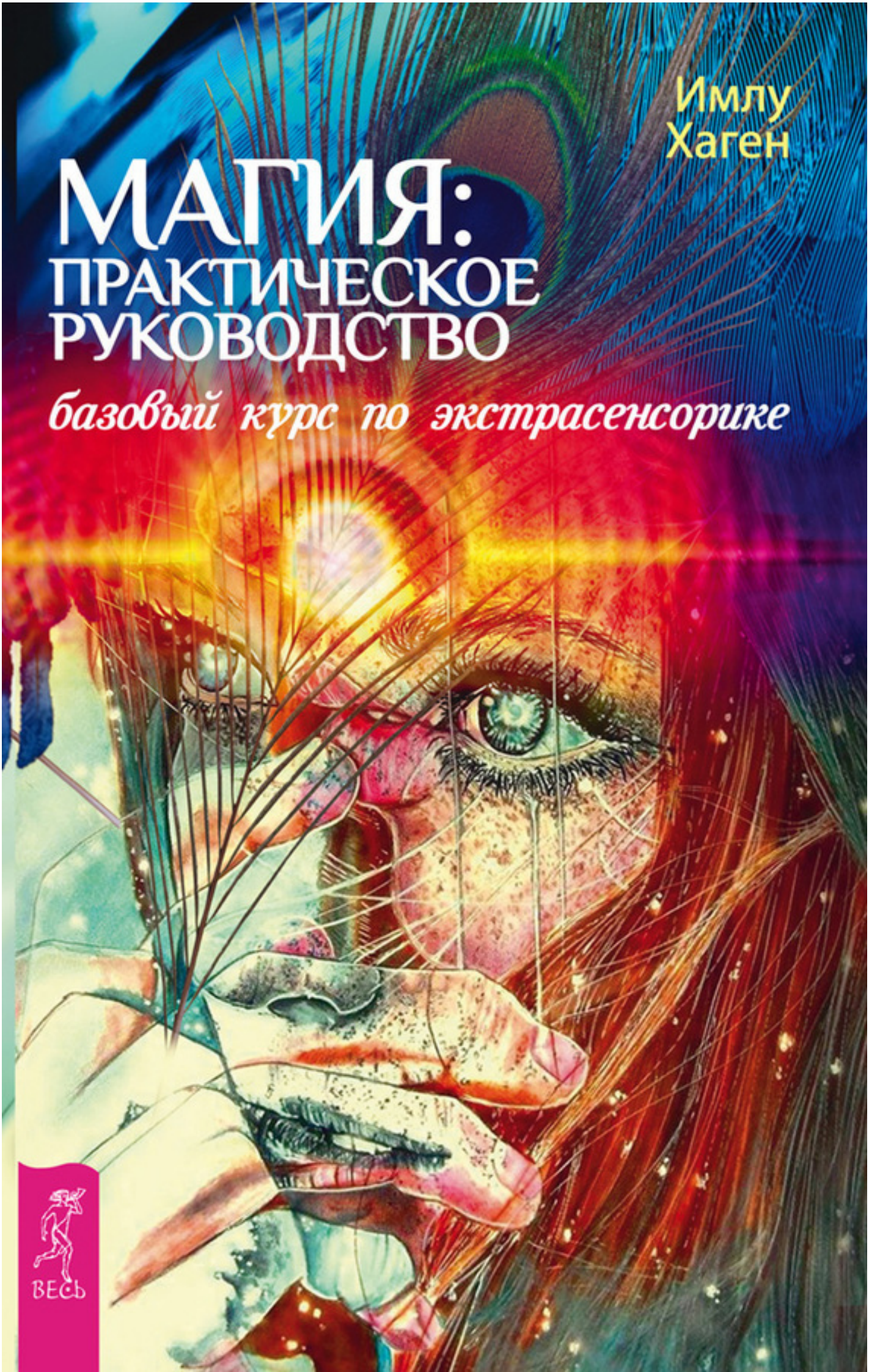
Имлу Хаген
МАГИЯ: ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
базовый курс по экстрасенсорике
ВЕСЬ

Имлу Хаген

Магия: практическое руководство. Базовый курс по экстрасенсорике

ИГ "Весь"

2017

УДК 133
ББК 88.6

Хаген И.

