



Б р э н д и
У и л ь я м с

Практическая магия для начинающих

Техники и
ритуалы для
фокусирования
энергии



Уильямс Брэнди

**Практическая магия
для начинающих**

ИГ "Весь"

2005

УДК 159.9
ББК 88.6

Брэнди У.

Практическая магия для начинающих / У. Брэнди — ИГ "Весь",
2005

ISBN 978-5-9573-3517-7

Магия — это искусство возможного. Понимание того, что она из себя представляет, дает нам бесценную способность делать выбор и самим решать, где нам жить, кем работать и какую любовь привлекать в свою жизнь. В этой книге мы познакомимся с основными техниками, позволяющими уберечь себя и свое имущество. Узнаем, как избавиться от нежелательных воздействий и привлечь энергии, которые нам действительно нужны. Исследуем магические процессы, лежащие в основе заклинаний, и увидим, что заставляет ритуалы работать. Освоим методы создания собственных обрядов. И наконец, мы поговорим о результатах, которые хотим получить с помощью наших ритуалов, и рассмотрим примеры — предназначенные для достижения конкретных целей в реальном мире. Ведь эта книга сосредоточена на техниках, дающих немедленный практический эффект. Магия поможет вам жить собственной жизнью — так, как вы хотите. По мере развития своих навыков вы все больше будете воспринимать окружающую действительность как волшебный мир. И вам будет легче различать и использовать процессы, которые формируют реальность. Так магия превратится в образ жизни.

Брэнди Уильямс

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3517-7

© Брэнди У., 2005

© ИГ "Весь", 2005

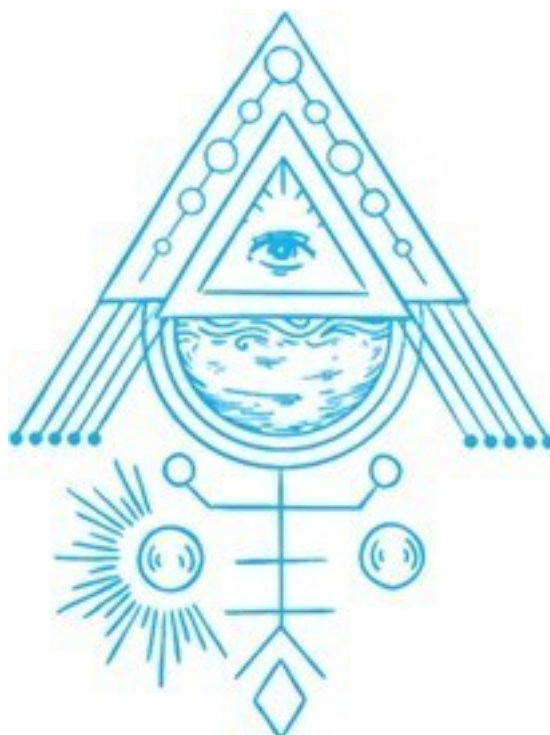
Содержание

Введение	7
Глава 1	10
Глава 2	14
Глава 3	17
Глава 4	21
Глава 5	26
Глава 6	33
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Уильямс Брэнди

Практическая магия для начинающих Техники и ритуалы для фокусирования энергии

*Теодору Джиллу, моему самому верному коллеге, читателю,
соратнику и любимому человеку*



Введение

Знакомство с практической магией

Магия – это искусство возможного. Понимание того, что такое магия и как ее использовать, дает нам бесценную способность делать выбор. Мы можем решать, где нам жить, кем работать и какую любовь привлекать в свою жизнь. Магия может дать нам свободу и знание, чтобы выбрать духовный путь.

Способность сделать оптимальный выбор не появится только от того, что вы произнесете нужное заклинание. Хотя колдовство – это древний вид магии, содержащий много полезных знаний, слепое сочетание нескольких составляющих и бездумное произнесение рифмованного двуступиши вряд ли позволит нам достичь желаемого результата. Чтобы заклинание сработало, мы должны обладать определенными навыками. А для этого их нужно тренировать – разминать свои магические мышцы. Также важно понимать, почему магия работает, какие процессы лежат в основе действий, предпринимаемых нами с целью повлиять на мир.

Когда мы начинаем развивать магические навыки, изменения происходят очень быстро. Малейшее действие дает мгновенные позитивные результаты. Это объясняется тем, что в течение многих столетий наша культура игнорировала магию. Мы утратили ежедневный контакт с энергиями земли, планет, нашего собственного разума – связями, позволяющими осознавать процессы, которые формируют мир. Магия возвращает нас к этим энергиям. Развивая магические навыки, мы закладываем основу для более сложных ритуальных действий. Занимаясь магией для улучшения каких-то житейских ситуаций, мы начинаем обнаруживать, что в нашей жизни появляется все больше волшебства. Мы формируем себя, чтобы формировать мир.

Во многих религиях, философских учениях, духовных практиках используется магия. В наши дни она находится в немилости у большинства христиан, хотя в эпоху эллинизма заклинания широко ими использовались наряду с иудеями и язычниками. Для чтения этой книги неважно, кто вы – христианин, викканин, язычник, буддист, индуист, мусульманин или атеист. Вы можете быть масоном, розенкрейцером или теософом. Также не имеет значения, какой вы расы, пола и возраста. Магия предназначена для всех. Вы можете сочетать техники, о которых узнаете из этой книги, с любой религиозной или философской системой или использовать их отдельно.

Мы будем изучать различные понятия. Что такое энергия? Что значит заземляться? Что такое защитное заклинание? Мы будем знакомиться с основными техниками, которые позволят нам уберечь себя и свое имущество. Мы узнаем, как очистить себя и свой дом от нежелательных воздействий и как привлечь энергии, которые нам действительно нужны. Мы рассмотрим влияние времени на ритуалы. Мы исследуем магические процессы, лежащие в основе заклинаний, и увидим, что заставляет ритуалы действительно работать. Мы освоим методы, которые позволят нам создавать собственные обряды. Наконец, мы поговорим о результатах, которые хотим получить с помощью наших ритуалов, и рассмотрим некоторые примеры уже созданных – предназначенных для достижения конкретных целей в реальном мире.

Эта книга посвящена больше практике, чем теории. Начиная с первой главы мы приступаем к выполнению упражнений, в которых используются полученные знания. Впоследствии вы можете рассмотреть эти знания с точки зрения любой религиозной, философской или магической системы, которая вам близка, и любая система гораздо лучше объяснит вам, почему определенный ритуал работает именно таким образом. Эта книга сосредоточена на техниках, дающих немедленный практический результат.

По какому бы пути вы ни шли, книга даст вам инструменты, чтобы привести в порядок вашу жизнь, и обеспечит прочный фундамент для духовных поисков. С помощью техник ритуальной магии вы можете продолжить изучать один из видов колдовства; церемониальную магию, включая системы «Золотой зари», «Ордена золота солнца» (*Aurum Solis*) и телемическую систему; любые из неоязыческих религиозных архаизмов и реконструкций; гностическое христианство; мистический иудаизм; суфизм; любую религию или философию на ваш выбор. Или же вы можете просто использовать ритуальную магию как метод организации работы с заклинаниями и жить более счастливо. Вам решать, как употребить эту способность!

Практическая магия – это то, что помогает вам жить собственной жизнью так, как вы хотите. По мере развития своих навыков вы все больше будете воспринимать окружающую действительность как волшебный мир. Вам будет легче различать и использовать процессы, которые формируют мир и ваши переживания в нем. Магия превратится в образ жизни.

Знакомство с автором

Всякий раз, когда я читаю какую-либо книгу, касающуюся магии, меня интересует автор. Кто этот человек? Какой у него опыт? Выполнял ли он на самом деле упражнения, о которых рассказывает, или проводит на мне эксперимент? Мне больше всего нравятся сочинения, в которых обсуждается личный опыт автора, повествуется о том, как ему помогли предлагаемые упражнения.

Поэтому я кратко расскажу о себе. Мой магический путь был весьма многогранным. В юности я изучала ряд боевых искусств. Я научилась делать 108 движений полной формы тай чи. Я прошла курсы для начинающих по айкидо, благодаря которым стала правильно дышать и распределять энергию в теле, а также – по тхэквондо, где узнала, как нужно «танцевать» с противником. Кроме того, я немного овладела йогой, которая также сосредоточена на дыхании и поиске внутренней силы. Это обучение повлияло на мое понимание энергии так же глубоко, как любая из магических дисциплин.

Мне были также интересны и психологические техники. Я читала Фрейда, Юнга и Адлера, исследования Бэндлера и Гриндера по нейролингвистическому программированию. Мировоззрение НЛП оказало на меня глубокое влияние, поскольку оно действительно практично. НЛП сфокусировано на том, что психотерапевт может видеть, как работают органы чувств, отображающие мир человека. Этот метод помогает разобраться в беспорядочном наборе магических практик.

Будучи подростком, я несколько лет подряд пыталась выяснить, во что я верю. Когда я открыла для себя колдовство, то сразу почувствовала, что попала в цель. В одной из книг я нашла высказывание: «Ведьма – это навсегда» – и почувствовала, что это про меня. Впоследствии я обнаружила традиционное направление в викканстве, где были готовы обратить меня в свою веру. Викка все еще остается моей первой духовной любовью.

Когда мне было без малого 30 лет, я удалилась от мира на три года – жила и работала в яблоневом саду, постигая церемониальную магию. Я изучила все материалы, касающиеся практики «Золотой зари», проработала все упражнения в книгах «Ордена золота солнца». Позже я занялась изучением философии и религии телемы. После моего магического ретрита я вернулась в большой город и стала активным членом неоязыческого сообщества, создавая свои ритуалы и проводя встречи с людьми.

Работа по языческой реконструкции и церемониальной магии сподвигла меня к изучению истории, которая и сегодня остается моей страстью. Я обнаружила, что основы современных оккультных наук уходят корнями в идеи и ритуалы, собранные в герметизме и в греческих магических папирусах. Например, идеи четырех сторон света, четырех ветров и четырех архангелов содержатся в документах, которым уже две тысячи лет. Эллинистическая культура,

породившая эти тексты, объединила христианские, иудейские, греческие, вавилонские и египетские источники. Эти магические идеи и техники получили широкое распространение по всему миру. В индуистских текстах говорится о четырех сторонах света, а исламский арабский мир впитал очень многие герметические доктрины.

Я в содружестве с несколькими другими преподавателями вела цикл занятий, которые мы назвали «Школой ночи». Самым популярным был восьминедельный курс по основам магии. Здесь пригодился весь мой опыт изучения боевых искусств, психологии, истории, колдовства, церемониальной магии, телемы, а также создания групповых ритуалов, чтобы сформировать небольшой набор техник, которым мог бы легко овладеть любой человек, желающий изучать магию. Сегодня я продолжаю вести обучение магии для новичков и опытных практиков, для виккан, язычников и ритуальных магов, а также для всех, кто интересуется изучением оккультных искусств.