Магия: практическое руководство. Базовый курс по экстрасенсорике / И. Хаген — ИГ "Весь", 2017

ISBN 978-5-9573-2857-5

Для чего вам бы хотелось овладеть магическими навыками? Чтобы исполнять желания? Вы сильно удивитесь, когда узнаете, что секрет магии – не в подчинении себе обстоятельств и людей, а в способности входить в резонанс с миром и… с самим собой. Тогда вместо того, чтобы преодолевать болезни и препятствия, вы сможете их просто избегать, а желаемые события будут приходить без особых усилий с вашей стороны.Книга состоит из трех частей. В первой рассматриваются основные приемы работы с энергией и сознанием. Благодаря второй части вы научитесь техникам магического воздействия, которыми сможете пользоваться в разных ситуациях. Третья часть поможет ответить на вопросы, которые возникают у всех начинающих экстрасенсов: в чем секрет этого удивительного искусства? как магия работает? насколько сильно она влияет на нашу жизнь?Имлу Хаген уверена: даже если вы никогда не занимались экстрасенсорикой, начать – никогда не поздно.

УДК 133
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-2857-5

© Хаген И., 2017
© ИГ "Весь", 2017

Содержание

Приветствие от автора 5
Часть I 7
Глава 1. Введение в мир новых возможностей 7
Глава 2. Настройки на себя и мир 13
Настройки на себя 13
Настройка на мир 14
Настройки перед энергетической работой 14
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Имлу Хаген
Магия. Практическое руководство. Базовый курс по экстрасенсорике

За помощь в создании книги выражаю глубокую признательность Маре Адриановой, Алисе Малик и Михаилу Кранцу

Приветствие от автора

Хотелось бы с самого начала кое-что прояснить: настоящих успехов на поприще магии может добиться лишь тот, кто умеет думать, работать над собой, находить ко всему творческий подход, читать между строк, а также ставить перед собой цель и стремиться к ее достижению. В смысле – о волшебных палочках и действующих с первой попытки заклинаниях можете забыть сразу.

Суровая правда заключается в том, что в магии, как и в любом другом деле, нужно для начала получить хотя бы базовые знания, развить навыки работы с тонкими энергиями.

Если вы решите стать, к примеру, футболистом, то придется очень много времени уделить своей физической подготовке – иначе как вы собираетесь гонять по всему полю мяч, да еще забивать при этом голы? А в магии гениальные самоучки встречаются не намного чаще, чем в других областях.

С другой стороны, все не так страшно: овладеть начальными знаниями и умениями в магии не сложнее, чем, скажем, выучить иностранный язык или научиться водить машину. (Конечно, индивидуальные способности имеют значение, но от них, скорее, зависит то, с какой скоростью вы будете продвигаться, и каких успехов сможете достичь.) Именно поэтому немалая часть изложенного в книге материала касается самой основы магии – биоэнергетики.

Биоэнергетика – учение об энергии, которая пронизывает собой все сущее и является основой всего. Понимание законов этой энергии и следование им обеспечивает духовное и физическое здоровье и успешное взаимодействие с миром. В основе магии лежит умение использовать личную энергию, а также энергию окружающего мира.

Магия – не нарушение законов природы, а один из способов реализации внутреннего «Я», раскрытия духовного потенциала через гармонию внешнего и внутреннего.

Многие понимают магию как искусство исполнять свои желания, но это далеко не так. Секрет магии – не в том, чтобы подчинять себе обстоятельства и людей, а в том, чтобы войти в резонанс с миром и с… самим собой. Тогда, вместо того, чтобы преодолевать болезни и препятствия, вы сможете их просто избегать, а желаемые события будут приходить без особых усилий с вашей стороны.

Магия – это знание основных законов, по которым живет Вселенная, понимание того, как связан внутренний мир человека с миром внешним, и какой силой обладают мысли, слова и поступки… Это способность принимать на себя ответственность за свою жизнь. И наконец, это мудрость жить так, как мы *в действительности* этого хотим.

Магия – особый взгляд на мир и на себя, который проявляется во всех наших действиях. Это не *занятие*, а *образ жизни*.

Именно поэтому я не буду подробно рассказывать о том, чему вы сможете научиться, освоив изложенный в книге материал. Овладеть знаниями и умениями – это еще не все, гораздо важнее то, *как* вы будете использовать их в повседневной жизни.

Книга состоит из трех частей. В первой рассматриваются основные приемы работы с энергией и сознанием, во второй даются более сложные техники, которыми вы сможете пользоваться в различных областях жизни. Третья часть посвящена некоторым вопросам, часто возникающим у тех, кто интересуется магией.

Моя задача – не вести, а наставлять вас на пути. Каким он будет и куда приведет – решать вам, но я искренне надеюсь, что на нем вас ожидает множество удивительных открытий. Желаю успеха!

Имлу Хаген

Часть I

Глава 1. Введение в мир новых возможностей

И что самое интересное: каждый может развить в себе умение формировать события по собственному желанию, говорить без слов, видеть внутренним зрением, чувствовать людей на расстоянии, мысленно просматривать будущее и много еще всяких «и т. д.».

Чудеса? Да не-ет! Просто вы не знаете, как это сделать. Просто никогда не пробовали. Потому что вокруг – такие же люди, как вы.

Да и кто знает, что такое чудеса?

МИРЗАКАРИМ НОРБЕКОВ «Где зимует кузькина мать, или Как достать халявный миллион решений»

Весь мир пронизан энергией. Ее можно увидеть и ощутить, но в большинстве случаев для этого требуется определенная подготовка. Пожалуй, для начала теории хватит – перейдем к тому, ради чего вы, собственно, и взяли в руки эту книгу, то есть к практике.

Поскольку магия подразумевает умение взаимодействовать с энергией, то начнем с того, что научимся ее чувствовать (конечно, будем учиться ее еще и видеть, но это чуть позже). Сейчас я предлагаю попробовать ощутить вашу ауру, то есть энергоинформационное поле, пронизывающее физическое тело и являющееся его продолжением. Не расстраивайтесь, если вдруг не получится сразу: если раньше вы ничем подобным не занимались, то на развитие этого умения может потребоваться некоторое время. Можете закрыть глаза, если так будет легче сконцентрироваться. Итак…

Ощущение энергии между ладонями. Почувствовать энергию легче всего между ладонями – особенно если их предварительно потереть. Расположите ладони одну напротив другой на расстоянии примерно 25 сантиметров и начинайте медленно их сводить, прислушиваясь к возникающим ощущениям. Результат может выражаться, например, в чувстве легкого покалывания, тепла или отталкивания (как между магнитами, если их свести одинаковыми полюсами). Восприятие энергии у каждого человека субъективно, поэтому не стоит ожидать появления какого-то конкретного ощущения, просто максимально настройтесь на восприятие.

Если получилось – замечательно, продолжайте тренироваться, развивая чувствительность рук. Если нет – то же самое: тренируйтесь, все равно, рано или поздно, у всех получается.

После того как научитесь хотя бы немного чувствовать ауру между ладоней, можете переходить к следующим упражнениям.

Ощущение собственной ауры (1). Принцип тот же, что и в предыдущей технике, только здесь нужно поместить ладонь над предплечьем или бедром на расстоянии примерно 30–40 сантиметров. Ощущения будут такие же, только слабее, что и понятно: излучение энергии из ладоней всегда активнее. (Кстати, чувствительность одной ладони часто бывает выше, чем другой, так что имеет смысл тренировать руки поочередно.)

Ощущение собственной ауры (2). А теперь постарайтесь прочувствовать все эфирное тело – кокон энергии, обволакивающий вас. Что-то вроде второй кожи, границы которой отстоят на 30–40 сантиметров от поверхности физического тела.

Возможно, вы слышали, что человеческая аура имеет форму яйца и выходит за пределы физического тела приблизительно на метр. Откуда тогда взялись эти 30–40 сантиметров?

Дело в том, что аура не однородна, а состоит из нескольких слоев, или тонких тел, которые пронизывают друг друга и физическое тело. Они все имеют разный объем, и поэтому каждое последующее тело выходит за пределы предыдущего.

Традиционно в ауре принято различать следующие слои.