Книга – это результат моих многочисленных занятий. Поспешу добавить, что, хотя я иногда преподавала не одна, я беру на себя ответственность за все материалы, изложенные в этой книге, – за все ее достоинства и недостатки. Люди постоянно просят меня предоставить им информацию в письменном виде в качестве дополнения к занятиям, которые я провожу. Мне был нужен текст, который я могла бы вручить слушателям и сказать: «Вот – это должно помочь вам начать!».

Сколько бы я ни училась, я понимаю, что все еще новичок в магических науках. Нужно овладеть таким объемом знаний, исследовать так много путей, что это может занять целую счастливую жизнь. Я надеюсь продолжать свой путь и развиваться еще многие годы.

Упражнения и ритуалы, изложенные в этой книге, предназначены не только для начинающих. Я сама снова и снова возвращаюсь к ним – использую их ежедневно: заземляюсь, центрируюсь, устанавливаю магический щит, защищаю заклинаниями мой дом и автомобиль, выполняю небольшие ритуалы на дружбу, любовь и процветание. Это фундаментальные навыки, не потому что вы изучаете и забываете их или знакомитесь с ними и переходите к чему-то большему и значимому, а потому что вы снова и снова, изо дня в день используете их в своей магической жизни.

Глава 1

Перемещение энергии

Каждый ритуал, каждый магический акт, который мы проводим, в действительности основан на нашей способности перемещать энергию в своем теле. Понимание того, как это происходит, – ключ к постижению магии. Слово «энергия» – наиболее употребительное, когда речь идет о магии. Но здесь важно не что люди говорят, а как и в каком контексте.

Для ученого «энергия» значит что-то другое. Если вы знаете научные определения этого понятия, то есть большой соблазн использовать их и для объяснения магической энергии, важно иметь в виду, что это не то же самое. Научное понимание энергии – в лучшем случае метафора для магической энергии. Если вы слишком полагаетесь на точные научные формулировки, то рискуете ограничить свое понимание того, как действует эта невидимая сила в оккультных науках.

В повседневной жизни мы говорим об энергии, дающей электричество, которое срабатывает в доме от щелчка выключателя. Компании покупают и продают такую энергию как товар. Мы также говорим о физической энергии (нашей способности передвигаться, или когда мы устали, расслаблены или, наоборот, активны) и психической энергии (когда мы подавлены или возбуждены и полны желания действовать).

В магическом смысле энергия означает нечто отличное от всех этих определений. Это сила, которую мы не можем измерить с помощью какого-либо инструмента. Маги говорят об энергетическом теле, которое может передавать и сохранять энергию. Есть также энергия сил природы: стихий огня, ветра и воды, нашей планеты и других планет в Солнечной системе. Мы понимаем энергию этих сил и то, как они переплетаются в нашем мире.

Энергия постоянно перемещается в теле человека. Ее можно привлекать из других источников и распространять внутри себя. А можно использовать тело, чтобы перемещать энергию во время ритуалов. В этой главе мы сосредоточимся на том, как ваша энергия взаимодействует с энергией окружающего мира и как сознательно управлять этим обменом.

Итак, наше тело обладает собственной энергией. Мастера боевых искусств иногда называют ее *ци* или *ки*. Если вы вытянете руки над головой, то легко ее почувствуете.

Ощущение энергии

Поднимите руки на уровень груди и поверните их так, чтобы ладони были направлены друг к другу. Подержите их так около минуты. Вы установили энергетическую связь между ладонями. Что вы испытываете? Вы видите или чувствуете эту энергию? Отметьте свою реакцию, прежде чем продолжите чтение.

Если вы ничего не ощущаете, это нормально, может потребоваться некоторое время, чтобы осознать *ци*. Часто энергию, текущую между руками, описывают как что-то покалывающее или теплое. Возможно, вы даже обнаружили, что руки начали нагреваться, или вы почувствовали некое давление. Как правило, люди используют физические аналогии для описания энергии: цвет или яркость (красная или желтая, тусклая или насыщенная), структуру или температуру (гладкая или неровная, горячая или прохладная) и размеры или «звучание» (высокая или низкая, громкая или тихая).

Так же как у физического тела есть органы и кровеносные сосуды, у энергетического тела имеются свои *чакры* (центры энергии) и *меридианы* (каналы энергии). Энергия или тонкое тело

также обладает своей кожей – *аурой*. Энергия постоянно циркулирует в нашем энергетическом теле. Мы принимаем и отдаем ее, расходуем и пополняем.

Для практики ритуальной магии необходимо здоровье. Если физическое тело постоянно ощущает усталость, энергетическое также будет изможденным. Это не означает, что вы не сможете выполнять эти упражнения – сможете. Просто начните перемещать энергию, и это запустит процесс очищения физического тела. Надо только вести правильный образ жизни!

Также важно обращать внимание на состояние энергетического тела. Вы можете причинить ему вред, так же как и физическому телу. Циркуляция энергии помогает каналам оставаться чистыми и свободными, а защита чакр должна предотвратить образование узлов в каналах или потерю энергии.

По большей части вся работа сконцентрирована на центральной «колонне», вдоль которой располагаются центры энергии, или чакры. Это путь, идущий через все тело от головы к ногам. Меридианы проходят от центральной колонны и расходятся по рукам и ногам. Есть также центры, которые выделяют и принимают энергию в ладонях и ступнях (см. рис. 2 в главе 7).

Обычно мы не замечаем сердцебиение и не задумываемся над тем, что все время дышим. Таким же образом происходит и циркуляция энергии в энергетическом теле. Мы можем осознать энергию, так же как мы можем осознать сердцебиение. В действительности сосредоточение внимания на сердцебиении и дыхании – хороший способ начать осознавать энергию.

Осознанное дыхание

Сядьте в удобное кресло или на пол, скрестив ноги. Нащупайте пульс на запястье или любом другом месте, где чувствуете сердцебиение. Теперь сделайте вдох на четыре удара, задержите дыхание на два удара, сделайте выдох на четыре удара сердца и задержите выдох на два удара. Прodelайте так четыре раза.

В первый раз это может показаться довольно странным. Вполне возможно, вы обнаружите, что сердцебиение замедляется. Это нормально, просто продолжайте считать удары. Вы можете обнаружить, что дышите очень быстро или медленно, в зависимости от того, как быстро бьется сердце. Если вы дышите медленно, вы получаете много кислорода, что может вызвать небольшое головокружение. Все эти эффекты исчезают с практикой.

Многие ритуальные техники предполагают нашу способность управлять дыханием. Мы можем использовать его, чтобы привлечь особый вид энергии. Например, ритмичное дыхание помогает фиксировать продолжительность какого-либо действия. Поскольку воздух необходим нам для того, чтобы жить на этой планете, он может являться носителем более тонких энергий, с которыми мы будем работать.

Наша внутренняя энергия не просто существует в энергетическом поле земли, она с ним взаимодействует. Подобно тому как мы постоянно получаем физическую энергию из воздуха, которым дышим, воды, которую пьем, пищи, которую едим, энергетическое тело постоянно обменивается энергией с окружающими нас силами.

Энергия тела главным образом связана с энергией земли и солнца. Все мы перемещаемся в энергетическом поле земли, полагая при этом, что ходим по ее поверхности, но в действительности – по внутренней ее части, поскольку движемся в атмосфере, которая простирается на многие километры. Энергия земли окружает нас – снизу, сверху, со всех сторон – и поддерживает в течение жизни.

Мы можем научиться сознательно направлять энергию земли в свое тело. Это позволяет быстро набраться сил, когда мы устали. Точно так же мы можем научиться убирать лишнюю

энергию из тела. Некоторые люди называют это упражнение *заземлением*. Оно состоит в том, чтобы уравнивать состояние вашего энергетического тела с зарядом энергии земли вокруг вас. Если наш уровень низкий, то мы в состоянии взять энергию от земли, если же у нас ее через край – мы напряжены или возбуждены, – то можно вернуть лишнюю энергию земле.

Прикосновение к земле: гора

Снимите обувь, носки и встаньте на пол. Если можете выйти на улицу, сделайте это, потому что упражнение лучше выполнять на земле. Почувствуйте и осознайте энергию, перемещающуюся от земли через ступни в ваше тело, вверх по ногам, по центральной колонне, до самой макушки головы. Теперь мысленно протолкните энергию от макушки головы вниз по центральной колонне, через ноги и в землю.

Заземление – это только половина процесса заземления и центрирования. *Центрирование* означает ваше умение обнаружить, где именно находится энергия, и начать ее перемещение до тех пор, пока вы не ощутите спокойствие и силу.

Самый легкий способ центрирования – сосредоточиться на части тела, которую мастера боевых искусств называют *единой точкой*, или *дантьянь*. Она расположена на животе, приблизительно в двух пальцах ниже пупка. Это центр тяжести, точка физического равновесия. Единая точка – очень удобное место, чтобы начинать и заканчивать циркуляцию энергии.

Определение центра

Поставьте ноги на ширину плеч. Слегка согните колени. Перенесите внимание на единую точку. Теперь покачайтесь вперед и назад. Постепенно уменьшайте колебание, пока вы не достигнете равновесия и не остановитесь. Затем покачайтесь из стороны в сторону. Пусть колебание постепенно уменьшается, пока вы не найдете свой центр равновесия и не остановитесь естественным образом.

Мы можем перемещать энергию в тело и из него через ступни или макушку. Упражнение «Дерево» помогает научиться притягивать энергию из земли и перемещать ее. Цель – очистить энергетическое тело и восстановить внутреннее равновесие.

Дерево

Почувствуйте и осознайте энергию, похожую на корни, исходящие из единой точки вниз по ногам к ступням. Теперь опускайте эти корни в землю. Продолжайте, глубже и глубже внедряясь в почву, пока не почувствуете, что их естественный рост прекратился.

Когда вы достигли комфортной для вас глубины, постарайтесь увидеть и почувствовать энергию, поднимающуюся через корни из ступней обратно в единую точку.

Затем почувствуйте и осознайте энергию, поднимающуюся по центральной колонне к макушке и затем немного выше нее – к чакре или шару, находящемуся в нескольких сантиметрах выше головы. Пусть энергия выплескивается из этого центра и льется вокруг вас, стекая на землю. Пусть

она циркулирует, перемещаясь из земли по вашим корням, вытекая из макушки и снова попадая в корни.

Когда вы закончите, дайте энергии опуститься по центральной колонне к единой точке. Почувствуйте и постарайтесь увидеть, что корни постепенно поднимаются обратно из слоя земли, через ступни, назад в единую точку.

Люди естественным образом притягивают энергию из земли. Как и все другие живые существа, мы также привлекаем энергию солнца и в меньшей степени луны. И нам по силам научиться сознательной циркуляции солнечной и лунной энергии через энергетическое тело.

Солнце и луна

Встаньте там, где вы можете видеть солнце или луну. Хорошо, если свет будет падать на вашу кожу, но это не обязательно. Теперь постарайтесь увидеть и почувствовать энергетический центр над своей головой. А теперь – лунный или солнечный свет входит в этот центр. Потяните его вниз через центральную колонну к единой точке. Затем вытолкните энергию из единого центра в руки и ноги. Почувствуйте, как она наполняет ваше тело.

Когда вы закончите, дайте энергии опуститься по ногам через ступни в землю.