• *Эфирное тело* – двойник физического; в нем содержится энергетическая матрица всех органов и тканей организма. Правильное воздействие на энергетическую матрицу приводит к исцелению болезней. Выходит за пределы физического тела на 3–5 сантиметров.

• *Астральное тело* – состоит из энергии эмоций. Когда мы испытываем отрицательные эмоции, в астральном теле образуются сгустки негативной энергии, которые, впрочем, потом рассасываются; но чем чаще человек испытывает отрицательные эмоции (особенно по одному и тому же поводу), тем плотнее эти сгустки, тем дольше они остаются в ауре – и тем больше опасность их негативного влияния на здоровье. (Лекарство? Положительные эмоции, естественно.) Астральное тело выходит за пределы физического на 5–10 сантиметров.

• *Ментальное тело* – тело мыслей; все, что было сказано по поводу образования сгустков отрицательной энергии в астральном теле, аналогичным образом применимо и к ментальному. Это тело выходит за пределы физического на 10–20 сантиметров.

Астральное и ментальное тела достаточно тесно связаны (ведь мысли и эмоции часто неразделимы), так что иногда даже говорят об астро-ментальном теле, имея в виду оба эти слоя.

• *Кармическое (каузальное) тело* – слой ауры, в котором содержится информация о наших прошлых воплощениях и обо всем, что мы совершили в этой жизни. В отличие от эфирного, астрального и ментального тел, кармическое тело после физической смерти человека не распадается, а переходит с ним на следующий план бытия.

• *Интуитивное (душевное) тело* – матрица, по которой строится эфирное тело; его определяют как тело, в котором протекают высшие неосознанные процессы.

• *Духовное тело* – та часть нашего «Я», которая обеспечивает связь с Высшим Разумом. В этом теле хранится духовная программа человека, цели его жизни (жизней) и обязательства, взятые им на себя перед воплощением. Имеет форму яйца, выходящего на 80–100 сантиметров за пределы физического тела (рис. 1).

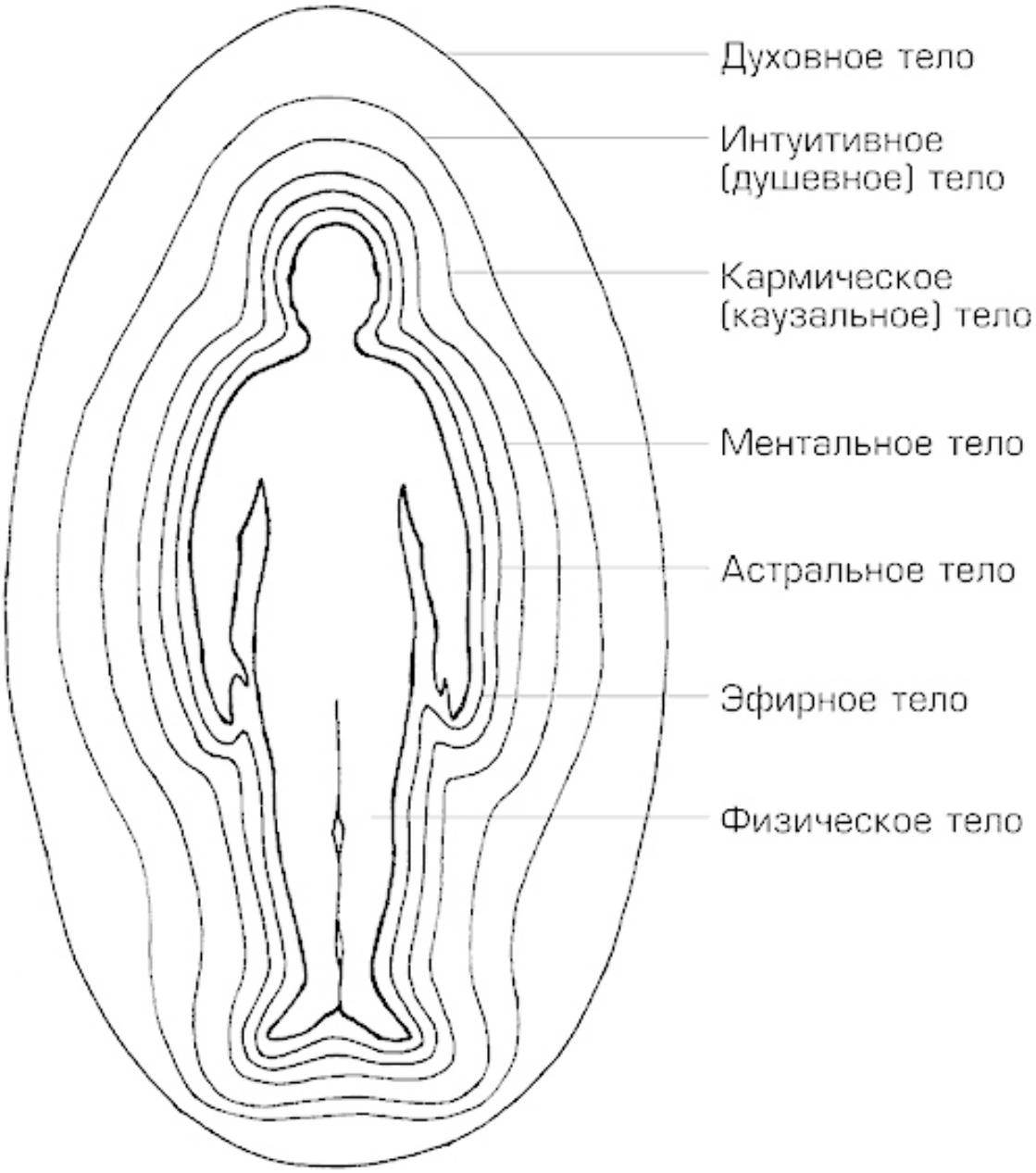

Рис. 1

Чем шире границы каждого из тел, тем более тонкую структуру имеет его энергетика – соответственно, тем труднее его увидеть или ощутить. Именно поэтому первые шаги в энергетической работе связаны с восприятием эфирного тела – как самого плотного и легко осязаемого.

С помощью следующего упражнения вы увидите, как можно совершать движения эфирного тела вне зависимости от физического.

Движения эфирного тела. Поднимите руку – медленно, прочувствованно, фиксируя все ощущения, которые при этом возникают. Опустите.

А теперь проделайте то же самое, но мысленно, восстанавливая все ощущения, которые были при физическом подъеме руки. И тоже не забудьте опустить.

Обратите внимание на положение вашего тела во время занятий: ***сидеть следует в удобной позе, поскольку любое мышечное напряжение нарушает циркуляцию энергии. Спину держите прямой***.

Запомните следующее правило безопасности: ***занятия нужно проводить в приподнятом настроении, и ни в коем случае не в состоянии гнева или раздражения – они лишь увеличат вероятность ошибок***.

Рекомендую перед началом занятий зажигать в комнате свечу. Огонь – хорошая защита от негативных энергий, и во время экстрасенсорных тренировок лишним не будет.

В принципе, у вас теперь есть все, чтобы не приходилось скучать в течение недели (а то и двух): тренируйтесь понемногу каждый день – хотя бы минут по пятнадцать. Выбирать, конечно, нужно такое время и место, чтобы ***никто не мог помешать (и не забудьте отключить телефон)***. Можно сначала отрабатывать только первые два упражнения, а уже потом добавить к ним остальные, а можно осваивать и все четыре в комплексе. В общем, ***делайте так, как считаете нужным и удобным.*** Одно из первых правил биоэнергетики и магии – при условии, что вы умеете прислушиваться к себе и доверять ощущениям. Если нет – придется научиться. ***Не переутомляйтесь и не раздражайтесь, если что-то не получается так быстро, как хотелось бы – это способствует возникновению энергетических блоков***.

Одна из распространенных ошибок начинающих – стремление во что бы то ни было описывать ощущения, возникающие во время энергетической работы. Это не только не имеет смысла, но и может помешать: некоторые ухитряются приходить к выводу, что если эти ощущения невозможно передать словами, то их и вовсе нет – иначе о них можно было бы рассказать. Но на самом деле в человеческом языке подходящих для этого слов нет. Да и как, например, вы сможете рассказать о вкусе и запахе чая тому, кто никогда его не пил? И для чего вообще рассказывать – не лучше ли дать попробовать?