Как только мы наполнились энергией, мы можем использовать ее в магической работе или вытолкнуть обратно в землю. Мы не возвращаем солнечную и лунную энергию, выпуская ее вверх по центральной колонне обратно в небо. Всякий раз, когда мы генерировали больше энергии, чем можем использовать в энергетическом упражнении, лучше всего вывести ее вниз, в землю. Этому есть две причины. Во-первых, перемещение энергии вниз по центральной колонне наиболее безопасно для тела человека, поскольку обычно этот процесс успокаивает вашу энергию, приводит ее в равновесие. Кроме того, энергетическое тело человека больше настроено на энергию земли, так как находится в этом поле. Мы можем притягивать энергию других планет, но нам будет трудно обмениваться ею и отдавать ее – в любом случае эта энергия будет перемещаться в поле земли. Поэтому-то мы и выводим все лишнее в землю – заземляемся.

С помощью упражнений этой главы мы начали сознательно управлять энергетическим телом. В следующих нескольких главах мы изучим зрение, слух и движение, а также научимся эффективнее работать в магическом мире.

Глава 2

Расширение чувствительности

Практика магии подразумевает различные виды чувствительности. Еще в детстве мы узнали, что окружающий нас мир состоит из знакомых физических объектов, которые можно измерить и изучить. Когда ваши друзья собираются за столом, все согласны с тем, что стол вполне реален. Мы также узнали, что у человека есть пять чувств, три из которых являются главными и два – второстепенными: зрение, слух и осязание и менее задействованные – вкус и обоняние.

Нам также стало известно, что любой другой вид чувствительности существует только в воображении, что есть два мира: внутренний и внешний. Во внешнем – все сидит за столом. Вы можете закрыть глаза и вообразить себя на Таити, но это будет вашим внутренним ощущением, далеким от реальности.

В рамках психологического подхода, который называется нейролингвистическим программированием, есть термины для описания этих двух переживаний: состояние «аптайм», что означает восприятие собственными глазами, ушами и кожей; и состояние «даунтайм» – погружение в себя и конструирование образов, звуков и чувств. Это очень полезные понятия, которые позже мы рассмотрим более подробно.

То, какой вид чувствительности считается признанным, зависит от культурных тенденций. В начале прошлого века инженерное, материалистическое мировоззрение превалировало настолько, что открытия в области психологии просто не принимались во внимание. Эта область науки долго и трудно добивалась своего признания. Даже сегодня мы склонны отрицать достоверность собственного опыта, если он не может быть измерен и проверен «объективным» независимым наблюдателем. Если вы переживаете что-то, что не чувствуют другие, это не вполне реально.

Оккультные науки также пытались заслужить уважение, проводя эксперименты и сопоставляя результаты в надежде на признание в научном мире. Сегодня существуют общества, которые продолжают эту работу, но в целом психологическая парадигма впитала в себя магические понятия. Если вы видите, слышите или чувствуете не то же, что ваши друзья за столом, значит вы это придумали – этого нет во внешней реальности. Это разделение мира на физический и психологический закрепилось настолько, что люди позабыли о своих древних способностях, помогающих значительно расширить возможности своей чувствительности.

Но и сегодня есть те, кто видит, слышит и чувствует явления, недоступные каким-либо измерениям или логическим объяснениям. Эти виды чувствительности можно описывать отчасти научными, отчасти древними понятиями: *экстрасенсорное восприятие, сверхъестественное, ясновидение, медиумизм и пророчество*.

Вероятно, наибольшая трудность, с которой вы столкнетесь как маг, состоит в том, чтобы развить способность исследовать свои ощущения за пределами ваших физических чувств. Я не говорю, что вы должны игнорировать недоверие науки к подобным вещам. Я хочу сказать, что, если вы будете действовать в полной уверенности в том, что эти чувства существуют, вас ждут интересные и полезные переживания.

Есть два психологических препятствия к развитию экстрасенсорного восприятия. К первому относятся все эти научные программы для детей, которые «разоблачают сверхъестественное». Обычно это откровенная пропаганда, когда приводятся ничем не подтвержденные мнения и высмеиваются противоположные точки зрения. Второе – это довольно глубоко укоренившаяся идея, что вы должны родиться с экстрасенсорным талантом, ведь он присущ далеко не каждому.

В действительности маги уже многие столетия развивают подобные навыки. Хотя кто-то достигает больших результатов, кто-то меньших, все могут развить экстрасенсорный навык, достаточный для того, чтобы эффективно заниматься ритуальной магией.

Существует интересное понимание экстрасенсорных явлений, о котором мало говорят. Почти у всех людей в определенные моменты жизни были переживания, которые трудно объяснить, почти все знают, что такое предчувствие или общение с кем-то из другого мира. Например, мужчина видел своего отца, стоящего в дверях его дома, а позже узнал, что ровно в тот момент отец умер. Жена человека, взятого в заложники, никогда не оставляла надежды, потому что знала, что ее муж жив, и они воссоединились через 10 лет. Человек не сел на самолет, поскольку у него было дурное предчувствие: самолет разбился, и все, находившиеся на борту, погибли.

Многие экстрасенсорные явления связаны с призраками или с разговорами с духами. Спиритуалистические представления о медиумизме прежде всего сосредоточены на общении с умершими людьми. Есть другой вид медиумизма, который включает контакт с духами на других уровнях или планетах, он называется *ценнелингом*, или *трансовым ценнелингом*. Хороший пример – книга Джейн Робертс «Материалы Сета».

В следующих главах мы исследуем каждый из видов восприятия: использование экстероцептивной чувствительности, отслеживание того, как действует интуиция и развивается экстрасенсорная осязаемость. Мы будем рассматривать каждый из видов восприятия отдельно, но они частично совпадают. Некоторые феноменологи полагают, что существует один вид чувствительности, который предоставляет нашему мозгу информацию о мире. Он разделяет эти данные на известные нам образы, звуки, тактильные ощущения, вкусы и запахи. Надо учитывать, что экстрасенсорное восприятие работает именно на базовом уровне одного общего вида чувствительности.

Исследование ее видов, которые мы собираемся предпринять, является примером принципа алхимии – *solve et coagula*, или «разделяй и соединяй». Мы рассмотрим каждый из видов чувствительности по отдельности: внешнее зрение и визуализация; внешний слух и позитивные утверждения; внешнее осязание и внутренние ощущения; наблюдение, внутренние переживания и расширенная чувствительность. Затем мы снова объединим эти вновь сформированные навыки в работе с ритуальной магией.

Дневники

Первое магическое упражнение состоит в том, чтобы начать вести записи о магической работе, которой мы занимаемся. Маги обычно имеют несколько видов дневников.

Многие фиксируют свои наблюдения приватно, в ежедневнике, кто-то делится информацией в Интернете. Ведение ежедневника помогает не упускать нужные данные. Мы можем считать, что никогда не забудем какой-то удивительный момент, но затем, читая через год дневник, обнаруживаем, что многое стерлось из памяти. Пометки могут напомнить о необходимых подробностях.

Как бы то ни было, многие маги ведут дневники, но это не обязательно. Однако почти все ведут записи о своей магической работе. Это помогает проверять и балансировать их работу. Если действие было успешным, мы знаем, что именно мы сделали правильно, если же что-то пошло не так, как планировалось, есть возможность разобраться, в чем причина. Мы можем заниматься работой, результаты которой проявят себя через много лет, или мы начинаем долгосрочную серию определенных шагов и нам нужно будет точно знать, что мы сделали в первый раз.

Делая запись о работе, обозначьте дату, включая год. Очень расстраиваешься, когда находишь пожелтевший клочок бумаги с пометкой «9 июля». Какой это был год? Также отметьте

время и место. Полезно также указать фазу луны и любые необычные события, например солнечное затмение. Впоследствии вы всегда сможете вычислить лунные фазы и расположение планет, если у вас есть дата, время и место. Вы можете сделать пространную запись, отметив много деталей, или просто кратко зафиксировать главное: «Выполнял упражнение “Вчера”. Не мог вспомнить, что ел на обед».

Дневник

Купите простую тетрадь на спирали. Запишите в ней результаты одного из упражнений этой книги. Теперь возьмите цветную ручку и опишите результаты другого упражнения. Вы можете приобрести дневник в переплете и использовать его. Если у вас есть компьютер, попробуйте указать одно из упражнений в Интернете.

Интересно исследовать различные типы дневников. Хорошо начать с простой тетради на спирали, потому что иногда люди робеют перед аккуратными, красивыми чистыми страницами профессионально переплетенного дневника. Не стесняйтесь – пишите на этих страницах! Заполняйте их. Составьте список цветов для каждого события, записывайте дни недели, мысли, имеющие значение, и так далее.

В нашей магической жизни мы заполним очень много дневников. У меня их две коробки: папки на металлических кольцах с разделителями, тетради на спирали и груды книг в переплете всех форматов и цветов. А еще – дискеты с заметками и данные в компьютере, которые «весят» много мегабайтов. Со временем я нахожу их все более и более ценными. Есть магические действия, выполнявшиеся мной в молодости, которые я бы никогда не вспомнила, если бы не записи!

С дневниками в руках мы готовы начать наше исследование магии чувствительности. В следующих трех главах мы изучим магическое зрение, слух и осязание.

Глава 3

Зрение

Магическая практика включает в себя новые способы видения. Произнося заклинания или проводя ритуал, мы будем визуализировать поток энергии. Умение осознавать то, что мы видим, и отчетливо себе это представлять помогает получать необходимый результат.

Так же как мы воспринимаем действительность с помощью зрения, слуха и осязания, мы представляем мир с помощью образов, звуков, слов, а также внутренних переживаний. Нам свойственно создавать внутренний мир и одновременно наблюдать внешний, даже не осознавая этого. Первая задача состоит в том, чтобы заметить, когда наше сознание переходит от внешнего восприятия к миру внутри нас. Тогда мы сможем по-настоящему хорошо воспринимать все вокруг глазами, ушами, кожей и практиковать навыки, используемые при создании своего внутреннего мира.

Обратите внимание на мир: цвета

Найдите место, где вы можете спокойно выполнить это упражнение. Это может быть ваш дом, офис или автобус, поезд, на котором вы едете на работу. Дома вы можете чувствовать себя более раскованным, но вне его у вас намного больше стимулов. Установите таймер на одну минуту или поставьте часы на видное место. Теперь осмотритесь. Сколько цветов вы видите? Продолжайте считать, пока не закончится минута.

Вы отвлекались во время упражнения? Думали о том, что приготовили на обед, что вас расстроил начальник, как вы рады, что завтра пойдете в кино? Большинство людей с трудом сосредотачиваются в течение одной минуты, особенно поначалу. Я выполняла это упражнение с сотнями людей, и никто не продержался дольше, особенно в первый раз.

Один из способов развить способность к сосредоточению состоит в том, чтобы изучить дыхательные упражнения. Многие практики, такие как йога, буддизм, боевые искусства, обучают правильному дыханию, чтобы успокаивать ум. Следующее – мое любимое.

Успокойте ум

Сядьте поудобнее на пол, скрестив ноги, или встаньте на колени, опираясь на пятки. Сосредоточьтесь на одной точке. Сделайте вдох на 10 счетов (вы можете приложить пальцы к пульсу или просто считайте до 10). Задержите дыхание на три счета. Теперь выдохните на 10 и задержите дыхание на три счета. Повторите 10 раз.

Смысл этого упражнения состоит в том, чтобы освободить ум и сосредоточиться только на одной-единственной точке. Во время выполнения почти наверняка в вашем уме зашевелиятся мысли. Если вы сойдёте со счета, продолжите с того момента, где вы остановились. Если вы продолжаете счет, но одновременно о чем-то думаете, заметив это, снова сосредоточьтесь на точке.

Вероятно, это самое трудное упражнение во всей книге. В школе нас мало готовили к подобной неподвижности ума. Если вы по натуре человек спокойный и размеренный, у вас есть шанс сразу попасть в цель; другому могут потребоваться годы, чтобы сделать все 10 вдо-

хов-выдохов без единой мысли. Успех измеряется не временем, на которое вы можете остановить свой ум, а тем фактом, что вы выполняете это упражнение.

Успокоив ум, мы можем вернуться к наблюдению за миром.

Обратите внимание на мир: формы

Установите таймер на одну минуту или разместите часы на видном месте. Теперь осмотритесь. Сколько форм в виде фигур вы видите? Считайте их, пока не закончится минута.

Когда вы ищете в своем поле зрения фигуры различных форм, то наверняка наталкиваетесь на что-то яркое, что привлекает ваше внимание, вот почему большинству людей это упражнение помогает учиться не отвлекаться целую минуту. Разница между упражнением с вдохами-выдохами и подсчетом форм состоит в том, что первое является медитацией, тогда как второе – сосредоточением. Опять же, если вы обнаружите, что отвлекаетесь, снова сконцентрируйтесь на наблюдении. Идея этого упражнения состоит в том, чтобы точно отмечать, когда вы прекращаете наблюдать и погружаетесь в себя.

Мы используем глаза, чтобы видеть мир, а образы – чтобы его вспоминать. Образы делятся на две основные категории: те, которые мы вспоминаем, и те, которые создаем.

Визуальное припоминание

Вспомните комнату в своей квартире. Если вы сейчас дома, то это не должна быть комната, в которой вы находитесь в данный момент. Какого цвета пол? Где расположены двери? Где размещены выключатели?

Визуальное конструирование

Как бы выглядел желто-зеленый жираф? А розовая лошадь?

Эти два упражнения указывают на различие между образами, которые мы вспоминаем, и образами, которые создаем. Позже мы возвратимся к воспоминаниям. Сейчас же нас интересует конструирование образов.

Многие люди полагают, что не могут создавать образы. В действительности, если вы дочитали книгу до этого места, то доказали, что можете визуализировать: вы представляли многие из предложенных упражнений, даже если не замечали этого. Люди кодируют свои переживания, используя образы, звуки и тактильные ощущения. В каждом воспоминании фиксируется информация, передаваемая всеми органами чувств. Однако большинство из нас использует один вид восприятия и не осознает другие. Если вам легко создавать образы, то вам, вероятно, тяжелее осознавать то, что вы чувствуете. Если вам легко чувствовать, то вы, вероятно, не умеете сознательно создавать образы. Самый простой способ научиться создавать образы по своему желанию – упражняться.

Видение форм в виде фигур

Вырежьте фигуры из цветной бумаги и наклейте их на белый картон. Классические – круг, квадрат и треугольник, но в этом упражнении вы должны использовать также ромб. Фигуры могут быть разного цвета. Если вы хотите

использовать основные цвета, сделайте синий круг, зеленый квадрат, красный треугольник и желтый ромб. Однако можете использовать любой цвет по желанию.

Положите одну из форм перед собой. Сядьте поудобнее. Прodelайте дыхательное или энергетическое упражнение, чтобы заземлиться и центрироваться. Посмотрите на фигуру, расположенную на картоне. Теперь закройте глаза и постарайтесь увидеть ее. Откройте глаза, посмотрите на фигуру и снова закройте.

Работайте с каждой фигурой в течение нескольких минут. Выполняйте это упражнение три раза в неделю в течение трех недель.

К концу этого периода вы уверенно сможете с закрытыми глазами визуализировать любую форму. Развивайте этот навык, воображая различные объекты.

Видение объектов

Найдите в поле вашего зрения достаточно неординарный объект, такой как гвоздика или апельсин. Посмотрите на него. Закройте глаза и визуализируйте его. Представьте линии на листьях, поры на кожуре апельсина, оттенки цветов. Теперь мысленно разверните его и посмотрите под другим углом.

Если вы можете мысленно представлять апельсин и поворачивать его по своему желанию, то вы достигли нужного уровня владения навыком визуализации. Кто-то считает осознанную визуализацию делом простым, кто-то – не очень, в любом случае она по силам любому зрячему человеку.

Некоторые магические операции требуют нашего умения визуализировать с закрытыми глазами на протяжении длительного периода времени. Это легче всего делать, проецируя образы на внутренний «экран». Он «плавает» в воздухе на расстоянии приблизительно 20 сантиметров от лба – если мы поднимем глаза немного вверх, то будем смотреть прямо на него.

Видение объектов на экране

Закройте глаза. Посмотрите на экран, где создаются образы. Вам надо увидеть свое имя, спроецированное на нем очень отчетливо.

Магия и ритуалы часто связаны с визуализацией форм. Следующее упражнение требует способности выстраивать мысленные образы с открытыми глазами. Опять же, для одних людей это обычное дело, у других же возникают трудности. Помните, что для успешного выполнения любого упражнения на визуализацию нужна лишь практика.

Видение с открытыми глазами

Закройте глаза. Представьте себе апельсин. Теперь откройте глаза и продолжайте видеть его, как будто он плавает на уровне вашего лица.

Когда мы визуализируем образы с открытыми глазами, немалое значение имеет физический фон. Загроможденный различными предметами, он может отвлекать и препятствовать сосредоточению, необходимому для создания образа. Именно поэтому маги часто работают в

особых местах, которые обычно называют *храмами*. Гладкие белые стены способствуют визуализации с открытыми глазами.

Также, не закрывая глаз, мы можем видеть используемую нами энергию. Мы в состоянии наблюдать ее, когда ходим по храму. Чтобы научиться этому, нужно овладеть умением видеть ауру.

Аура – это энергетическое поле, окружающее тело. В действительности это наложение энергетического тела на физическое. Аура может находиться прямо над кожей или на некотором расстоянии от тела, она может быть любого цвета. Ее легко увидеть, надо только уметь правильно смотреть.

Следующее упражнение нужно выполнять самому. Всегда приятно работать с партнером или с группой единомышленников, но, что бы вы ни делали, в первую очередь необходимо самостоятельно сделать упражнения «Видение своей ауры».

Видение своей ауры

Приглушите свет. Встаньте перед зеркалом, чтобы позади вас была чистая, предпочтительно светлая стена. Расслабьте глаза, чтобы взгляд расфокусировался, и, глядя на отражение, обратите внимание на периферическое зрение. Запишите, что вы видите.

Видение ауры другого человека

Попросите партнера встать на светлом фоне в слабо освещенной комнате. Отойдите от него приблизительно на полтора метра. Расфокусируйте свой взгляд и посмотрите на контуры его фигуры боковым зрением. Все запишите. Теперь попросите партнера посмотреть на вашу ауру. Поделитесь впечатлениями – как вы видели друг друга? Что увидел партнер, глядя в зеркало? Как он увидел вас и что вы увидели в зеркале? Это было одно и то же или что-то разное?

Видение ауры группы людей

Пусть один человек встанет на гладком светлом фоне в слабо освещенной комнате. Все остальные участники группы смотрят на ауру этого человека и записывают, что видят. Посмотрите на несколько человек, прежде чем обменяться заметками о том, что вы видите.

Часто первое, что мы замечаем, настраиваясь на чью-то ауру, – это синий свет над кожей. Мы легко видим его, когда сосредоточенно смотрим на объект. Но бывает еще свет, который может простираться на полметра от тела. Обычно он синего, зеленого, желтого или белого цвета. Мы можем обнаружить, что видим цветные пятна или полосы. Отдельные части тела могут быть окрашены в черный или красный цвет. В энергетическом теле отражаются физические заболевания, и, глядя на ауру, мы можем видеть пятна или полосы около пораженной области тела. Иногда аура укажет на болезнь до проявления ее физических признаков.

В этой главе мы учились сознательно визуализировать, успокаивать ум и видеть ауру. В следующей будем работать со слухом и учиться замечать, как мы создаем внутренние звуки и используем их особым магическим образом.

Глава 4

Слух

Слух – это наша способность, которую мы меньше всего осознаем. Окружающий нас мир может быть крайне неприятным из-за звуков. На планете живет так много людей, что очень трудно найти место, где бы люди не издавали каких-либо звуков, а есть такие места, где всегда переизбыток звуков. Автомобили, например, добавляют шума нашей жизни, особенно в городах. Жизнь рядом с автострадой заставляет ценить каждый день на природе!

Ниже приведено упражнение, которое учит фокусироваться только на звуках. В различных дисциплинах подобные методы носят название: «будьте здесь и сейчас», «аптайм» или «придите в чувство».

Обратите внимание на мир: считайте звуки

Поставьте таймер на одну минуту. Закройте глаза. В течение этого времени считайте окружающие вас звуки. Насколько они громкие? Какова их высота? Вы можете определить источник этих звуков?

Это упражнение интересно выполнять в разных местах: где-то, где собралось много людей, в парке или рядом с вольером, где есть много птиц, или дома. Определять звуки интересно. Кто из нас не пытался угадать источник поскрипывания, раздающегося ночью, когда мы лежим в кровати?

Однажды я переехала из мегаполиса в маленький городок в сельской местности штата Вашингтон. Сначала по привычке я каждый день включала кассетный магнитофон. Но затем постепенно осознала, как же здесь было тихо. В итоге я научилась обходиться без музыки – я начала слушать ветер в листве деревьев, лай собак в долине, шуршание жуков в траве. Я выросла в городе, где использовала музыку для маскировки окружающих звуков, – мне было приятнее слушать то, что я выбрала сама, чем те звуки, от которых я не могла убежать. Живя в сельской местности, я научилась получать удовольствие от процесса слушания, в том числе музыки, когда я действительно могла обращать внимание на звуки.

Теперь я живу в округе со средними экономическими показателями и работаю в городе. Когда я еду на работу, иногда включаю MP3-плеер. Просматривая сайты или работая с документами, я могу слушать музыку как фон, но чаще всего открываю окно и наслаждаюсь пением птиц в лесу по соседству.

Плейлист

Какую музыку вы слушаете? Когда? Какие чувства она у вас вызывает? Включаете ли вы музыку в качестве фона, не думая о ней?

Живя на Западе, мы привыкли считать музыку развлечением. В других же культурах она служит магическим целям, например, вводит в транс, вызывает или отгоняет духов, задает ритм ритуального танца или сопровождает жертвоприношения высшим силам.