Освоив новый материал, не забывайте повторять и старый – чем больше тренируетесь, тем лучше будет результат.

Теперь – внимание! – важное правило безопасности. ***Не овладев техниками одной главы, не пытайтесь освоить техники, описанные в другой. Это касается глав 1, 4, 5, 6, 7 и 8. Не проработав первую часть книги, не беритесь за энергетические приемы, описанные во второй. Это может быть не только неэффективным, но и опасным!***

Это – частный случай применения *главного правила безопасности в магии:* ***не зная броду, не лезь в воду***. Советую запомнить или даже записать на видном месте.

А вот к главам 2 и 3 можете переходить, продолжая прорабатывать материал главы 1.

Кстати, во время занятий рекомендую снимать часы и вообще убирать от себя подальше технику: мобильник, плеер и прочее. Дело в том, что на насыщенную энергетическую работу такие устройства иногда могут реагировать неадекватно (например, ломаться).

Если первые четыре упражнения более или менее хорошо освоены (то есть вы уже не только что-то чувствуете, но и понимаете, что это не глюки), можно приступать к следующим.

Эфирное осязание. Сядьте напротив стены. Теперь поднимите эфирную руку и прикоснитесь к ней. Обычно все очень удивляются тому, что возникающие в пальцах ощущения аналогичны тем, которые появляются при физическом прикосновении. А потом начинают таким же способом ощупывать все, что подвернется под руку.

Для выполнения этого упражнения нужна уверенность, что вы действительно чувствуете поверхность эфирной рукой, а не представляете или вспоминаете, как она должна ощущаться. ***Одно из важнейших требований магии и биоэнергетики – умение доверять себе и своим ощущениям.*** Иначе велика вероятность того, что в конце концов вы настолько запутаетесь в сомнениях, что пропадет всякое желание продолжать занятия. (На самом деле, чем больше будете заниматься, тем более наглядными будут результаты усилий и тем меньше придется сомневаться в том, что у вас действительно что-то получается.)

Чтобы облегчить тренировки, во-первых, нужно отбросить в сторону мысли типа «мерещится – не мерещится?»; во-вторых, желательно отбросить все мысли вообще, потому что для этого упражнения они не нужны; в-третьих, не беспокойтесь, будет еще не одна возможность удостовериться, что все ощущения – не плод фантазии.

Ощущение собственной ауры (3). А теперь почувствуйте всю свою ауру целиком – яйцевидный кокон энергии, выходящий за пределы физического тела на расстояние около метра. Энергия внешнего слоя ауры достаточно тонкая, так что, быть может, ее получится ощутить не с первого раза.

Ощущение ауры другого человека. Проделывается так же, как и упражнение на ощущение своей ауры в первом варианте – води́те рукой на расстоянии примерно 30–40 сантиметров от физического тела. Обращайте внимание на то, чем аура одного человека отличается от ауры другого. Только не пытайтесь описать эти различия словами – просто запоминайте. И лучше не каждое из ощущений по отдельности, а весь комплекс.

Помимо умения работать с энергией, не менее важным является способность к визуализации – то есть к воображению и удержанию в сознании различных образов, звуков и ощущений. Это необходимо, прежде всего, для управления энергией, например, чтобы увеличить объем эфирного тела, нужно представить, как это происходит, то есть создать *образ* и подкрепить его *намерением.*

По мере развития энергетического восприятия вы сможете не только чувствовать энергию гораздо лучше, чем сейчас, но и, вполне возможно, видеть ее. А в тренировке второго зрения визуализация играет далеко не последнюю роль.

Существует множество техник визуализации, но, к сожалению, не все они учитывают то, что представлять что-то – это еще не значит получить именно зрительный образ. Правда, такой способ визуализации характерен для большинства людей – их называют «визуалами», поскольку основную часть впечатлений об окружающем мире они получают именно при помощи зрения, и их воображение работает, прежде всего, со зрительными образами. Гораздо меньше «аудиалов» – людей, для которых главенствующую роль в психических процессах играют звуковые образы, и «кинестетиков» – тех, у кого превалируют тактильные (осязательные) ощущения.