Другая особенность западной культуры состоит в том, что одни люди делают музыку, а другие ее покупают. В этнической культуре в создании музыки может участвовать целая народность. Творение собственной музыки, как и создание любого другого магического предмета, помогает усваивать важные навыки, сопровождать свои действия нужной ритмикой.

Игра на барабанах – одна из основных форм создания музыки. Барабанный бой обычно основан на сочетании двух звуков: **громкий-тихий-громкий-тихий**. Двойной ритм имитирует человеческое тело: мы ходим на два счета (**раз-два, раз-два**), наше сердце бьется в двойном ритме (**тук-тук, тук-тук**). Кроме прочего, с помощью барабана вы можете подражать сердцебиению. Людям трудно сопротивляться этому – очень легко войти в транс, слушая удары сердца.

Барабанный бой

Если у вас есть барабан, можно использовать его. В противном случае просто возьмите две палки или хлопайте в ладоши. Примите во внимание, что вы можете сделать аудиозапись этого упражнения. Итак, поставьте таймер на 15 минут. Бейте в барабан или хлопайте в ладоши в ритме вашего сердцебиения. Если есть метроном, установите его на 215 ударов в минуту. Продолжайте в течение 15 минут.

О чем вы думали, что видели и чувствовали? Это было трудно? Считали ли вы каждую минуту или не заметили, как 15 минут закончились? Людям часто интереснее бить в барабан, который имеет низкий звук и вибрацию мембраны, чем хлопать в ладоши или бить палками, издающими резкий звук. Многие считают игру на барабанах приятным занятием до такой степени, что ежегодно по всей стране проводятся десятки фестивалей ударных инструментов, а группы барабанщиков крайне востребованы на летних ярмарках, где любой человек с барабаном может встать в общий круг и отбивать ритм.

Несколько лет назад члены моего ковена сделали запись сессии игры на барабанах с частотой 215 ударов в минуту, которая продолжалась в течение 15 минут. Она включала ударные инструменты с низким звуком, большие барабаны (например, думбеки и джембе) и ударные инструменты с высоким звуком (такие как маракасы из тыквы, клаве и шейкеры). Во многих культурах для введения в транс используется ритм в 215 ударов в секунду. Нам тоже это удалось, и теперь мы используем эту запись всякий раз, когда занимаемся трансовой работой в ковене. Ее звучание почти автоматически вводит нас в гипнотическое состояние. Это одно из возможных применений сделанной вами записи.

В некоторых культурах ударные инструменты используют для того, чтобы очистить энергию в физическом пространстве. Тибетские буддийские оркестры применяют большие ручные тарелки и длинные трубы, издающие пронзительные звуки, чтобы изгнать негативные силы из окружающего мира.

Сгинь!

Для этого упражнения выберите время, чтобы не потревожить соседей. Возьмите кастрюлю и ложку или свисток для вечеринок – что-то, что издает много шума. Ходите по дому, барабана по кастрюле, или дуйте в свисток.

Вы можете при этом что-нибудь говорить или кричать, например: «Это место очищено!» Замечаете ли вы изменения в своем доме после того, как пошумели? Как вы чувствуете себя в своем пространстве? Эту практику хорошо делать, когда у вас произошла ссора и в доме осталось много негативной энергии.

Часто в магической работе с помощью ударных инструментов отмечают особое место в ходе церемонии. Можно хлопнуть в ладоши в конце обряда, чтобы разогнать оставшиеся энергии, или в начале ритуала издать резкий звук с целью освободить место для энергий, которые

мы вызовем. Мы также можем позвонить в мелодичный колокольчик, чтобы отметить место, когда меняется вид задействованной нами энергии.

Чаще всего маги используют в своей работе голос. Это чрезвычайно гибкий инструмент. Он в состоянии делать почти все, что нам нужно для получения какого-либо звука. Маги произносят слова, фразы и заклинания, а также обращаются к сверхъестественным силам. Мы можем изменять голос, произнося что-то более высоким тоном, а, например, названия сверхъестественных сил – низким.

Первое, чему учатся маги, – читать базовые фразы твердым, торжественным голосом, который называется *провозглашением*.

Прочитайте стихотворение

Найдите место, где вы сможете побыть в одиночестве и вас никто не услышит: в своей квартире, в отдельной комнате, в ванной, на поляне в парке – везде, где можно найти личное пространство. Выберите стихотворение, которое вам нравится. Прочтите вслух одну строку очень быстро, а следующую – очень медленно. А теперь одну громко, а другую тихо. Произнесите одну строку очень высоким голосом, а одну – максимально низким. Теперь сделайте все это одновременно: прочтите быстро одну строку высоким тихим голосом, а другую – медленно низким громким голосом.

Важнее знать свой голосовой диапазон и быть способным по-разному озвучивать произносимое, чем просто вызывать какую-либо отдельную эмоцию.

Конкретная техника, используемая магами при работе со словами, наделенными магической силой, состоит в придании им *вибрации*. Для того чтобы научиться это делать, мы должны узнать свой *вибрационный тон* – особую частоту, с которой резонирует наше тело. Ее легко обнаружить, произнося какой-нибудь гласный звук.

Найдите свой вибрационный тон

Сделайте глубокий вдох, откройте рот достаточно широко и произнесите гласный звук «а» на одной ноте. Начните с низкого тона. Вдохните еще раз и произнесите «а» более высоким тоном. Продолжайте повышать его и затем постепенно снижайте. Одна из произносимых вами нот вызовет особое чувство: вы можете почувствовать внутренний толчок или покалывание, или резонанс в груди. Вы можете услышать другой звук, как будто он громче или ниже. Этот и есть ваш вибрационный тон.

Более низкие звуки, которые вы слышите, – это обертоны или гармоника. Каждая нота, которую вы произносите или поете, имеет обертоны, но, когда вы попадаете в вибрационный тон, вы слышите их более отчетливо. В некоторых певческих традициях, например у тибетских буддийских монахов, гармонические звуки подчеркиваются до такой степени, что кажется, будто из одного горла исходит несколько голосов. Вы также можете добавить голосу силу обертонов.

Пение обертонов

Встаньте лицом к стене так, чтобы издаваемый вами звук мог легко отражаться. Можно попробовать выполнить это упражнение в душе.

Произнесите свой вибрационный тон, округлив рот буквой «о». Выгните небо в форме арки, освободив заднюю часть горла. Прислушайтесь к более высоким звукам в дополнение к тону, который вы издаете.

Если вы будете практиковать это упражнение, то обнаружите, что хорошо слышите обертоны. Вам не нужно быть профессиональным певцом, чтобы использовать магический голос или слышать и использовать обертоны. Вы не пытаетесь взять определенную ноту или вести музыкальную партию. Вы просто находите звук, от которого сами вибрируете. Этот тон может варьироваться по высоте. Важно, чтобы издавался звук, который воспринимается вами как правильный в магическом смысле.

Во многих культурах голос используется, чтобы ввести в транс и певца, и слушателя. Ритуальное пение – это довольно короткая песня с несколькими словами или гласным звуком, исполненным на нескольких повторяющихся нотах. Самая простая форма ритуального песнопения – гласные на одной ноте.

Пропойте гласные

Поставьте таймер на одну минуту. Пропойте «а, э, и, о» на одной ноте, желательно, чтобы это был вибрационный тон. Выгните небо в форме арки, чтобы подчеркнуть обертоны.

О чем вы думали, что видели, слышали или чувствовали в течение этой минуты? Многие люди полагают, что повторение звуков дает сильный гипнотический, умиротворяющий и успокаивающий эффект. Это еще один вид практики, которой вы можете заниматься для успокоения ума перед ритуалом.

Перед началом работы в группе может быть очень полезным всем вместе пропеть «ом» или гласные звуки. Пение приводит различные энергии участников в гармонию друг с другом и позволяет группе центрироваться, чтобы затем сосредоточиться на конкретной цели.

Все это способы извлечения звуков во внешнем мире. А как насчет тех, которые мы воспроизводим внутри себя? У большинства из нас есть внутренний голос, который говорит нам что-то о нас. Иногда это голоса наших родителей или учителей, или, когда мы вырастем, голоса наших возлюбленных и супругов. Бывает, что они говорят что-то позитивное, в других же случаях они укрепляют негативные убеждения, причем до такой степени, что мы приходим в состояние «ступора» – не способны что-то сделать или поверить в себя. Многие методы психотерапии предназначены для определения голосов, говорящих неприятные вещи, и обучения смело противостоять им и даже игнорировать.

Выключите звук

Если вы осознаете голос, говорящий вам что-то негативное, представьте, что вы уменьшаете его громкость, используя специальный регулятор. Голос становится тише и тише, пока вы наконец не отключите его полностью.

Мы также можем использовать эту технику, чтобы разобраться с мелодией, от которой не можем отвязаться. Еще один способ, который приведет в чувство «взбесившуюся песню», состоит в выборе другой композиции – диджей в нашей голове просто заменит пластинку. Если же мы каждый раз используем одну и ту же песню, чтобы заменить ею другую, и начинаем «буксовать», то можно объединить эти две техники. Просто переключите засевшую в голове мелодию на другую, а затем используйте регулировку громкости, чтобы уменьшить звук, а затем вообще выключить.

Таким же образом мы можем заменить негативные голоса в голове, используя *позитивные утверждения*. Позитивные утверждения – это высказывания о том, что мы хотим претворить в жизнь, – фразы, которые мы можем произнести вслух или сказать про себя, используя внутренний слух.

Вот несколько хороших практических способов позитивных утверждений.

1. Используйте настоящее время. Говорите просто «я» и ставьте глагол в настоящем времени, а не «Я остановлюсь» или «Я буду». Если мы произносим позитивное утверждение в будущем времени, оно никогда не исполнится! Сформулируйте позитивную установку так, будто сказанное вами – непреложный факт.

2. Используйте только позитивную информацию – никакого негатива. Скажите: «Я очень красив», а не: «Я не уродлив». Это нелегкое, но это очень важное правило. Если мы говорим: «Я не уродлив», мы создаем некий образ и допускаем, что можем быть уродливыми. Сначала мы обнаруживаем нечто несимпатичное, а затем пытаемся противодействовать этому, что очень непросто. Когда мы говорим: «Я очень красив», вся энергия уходит на то, чтобы воплотить в жизнь эту красоту.

3. Указывайте, что вы хотите, а не как этого достичь. Скажите: «У меня есть работа, которая идеально подходит мне» вместо: «Я устраиваюсь на работу, которой добивался целую неделю». Если мы конкретизируем то, что нам нужно, мы устанавливаем ограничения. Работа, куда вы стремились в течение этих нескольких дней, может оказаться низкооплачиваемой, тогда как та, на которую вы устроитесь на следующей неделе, окажется намного более выгодной.

Теперь мы готовы создать свои собственные позитивные утверждения.

Придумайте позитивное утверждение

Создайте утверждение, которое поможет вам выполнять упражнения. Вам сложно находить на них время или сосредоточиться, или поверить в то, что вы сможете сделать все как надо? Есть ли какое-то одно упражнение, которое особенно трудно выполнять? Создайте позитивное утверждение, которое решит проблему. Например:

- У меня много времени для выполнения упражнений.
- Мне легко сосредоточиться на упражнениях.
- Я легко выполняю упражнения.
- Я делаю свой вибрационный тон сильным и отчетливым.

Запишите утверждение на карточке. Произнесите его вслух. Прикрепите карточку на такое место, где только вы сможете ее видеть, скажем, на дверь спальни или на внутреннюю сторону обложки тетради.

В этой главе мы учились осознанно обращать внимание на звуки, использовать голос и вибрационный тон, а также создавать позитивные утверждения для достижения нужных нам результатов. Далее мы поработаем над тем, как чувствовать мир, обращать внимание на внутренние ощущения и перераспределять энергию, перемещаясь в физическом пространстве.

Глава 5

Осязание и движение

Умение чувствовать движущуюся энергию имеет важнейшее значение для успешной работы с магией. Тогда как зрение и слух связаны с определенными частями тела (глазами и ушами), осязание – это ощущение, которое мы испытываем всем телом. Мы осязаем мир поверхностью кожи. В действительности наша кожа регистрирует сотрясение от звуков и их частоту, таким образом, все тело отвечает за слух. Исходя из того, что мы чувствуем свет и тепло кожей, тело также участвует в зрении. И поскольку энергия живет не только внутри нас – она нас окружает, мы постоянно перемещаем ее, двигаясь в физическом пространстве. Чувство осязания – наиболее сложное из всех чувств.

Обратите внимание на мир: почувствуйте воздух

Выполняйте это упражнение в максимально комфортной для вас обстановке – лучше в отдельной комнате и полном одиночестве, по крайней мере на первых порах. На вас должно быть минимум одежды, если вас не смущает нагота или вы хотите поэкспериментировать с этим ощущением, снимите все. Пройдитесь по комнате. Почувствуйте кожей воздух. Какова его температура? Если в комнате сквозняк, как вы его чувствуете? Если хотите, поставьте вентилятор и встаньте перед ним. Вы чувствуете воздух одинаково всем телом или по-разному? Можете ли вы одними частями тела ощущать воздух более чутко, чем другими?

Нудисты – это люди, которые наслаждаются ощущением воздуха на коже. Если вы хотите на практике исследовать, как это происходит, свяжитесь с местным сообществом нудистов. Я общалась со многими из них – это достаточно дружелюбные люди, ориентированные на семью и готовые с радостью рассказать о своем опыте. Вы можете взять с собой друга, если стесняетесь идти в одиночку.

Когда мы были очень, очень маленькими, мы учились ходить; становясь старше, мы перестаем сосредотачиваться на движениях, связанных с ходьбой, – выполняем их автоматически, неосознанно. Фокусирование внимания на процессе ходьбы – первый шаг к тому, чтобы учиться осознавать местоположение своего тела в пространстве и энергию, которую мы перемещаем в процессе движения.

Осознанная ходьба

Выполняйте это упражнение там, где вам удобно. Вы можете быть в одежде или без нее. Поставьте таймер на одну минуту. Встаньте, поставив ноги на ширину плеч и опустив руки вдоль тела. Немного согните колени. Сосредоточьте внимание на одной точке. Теперь медленно сделайте шаг вперед – одну ногу поставьте сначала на пятку, а затем перекатите ступню на носок. Теперь, плавно перемещаясь, сделайте такой же шаг другой ногой. Продолжайте это медленное и мягкое движение. Если вам нужно повернуть, отметьте, как ведут себя ваши бедра, и разворачивайтесь в сторону.

Это упражнение хорошо выполнять в сочетании с энергетическими упражнениями, такими как «Дерево» или «Прикосновение к земле: гора». Мы также можем попытаться добавить дыхание: делайте выдох, когда нога опускается, и вдыхайте, когда нога поднимается. Осознанное движение – основа работы с телом и главная задача в боевых искусствах. Выполняя это упражнение, обратите внимание на энергию в своем теле. Каковы ее температура и цвет? В каком направлении она перемещается? Где заблокирована? Когда мы спрашиваем кого-то: «Как ты себя чувствуешь?» – мы не имеем в виду то, как человек воспринимает температуру воздуха. Мы ждем рассказа о внутреннем состоянии, об ощущениях жизни и мира, об эмоциях, которые испытывает наш собеседник.

Чувства легко назвать, но трудно определить. Исследователи когнитивных процессов выделяют шесть основных эмоций, свойственных каждому человеку на нашей планете. *Аффекты* – так называются эти эмоции, которые, как правило, наглядно себя проявляют, – радость, гнев, печаль, страх, стыд и отвращение.

Выражение эмоций

Встаньте перед зеркалом. Изобразите на лице гнев. Теперь страх. Продолжайте в том же духе, выражая печаль, стыд, отвращение. Закончите радостью.

Гнев – это нахмуренные брови; печаль – опущенные уголки рта. Отвращение – это выражение лица ребенка, выплевывающего еду, страх же расширяет глаза. Стыд – это покрасневшее лицо, опущенная голова, желание спрятаться, а радость – это улыбка. Вы могли бы заметить, что, когда принимаете какое-либо выражение лица, то испытываете ровно эту же эмоцию. Ваше лицо является триггером для какой-то одной эмоции, когда же мы испытываем сложные, неоднозначные чувства, то связываем с ними много триггеров.

Эмоции также выражаются во внутренних ощущениях. Некоторые из них имеют физическую основу. Например, страх может вызывать высвобождение адреналина, который заставляет тело дрожать. Как правило, чувства людей очень схожи, но могут быть уникальные, присутствующие исключительно одному человеку. Умение замечать физические ощущения может помочь определить связанные с ними чувства.

Ощущение эмоций

Опишите ощущения своего тела, когда испытываете радость, печаль, гнев и страх. Сжимаются ли какие-нибудь мышцы? Чувствуете ли вы где-то дрожь? Где именно? Вам жарко или холодно?

Вы можете чувствовать жар, когда разгневаны, или у вас внутри все сжимается. Когда я сержусь, то испытываю головокружение и дрожь в солнечном сплетении. Со временем, когда вы будете сознательно обращать внимание на свои ощущения, вы станете более восприимчивым к эмоциональным нюансам.

Знание того, что мы чувствуем, является первым шагом в изучении магии эмоций. Маг осуществляет эмоциональный контроль в повседневной жизни, сознательно определяя, когда необходимо выразить какое-либо чувство, а когда стоит воздержаться. У нас, возможно, нет выбора относительно того, какую эмоцию испытывать в ответ на определенный триггер, но мы можем выбрать способ ее выражения. Когда нами овладевает какое-либо переживание, мы можем заземлить его таким же способом, каким заземляли энергию.

Заземление эмоций

Закройте глаза. Представьте себя наполненным и окруженным энергией. Она имеет цвет, температуру и структуру той эмоции, которую вы испытываете: горячий, красный гнев; холодный, синий страх. Теперь глубоко вдохните и выдохните, визуализируя и чувствуя, как энергия перетекает вниз в землю. Когда вы вдыхаете, вам нужно увидеть теплый золотистый свет, наполняющий и окружающий вас.

Это одно из самых трудных упражнений, которое помогает помнить, что человек и эмоция, которую он переживает, не одно и то же. Мы можем испытывать много чего. Когда же нас переполняет какое-то определенное чувство, у нас получится найти внутри себя ощущение спокойствия и силы – сменить тревожное состояние на спокойствие.

Кроме управления эмоциями, которые мы испытываем в повседневной жизни, при проведении ритуала магу часто бывает нужно сознательно вызвать какую-то одну, определенную эмоцию. Чаще всего это воодушевление или энтузиазм.

Стимулирование воодушевления

Найдите стихотворение или рассказ, которые вызывают у вас воодушевление, например «Песнь о себе» Уолта Уитмена. Уединитесь в месте, где вас никто не потревожит, и прочтите его вслух. Делайте это как можно более выразительно и страстно.

Поступая таким образом, вы как будто чувствуете некое возбуждение, а еще энтузиазм и приятное волнение. Даже если эти ощущения появляются не сразу, не останавливайтесь, продолжайте читать произведение, погружайтесь в него – подъем, с которым вы читаете текст, вызовет прилив необходимой энергии. Это хорошо работает при проведении ритуала – даже если воодушевление приходит не сразу, мы можем вызвать страсть, читая магические слова энергично и уверенно.

Мы выражаем страсть голосом, увеличивая его интенсивность. Также страсть выражается движениями, когда делаются широкие, решительные жесты. Магическая жестикуляция – очень быстрый и эффективный способ генерировать и перемещать энергию. Вообще движения рук и ног, направленные к телу, генерируют цикличную и защищенную круговую энергию, в то время как движения рук и ног от тела выводят энергию вовне.

Наиболее оптимальные – жесты руками. С помощью определенного положения рук мы можем призвать божество, переместить энергию в теле и направить ее в мир с определенной целью. Всякий раз, делая определенный жест руками, мы вызываем желаемое состояние.

Медитативный жест

Сядьте, скрестив ноги, или встаньте на колени, опираясь на пятки. Поставьте таймер на одну минуту. Положите руки на колени ладонями вниз. Вдохните и поверните ладони вверх, прикоснувшись большим пальцем к указательному. В течение одной минуты занимайтесь дыхательной медитацией. Когда таймер зазвонит, снова положите руки на колени ладонями вниз.

Многократное выполнение этого упражнения усиливает ассоциацию с триггером. Скоро вы обнаружите, что впадаете в медитативный транс в тот момент, когда ваши ладони поворачиваются и образуют круг из указательного и большого пальцев.

Люди, занимающиеся магией, в обычной беседе иногда используют защитный жест. Когда какой-нибудь человек говорит что-то негативное, например: «Надеюсь, я сегодня не попаду в автокатастрофу», сложите пальцы в «козу», согнув средний и безымянный пальцы и положив на них большой палец, при этом оставив указательный палец и мизинец выпрямленными. Выставив пальцы вперед, энергично проведите рукой вдоль груди. Этот жест означает «пусть этого не произойдет». Вы можете визуализировать, как ваша рука отталкивает энергию этой идеи, чтобы она безболезненно рассеялась.

Еще один защитный жест – сжать большой палец в кулак. Такая комбинация пальцев позволяет блокировать энергию тела и выстроить защиту. Этот жест хорошо использовать, когда мы находимся в месте, где не чувствуем себя комфортно.

Большинство магических жестов включают движения всем телом. Есть определенные позы, используемые магами при занятиях ритуальной магией. Обычно мы принимаем два положения: сидя и стоя.

Посидите на стуле

Сядьте на стул, слегка расставив колени, руки положите на бедра. Держите спину и голову прямо, как будто вы – король, сидящий на троне.

Это превосходная поза для скраинга или выполнения упражнений на сосредоточение. Положение со скрещенными ногами, описанное выше, – это одна из асан йоги, тем, кому она дается легко, может быть интересно попробовать ее варианты. Поза, при которой вы сидите на пятках, пришла из традиции айкидо.

Сядьте на пятки

Встаньте на колени, держа тело прямо. Поставьте один большой палец ноги на другой и слегка расставьте колени. Теперь опустите ягодицы на пятки.