Различия проявляются в том, что если «визуалу», «аудиалу» и «кинестетику» предложить представить, например, море, то результаты будут совершенно разными. Так, «визуал» увидит прежде всего мысленную картинку: синеву до горизонта, волны, накатывающиеся на берег, парящих чаек, пляж. «Аудиал» первым делом услышит звуки: шум прибоя, шорох гальки под ногами, крики чаек. Для «кинестетика» море – ощущение огромного пространства, дуновение бриза, прикосновение ног к песку или гальке.

Возможно, в процессе чтения этих строк вы уже определили, какой тип восприятия вам присущ. Если нет – попробуйте в спокойной обстановке поэкспериментировать с такими образами, как море, яблоко, костер, дерево, близкий человек. Это может быть любимое животное – кошка, собака. Какие образы – визуальные, слуховые, тактильные – появляются в первую очередь? В дальнейшем, когда вы будете встречать формулировки вроде «представьте себе…», используйте тот набор ощущений, который работает у вас лучше всего.

Бывает, что при представлении чего-либо у человека сразу появляется образ, в котором присутствуют все виды ощущений. Это очень хорошо, именно к этому мы и будем в дальнейшем стремиться. А пока начнем с простых упражнений.

Визуализация (1). Удобнее всего выполнять с закрытыми глазами.

Вариант для «визуалов»: представьте перед собой шарик красного цвета. Постарайтесь удерживать этот образ в течение хотя бы 10–15 секунд, в ходе тренировок постепенно увеличивая это время до одной минуты. Когда будет получаться, заставьте шарик изменять цвет в соответствии с радужным спектром: из красного пусть он станет оранжевым, затем – желтым,

зеленым, голубым, синим и, наконец, фиолетовым. Теперь повторите всю последовательность в обратном порядке.

Для «аудиалов»: вспомните какую-нибудь не очень сложную мелодию и постарайтесь удержать ее в течение 10–15 секунд, ни на что не отвлекаясь. Можете прокручивать ее от начала до конца, а можете все время повторять один и тот же отрывок. Постепенно увеличиваем время до одной минуты. Потом попробуйте более сложный вариант: делайте так, чтобы громкость мелодии поочередно то увеличивалась, то уменьшалась. Или можно представлять, как эта же мелодия будет звучать на разных инструментах – гитаре, пианино, флейте.

Для «кинестетиков»: представьте, что ваша рука касается какого-то холодного предмета (пусть это будет, к примеру, небольшой шар). Постарайтесь задержать это ощущение хотя бы на 10–15 секунд, в дальнейшем увеличивайте время, стараясь довести его до минуты. Потом попробуйте представить, что воображаемый предмет, которого касается ваша рука, из холодного становится теплым, потом горячим; ощутите его то гладким, то шершавым; то мягким, то твердым.

У разных людей отработка этого упражнения может занять разное количество времени – от трех – четырех недель до нескольких месяцев (при условии хотя бы пяти тренировок в неделю). Затраченное время здесь не важно, важен результат: умение удерживать мысленный образ в течение одной минуты и, при желании, его изменять. Когда эта цель достигнута, можно переходить к следующему этапу – визуализации с участием всех видов восприятия.

Исходя из вышесказанного, термин «визуализация» представляется не вполне корректным. Он указывает только на зрительные образы. Есть смысл подумать об изобретении нового.

Визуализация (2). Представьте себе море. Для «визуалов» пусть это будет вначале картинка, для «аудиалов» – звуки, для «кинестетиков» – тактильные ощущения. А теперь добавьте к образу еще один вид восприятия, на выбор. К примеру, если вы – визуал, то можете к картинке добавить звук: представьте, как шумит море, как кричат чайки. В течение последующих занятий старайтесь удерживать зрительные и слуховые образы вместе в течение минуты. Потом, когда будет получаться, добавьте тактильные ощущения (ветер, песок под ногами) и продолжайте тренироваться со всей гаммой ощущений, постепенно увеличивая продолжительность ее удержания.

Вместо моря можно использовать другие образы: лес, река, поле, горы. Главное, чтобы они не вызывали никаких отрицательных эмоций или побочных мыслей (поэтому лучше всего, пожалуй, подходит все, связанное с природой).