Это удивительно удобная поза, в которой можно находиться довольно долго. Людям, испытывающим трудности при сидении со скрещенными ногами, эта поза кажется более легкой. У нее есть дополнительное преимущество – она выравнивает все чакры. Мы поговорим о чакрах более подробно в главе 7.

Лягте

Лягте на пол прямо, руки – вдоль тела.

Это поза, которую мы можем использовать, если занимаемся очень глубокой медитацией или пытаемся осуществить астральную проекцию, а также выполняя какое-то действие, при котором можем упасть. Однако в этой позе легко заснуть! Если у вас появляется сонливость, примите сидячее положение.

Мы будем использовать в ритуалах эти три положения – сидя, стоя и лежа, – когда будет необходима статика. Однако маги также перемещаются. Самое простое движение – ходьба по кругу.

Циркумамбуляция¹

Найдите место, где вы сможете ходить по довольно большому кругу. Начните в восточной части комнаты и встаньте лицом к стене. Медленно поворачивайтесь направо (к югу) и, идя осознанно, двигайтесь по кругу. Когда вы вернетесь на то место, где начинали свой обход, неспешно повернитесь и снова встаньте лицом к стене.

Теперь повернитесь и снова обойдите комнату. На этот раз при ходьбе произносите нараспев гласную «а» вибрационным голосом. Закончите пение, когда вернетесь к стене.

Каждый ритуал, создающий магическое пространство, будет включать некоторые варианты этой простой циркумамбуляции. Маги в состоянии вызывать энергетические вихри, перемещая все тело в пространстве. Такой вихрь можно использовать для создания кругового или сферического пространства, в котором работает маг. Оно может создавать особый вид энергии или образовывать круговорот, который будет отправлен для достижения конкретной цели.

Циркумамбуляции, как и большинство магических движений, обычно начинаются и заканчиваются на востоке, чтобы соответствовать энергии восхода солнца, который является мощным олицетворением духовного просветления. Циркумамбуляции обычно выполняются по часовой стрелке с востока на юг, затем на запад и на север, но в этом правиле есть исключения. Маги, работающие в южном полушарии, иногда предпочитают ходить против часовой стрелки, поскольку это направление энергетического поля земли. Иногда маги называют движение по часовой стрелке движением «по ходу солнца», а движение против часовой стрелки – «против хода солнца».

Интересно, что в большинстве народных танцев, особенно в линейных, движение осуществляется против хода солнца. Танцоры говорят о *направлении движения*, соответствующего стороне, в которую выстраивается их линия. Танцы часто начинаются с правой ноги, обычно доминирующей, поэтому артисты движутся против часовой стрелки.

Танец иногда выполняется в направлении по кругу для создания ритуального пространства, но намного чаще он используется, чтобы генерировать особый вид энергии или вводить в транс. В различных культурах по всему миру есть масса движений, основанных на раскачивании, которые вводят мозг в гипнотический транс. Ниже описано одно из них – очень популярное, известное даже детям.

Вхождение в транс с помощью раскачивания

Сядьте на стул или на пол со скрещенными ногами или на пятки, выберите позу, в которой вам будет удобно качаться. Поставьте таймер на одну минуту. Наклоните туловище вперед, насколько можете, затем назад и затем снова вперед. Раскачивайтесь в удобном для вас темпе. Если хотите, издавайте звуки.

Это упражнение хорошо сочетать с простым пением одного гласного звука. Введение в транс с помощью раскачивания входит в арсенал каждого мага.

¹ Циркумамбуляция – ритуальное движение вокруг священного объекта. – Здесь и далее примеч. пер.

Вхождение в транс с помощью кружения

Выполняйте это упражнение в месте, где нет мебели. Поставьте таймер на одну минуту и медленно кружитесь. Если у вас закружится голова, остановитесь и начинайте движение в другом направлении.

Полезно знать, что если у вас закружилась голова, то один оборот в другом направлении поможет вам восстановить ориентацию в пространстве. Суфийские мистики (некоторые называют их *кружающимися дервишами*) используют транс при кружении как метод духовной медитации.

Маги применяют определенные жесты для перемещения энергии. Чаще всего два жеста – пронзание и пентаграмма.

Пронзание

Поставьте ноги на ширину плеч. Поднимите руки, согнув их в локтях, и поднесите кисти рук поближе к голове, держа их на ширине плеч. Теперь энергично сделайте шаг вперед доминирующей ногой, одновременно выбросив руки вперед в направлении вашего движения.

Пентаграмма

Поставьте ноги на ширину плеч. Поднимите доминирующую руку (в данном случае правую) и держите ее над левым коленом. Теперь поднимите ее по прямой в точку прямо перед центром лба. Снова опустите ее к правому колену. Снова поднимите ее вверх к левому плечу. Следующее движение – горизонтальная линия к правому плечу. Наконец, опустите руку к левому колену (см. рис. 1).

Вы можете объединить эти два жеста, пронзив центр пентаграммы после того, как вы нарисовали ее. В данном случае используется изгоняющая пентаграмма Земли. Маги «Золотой зари» применяют ее для вытеснения стихии Земли, или тяжести, из какого-либо места. Ведьмы используют ее для высвобождения какого-либо места от негативных энергий.

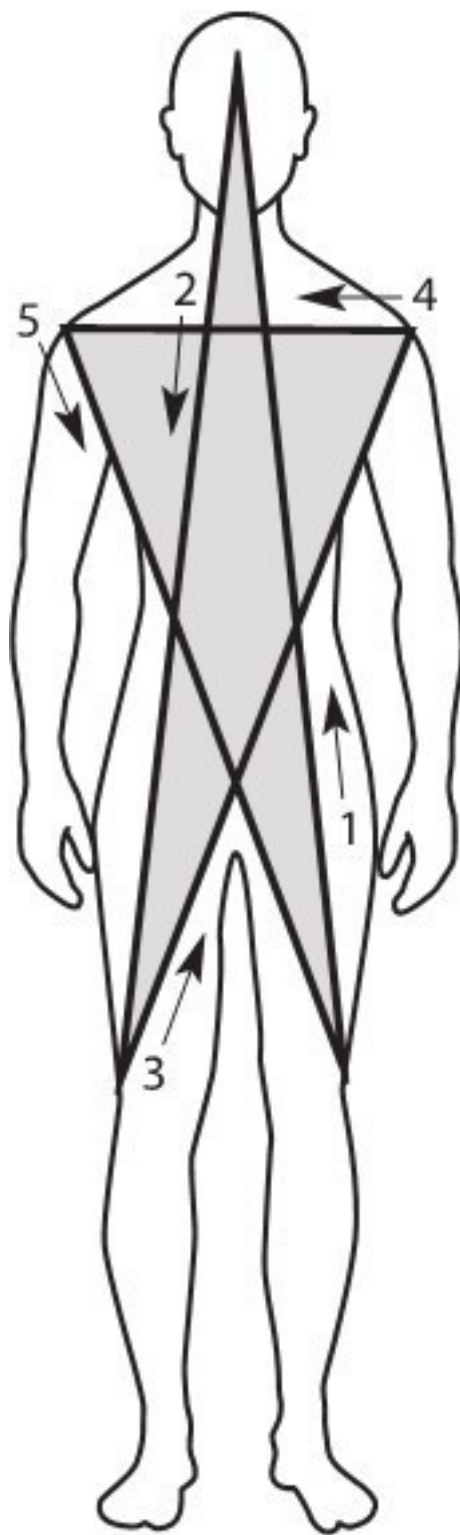


Рис. 1. Упражнение «Пентаграмма»

В этом разделе мы научились осознанно двигаться, наблюдать за своими эмоциями и перемещать энергию жестами и движениями. Далее мы объединим все наши чувства, учась жить в этом мире осознанно и спокойно, а также поупражняемся в технике манифестации. Мы научимся расширять свою интуицию с помощью простых упражнений на развитие сверхъестественных способностей, чтобы чувствовать будущее, а также передавать и читать мысли на расстоянии.

Глава 6

Использование всех чувств

При обучении магии важно разделять свои чувства и уметь управлять каждым из них. Наше привычное восприятие жизни предполагает использование всех чувств одновременно. Хотя мы привыкли рассматривать наши ощущения по отдельности, на практике они обычно смешаны. Некоторые феноменологи полагают, что зрение, слух, осязание, вкус и обоняние – это способы, которыми ум разделяет наше единое восприятие мира. Они полагают, что все эти чувства основаны на ощущении, находящемся намного ниже порога сознания, едином способе восприятия, иногда называемом *общей чувствительностью*. Некоторые экстрасенсы идут еще дальше, полагая, что эта общая чувствительность также собирает информацию, которую трудно отнести к одной из обычных категорий зрения, слуха и осязания, такую как картины будущего, мысли других людей и состояние энергетической среды вокруг нас.

Будьте здесь и сейчас

Как и в случае с упражнениями для отдельных чувств, мы начинаем наше исследование общей чувствительности, полностью сосредоточивая внимание на физических ощущениях.

Обратите внимание на мир

Поставьте таймер на одну минуту. Наблюдайте окружающий мир. Посмотрите на цвета, формы и людей вокруг вас. Послушайте звуки, окружающие вас. Почувствуйте температуру воздуха, давление кресла, на котором сидите, или пол под ногами.

Вы можете испытать глубокие переживания, если будете обращать внимание только на физические ощущения. Некоторые люди чувствуют своего рода восторг, полностью осознавая себя в материальном мире. Это самый глубокий вид заземления – заземление путем пребывания в этом теле, в этом месте, в это время. Большинство из нас живут, постоянно думая о том, что уже сделали или что собираются сделать. Философы напоминают, что настоящий момент – это все, что действительно существует. Данное упражнение должно стать образом жизни.

Память

Когда мы думаем о прошлом, то погружаемся в воспоминания, запечатлевшие момент, их сформировавший. Мы вновь переживаем прежние образы, звуки и эмоции. Большинство из нас осознает прошлое с помощью одного из чувств – обычно это осязание, иногда зрение, реже слух. Теперь, когда мы поупражнялись в визуализации, управлении звуками и сосредоточении внимания на ощущениях, мы должны научиться использовать воспоминания, осознавая все связанные с ними чувства.

Память ненадежна. К некоторой информации нужно периодически возвращаться, чтобы не забыть, но бывают такие воспоминания, которые при определенных обстоятельствах всплывают с кристальной ясностью, например, если мы слышали особый запах. Кроме образов, звуков и прикосновений в воспоминаниях кодируется информация, поступающая от других чувств, включая обоняние и вкус. Запах – это мощный триггер воспоминаний, – стоит лишь уловить запах недавно скошенной травы или школьного мелка, как нас мгновенно уносит в

детство к переживаниям, которые мы испытывали, когда бежали по лужайке или стояли перед классом.

Следующие упражнения помогают извлекать информацию из памяти и исследовать природу воспоминаний.

Вчера

Вспомните, что вы делали вчера, но в обратном порядке – с того момента, когда ложились спать, до звонка будильника утром. Выберите день на прошлой неделе и распишите его таким же образом. Попробуйте проделать это же относительно какого-нибудь дня в прошлом месяце.

Детские мысли

У вас есть самое давнее воспоминание? Вспомните и запишите его. Вы о нем умалчивали или обсуждали с семьей? Храните ли вы воспоминание из далекого-далекого прошлого, о котором никогда никому не рассказывали?

Дни рождения

Что вы делали в свой последний день рождения? Каким был ваш любимый день рождения? Каковы ваши воспоминания о самом раннем дне рождения?

Как и в случае со многими упражнениями этой книги, полезно иногда возвращаться к упражнению «Вчера» для развития магических навыков. В ритуальной магии мы часто входим в состояние глубокого транса. Возвращаясь в нормальное состояние сознания, может быть очень трудно вспомнить, что происходило во время транса. Выработка навыка припоминания с помощью восстановления в памяти вчерашних событий помогает учиться восстанавливать воспоминания, сформировавшиеся при различных обстоятельствах.

Работа со снами

Развитию памяти также способствует работа со снами. Все мы видим сны. Если бы их не было, мы бы потеряли душевное равновесие! Хитрость состоит в том, чтобы запомнить то, что нам снилось. Для этого обычно требуется некоторая практика.

Запомните сны

Прежде чем вы заснете, произнесите позитивное утверждение: «Я помню свои сны». Держите около кровати ручку и бумагу. Иногда мы ненадолго просыпаемся в конце каждого цикла сна. Если ваше состояние позволит взяться за ручку, запишите несколько ключевых слов, описывающих образы ваших снов. Или же сделайте это, когда проснетесь утром.

Многие люди говорят, что они не видят сны. На самом деле они их не помнят. Некоторые физические процессы могут затруднять припоминание снов. Существуют лекарственные пре-

параты, вызывающие настолько глубокие сны, что их трудно осознать. Однако если мы будем регулярно выполнять это упражнение, то сможем вспоминать больше информации.

Утром, после пробуждения, а также в течение дня смотрите на ключевые слова в своих записях. Они должны послужить напоминанием и позволить вам лучше вспомнить сны. Запись «американские горки, ребенок, сестра» позволит вам восстановить последовательность событий во сне: «Я ехал на американских горках, держа ребенка. Когда все остановилось, ребенок превратился в мою сестру». Еще один ключевой момент, касающийся записи снов, состоит в том, чтобы, вспоминая содержание сна, не скрывать и не изменять приснившиеся образы. Поскольку в реальности люди не превращаются в других людей, вы можете испытывать желание сказать: «Я отдал ребенка сестре», – и изменить смысл сна. Задача состоит в том, чтобы с уважением относиться к образам сна и пытаться в точности восстановить их в памяти.

Сны подчиняются своим правилам, к которым нужно привыкнуть. Одновременно или на разных уровнях могут происходить события, которые невозможны в обычной жизни и развиваются не по законам голливудских фильмов. Примеры процессов, происходящих во сне, включают голос, объясняющий происходящее, превращение одних людей в других и восприятие сна с точки зрения то одного, то другого персонажа или сразу нескольких.

Запись снов со временем дает нам бесценный ключ к пониманию важных для нас проблем. Мы можем найти в этих записях повторяющиеся образы или заметить, что часто видим младенцев или американские горки, или школьного учителя французского языка, и постепенно понять, что эти образы значат для нас. Я рекомендую избегать книг о символике снов со стереотипными толкованиями, такими как «морковь снится к деньгам», потому что ваши образы имеют индивидуальные особенности. Не поспоришь, в нашей культуре есть тенденция надевать смыслом определенные образы (например, красный означает гнев или страсть), но у каждого из нас есть своя собственная уникальная интерпретация.

По мере того как мы учимся все лучше запоминать сны, можно начинать работать с образами. Полезно завершить сон в течение дня – дело в том, что сон приводит в движение определенные процессы, которые часто остаются незаконченными. Мы можем завершить их в бодрствующем состоянии, переведя в другую фазу и по-новому поняв образы.

Завершение сна

Во сне вы начали действие, которое не закончили. Например, вы собирались идти домой к брату, но отвлеклись и оказались в продуктовом магазине. Когда вы проснулись, представьте себя в последнем месте своего сна, например на автостоянке продуктового магазина. Вообразите, прочувствуйте, как вы идете к дому брата и стучите в его дверь.

Вас может разочаровывать или сбивать с толку, если вы отказываетесь от своих планов в середине сна. Их выполнение может развязать сложный узел эмоций, принося чувство покоя и удовлетворения.

Мы также можем больше узнать о наших снах, разговаривая с их персонажами.

Разговор с персонажами сна

Например, во сне ваша сестра спрыгнула с американских горок и сказала: «Я иду домой, чтобы сделать прическу!». Это сбilo вас с толку. После пробуждения посидите спокойно и снова представьте себя на американских горках смотрящим на сестру. Спросите ее: «Почему ты сказала, что идешь домой, чтобы сделать прическу?». Выслушайте ее ответ. Например, она может

сказать: «Потому что я слишком много развлекаюсь и мало ухаживаю за собой».

Развитие экстрасенсорных способностей

Когда я только начинала заниматься магией, я развивала свои экстрасенсорные способности. Эти техники основаны на физических и умственных упражнениях, которые мы уже выполняли.

Первое, что мы делаем, – пытаемся ощущать окружающий мир.

Что находится за углом?

Попробуйте выполнить это упражнение, когда окажетесь в продуктовом магазине. Посмотрите вдоль прохода. Теперь попытайтесь увидеть происходящее за углом. Можете ли вы почувствовать, что там происходит? Может быть, это человек, идущий в вашем направлении, или рабочие, монтирующие стеллажную систему или экспозицию?

Мастера боевых искусств иногда демонстрируют способность перемещать энергию, когда просят человека закрыть глаза, а затем как бы постукивают по его колену с помощью одной только энергии. Следующее упражнение основано на такой энергетической проекции. Оно может быть очень полезно, когда вам нужно видеть, что происходит вокруг вас, – скажем, ночью, когда вы находитесь под одеялом и пытаетесь определить источник звука!

Видение мира

Попробуйте выполнить это упражнение, когда лежите в кровати. Представьте, что вы растете до размеров своего дома. Вы осматриваетесь и видите практически все вокруг своего дома, все здания по соседству и автомобили на улице.

Мы можем использовать экстрасенсорные способности, чтобы выяснить, кто пытается пообщаться с нами.

Кто звонит?

В следующий раз, когда зазвонит телефон, сделайте на секунду паузу и очистите сознание. Задайте себе вопрос: «Кто это может быть?». Сразу же произнесите первое, что пришло вам на ум, например: «Гарри». Затем поднимите трубку и узнайте, кто это.

При такой работе с интуицией самое важное – точно говорить то, что вы видите и чувствуете. Мы привыкли редактировать информацию, которую получаем с помощью экстрасенсорной чувствительности. Наше сознание рационализирует ее: «Это не может быть Гарри. Как я могу знать это? Я хочу, чтобы это был Гарри, и именно поэтому думаю, что это он». Если оказывается, что это Гарри, то мы говорим себе: «Это совпадение».

При тренировке экстрасенсорных навыков мы подчеркиваем важность сообщения обо всем, что видим и слышим, без какого-либо редактирования. Просто замечайте, записывайте и сообщайте о любых своих образах, звуках или чувствах.

Мы используем расширенную интуицию для исследования будущего или иных миров. Чаще всего это описывают термином «скраинг». Мы можем заниматься скраингом, проецируя образы на такие объекты, как чаша с водой или хрустальный шар, а еще можно закрыть глаза и видеть образ на своем внутреннем экране для визуализации.

Скраинг

Найдите место, где вы сможете побыть в одиночестве. Наполните темную чашу водой. Сядьте перед ней. Выполните упражнение на центрирование – вращение корней в землю – и используйте один из методов входа в транс, например пение гласного звука. Идея состоит в том, чтобы очистить свой ум. Теперь скажите себе: «Я вижу, что будет происходить завтра», – и посмотрите в чашу. Когда вы делаете это, отмечайте любые образы, всплывающие в сознании, любые звуки, которые начинаете слышать, любые ощущения в теле. Закройте глаза, включите свой внутренний экран и отметьте появляющиеся там образы. Запишите результаты.

Сначала вы можете думать, что ничего не происходит, или вы видите то, что сейчас не имеет для вас никакого смысла. Просто записывайте все впечатления: «Я видел серое облако, и мне было холодно». На следующий день проверьте, сбылось ли увиденное вами. Перед тем как лечь спать, сядьте и вспомните все, что вы делали в течение дня. Возможно, вы вошли в зал с серыми стенами, где был кондиционер.

Мы можем использовать это упражнение, чтобы видеть других людей. Для того чтобы сделать это, полезно объединиться с другом, который готов поработать с вами. В заранее выбранное время проведите эксперимент. Попросите друга записывать его впечатления от места, в котором он находится в момент эксперимента. В это же время задайте вопрос для скраинга: «Что делает мой друг прямо сейчас?». Позже вы можете обменяться информацией о том, что зафиксировал ваш друг и что видели вы.

Для выполнения упражнения на телепатию вам нужен партнер.

Телепатия

Выберите время, когда вы оба сможете выделить несколько минут, чтобы сосредоточиться. Пусть один человек будет отправителем, а другой – получателем. Отправитель выбирает объект, например синий мяч, и сосредоточивается на нем. Получатель спокойно сидит, очищает сознание и позволяет образу появиться на своем внутреннем экране.

Регулярно выполняя это упражнение, через некоторое время вы можете обнаружить, что слышите мысли окружающих. Кто-то думает: «Сегодня жаркий день», – и вы отвечаете: «И правда жарко!». Иногда люди осознают это и говорят: «Дружище, я и не думал, что сказал это вслух».

Этот навык может быть полезен, если вы должны срочно с кем-то связаться и не можете сделать это никаким другим способом. Сядьте, очистите сознание, визуализируйте человека и скажите очень отчетливо: «Позвони мне. Это очень важно!». Другой человек, возможно, ничего не увидит и не услышит, но почувствует необъяснимое желание позвонить вам. Или он может сообщить о том, что очень отчетливо услышал ваш голос.

Мы можем также общаться с людьми, когда они спят. Проецируемые нами образы или слова появляются в их снах. Кроме того, нам по силам расширять свою чувствительность в собственных снах.

Сон о завтрашнем дне

Прежде чем лечь спать, произнесите позитивное утверждение: «Мне снится завтрашний день». Когда проснетесь, запишите все, что увидели.

Сны о будущем могут казаться очень реальными; бывает трудно отличить сон от воспоминаний. Это еще одна причина, по которой важно записывать сны и магические действия. Мне однажды приснилось, что мой друг пошел на свидание с новой подругой. Когда я увидела его на следующий день, то автоматически спросила: «Как прошло свидание?» Он удивленно посмотрел на меня и сказал: «Я не говорил тебе о свидании!» В ту же секунду я осознала, что видела его во сне. Я сказала: «Ну конечно, ты говорил!», и он не стал спорить и рассказал, как хорошо повеселился.

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.