Оттачивать мастерство в визуализации можно сколь угодно долго, благо вариантов существует множество: представляйте вещи простые или посложнее, с закрытыми глазами или с открытыми, в спокойной обстановке или, скажем, в транспорте… А использовать приобретенные умения начнем уже в следующей главе.

Глава 2. Настройки на себя и мир

Скажем так: ты знаешь о том «кто ты» вне зависимости от того, проводишь самоисследование, подобное этому, или нет. Ты – существуешь всегда. Вне зависимости от того, что об этом думаешь.
АУКА «Записки кусочком сыра, или Игрухи от Ауки, не имеющие никакой пользы, и поэтому важные для жизни»

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

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

Настройки на себя

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

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

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

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

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

Настройка на мир

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

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

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

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

Настройки перед энергетической работой

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

«Цветок». Представьте себя цветком, распускающимся навстречу миру (космосу). ***Но после того как закончите, себя-цветок закрывайте***, чтобы не ходить раскрытым, разбрасываясь энергией и рискуя подцепить какую-нибудь гадость. Ваша энергетика и сама постепенно придет в исходное состояние. Но лучше сделать это сразу. Что же касается гадостей, то о способах защиты и о том, как избавляться от уже имеющихся проблем, мы поговорим позже – когда появятся необходимые знания и умения.

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

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

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

Земной и небесный потоки. Через нас проходят два главных энергетических потока. Один – нисходящий, небесный, или солнечный – спускается из космоса и сквозь нас уходит в землю. Другой – восходящий, земной, или лунный. Это энергия, уходящая в космос.

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

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

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

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

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

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

Эта проблема особенно остра в период становления мага, и результаты, понятное дело, нередко оказываются плачевными… вплоть до психиатрической лечебницы или смерти. Поэтому, когда вы слышите, что магия смертельно опасна, воспринимайте это буквально. Как сказал мне один знакомый, у мага есть три пути: попасть в «желтый дом», погибнуть в схватке с другими магами или достигнуть своей цели. Вы обратили внимание на самую первую возможность?

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

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

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

«Держаться ногами». Представьте, что ноги крепко-накрепко приросли к земле. Вообразите, что кто-то или что-то пытается сдвинуть вас, нарушить равновесие, но все эти усилия разбиваются о вашу прочную связь с землей. При этом, конечно, совсем не обязательно стоять прямо и неподвижно, как столб, главное – ощущение укорененности. (Один из вариантов – представить себя в виде скалы или валуна.)

У этого способа есть еще одно применение: помогает сохранять равновесие в транспорте.

«Ведьмин хвост». Техника основана на укреплении связи с землей при помощи «чакры заземления» – энергетического центра, находящегося на расстоянии примерно 2–10 сантиметров *ниже* уровня земли. Представьте, что из копчика (там находится муладхара, красная чакра) в землю уходит поток, который держит вас, словно якорь, в данной точке времени и пространства.

Можете разработать и свои личные способы – главное, чтобы вы чувствовали комфорт при их выполнении.

Кроме вышеперечисленных, есть еще немало методов, не предполагающих выполнения специальных упражнений. Например, физическая работа. Прекрасное средство от всяких «голосов в голове», «гоблинов под кроватью», «злых колдунов», намеревающихся совершить на вас нападение, и прочих последствий «сдвига крыши». А если при этом еще на время забыть о разных духовных материях и магии (вплоть до уверенности в том, что «магии не бывает»), то результат превзойдет все ожидания (даже если голоса, гоблины и колдуны были настоящими).

Кроме того, есть занятия, которые позволят на время смешаться с самыми обычными людьми: например, можно сходить в кино (только не на мистику или фэнтези), на дискотеку, в кафе. Для женщин – почитать дамские журналы, заняться косметическими процедурами… По сути, это могут быть любые действия, смещающие внимание на физический аспект жизни.

Некоторые задействуют какой-нибудь предмет (кольцо или кулон, например) для поддержания связи физического тела с его владельцем (что особенно необходимо при астральных путешествиях).

Еще раз повторяю: магия без заземления опасна для психики и для жизни!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.