

Сергей Хольнов

МАГИЯ КОНФЛИКТОВ

Психические техники
доминирования



*Межличностные конфликты и
модели доминирования в них*



АТМОСФЕРА

Сергей Хольнов

**Магия конфликтов. Психические
техники доминирования**

«ИП Исламов Ю.В. »

2020

УДК 159.98
ББК 88.5

Хольнов С. Ю.

Магия конфликтов. Психические техники доминирования /
С. Ю. Хольнов — «ИП Исламов Ю.В. », 2020

ISBN 978-5-6045782-5-4

Очередная книга мастера психотехнологий для достижения результатов в любых конфликтных ситуациях. В данном руководстве вы получите готовые модели и техники для доминирования в любой коммуникации с получением результата, который необходим для вас. Это руководство вам поможет научиться доминировать в конфликтных ситуациях, освоить невербальные методы управления оппонентом, ставить энергетические защиты. Познакомитесь с гипнотическими техниками НЛП и получите набор рабочих психотехник. Сергей Хольнов - психолог-практик, психотехнолог, автор множества книг по использованию психического потенциала человека в различных ситуациях. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.98
ББК 88.5

ISBN 978-5-6045782-5-4

© Хольнов С. Ю., 2020
© ИП Исламов Ю.В. , 2020

Содержание

Введение	6
Глава 1	9
Концепции новой реальности	10
Подход толтеков	13
Формы общения с окружающими	14
«Пальцевая» энергетика	15
Подготовка кистей к работе с энергией	17
Упражнение 1. Модификация упражнения «Латихан»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Сергей Хольнов

Магия конфликтов. Психические техники доминирования

© Сергей Хольнов, текст, 2020

© АТМОСФЕРА, оформление, издание, 2021

Прочитав данную книгу и начав использовать предложенные техники, вы...:

- Научитесь доминировать в конфликтных ситуациях;
- Освоите контроль энергии во время коммуникации;
- Получите невербальные методы управления оппонентом в общении;
- Освоите энергетические техники защиты;
- Познакомитесь с гипнотическими техниками НЛП;
- Сделаете свою речь боевым оружием;
- Получите набор рабочих психотехник;
- Запустите раскрытие ресурсов своего психического потенциала.

Введение

Вам доводилось встречать в жизни людей, не способных ужиться друг с другом, причем таких, которые сосуществуют в постоянном конфликте и, тем не менее, друг без друга не могут обходиться, – доводилось? Доводилось, наверняка. Это могла быть какая-то супружеская пара, словно вышедшая из анекдота, или близкие родственники – мать с сыном, сестра с братом и т. п., – а может, коллеги по работе, начальник с подчиненным или даже просто друзья-приятели, с незапамятных времен привыкшие проводить вместе свободное время. Последний случай, конечно, удивляет посторонних свидетелей даже более других и заставляет призадуматься. Действительно, иной раз диву даешься: ну, что мешает двум людям, – в принципе чужим, ничем серьезным между собой не связанным, – которые, кажется, друг друга на дух не выносят, разойтись по сторонам и в дальнейшем больше не пересекаться? И сразу же избавиться от множества хронических обид и стрессов, связанных с несносной персоной своего злейшего «друга»!

А нет, оказывается, именно такое простейшее, казалось бы, решение является и самым трудным для обеих заинтересованных сторон. На этот случай существует поговорка: «Вместе тесно, а врозь скучно». А коли и поговорка такая имеется, причем старая, доставшаяся нам от пращуров, значит, данное явление характерно не только для новейшей истории, иначе говоря, оно имело место и в самые стародавние времена. И точно так же удивляло наблюдавших его людей, как и нас с вами. И порождало всякие прибаутки, вроде сказки про сварливую жену, в которой эта женщина с чересчур высоким социальным интеллектом, как политкорректно называют сегодня психологи подобных представителей рода людского, утонула в речке, а ее безутешный супруг попросил односельчан искать тело своей мучительницы не ниже, а выше по течению того места, где приключилось несчастье. Мол, жена при жизни всегда поступала наперекор всему и всем, так и после смерти, скорей всего, устремилась против течения. (А ведь этой русской сказочке, по меньшей мере, семь-восемь веков!)

Впрочем, не стану обсуждать во Введении эту достаточно серьезную тему: вопрос поставлен – в надлежащее время будет и ответ. Замечу лишь, что привязки такого рода возникают значительно чаще, чем нам представляется. Можно даже сказать, что в многотрудной жизни почти что всякого человека имеются привязки данного типа, быть может, не столь явные... Но не менее для нас вредные.

Как вы понимаете, конфликты с окружающими, которыми изобилует жизнь любого человека разумного, даже самого миролюбивого по натуре (ведь мы сами либо иницилируем их, либо провоцируем), разнятся по многим параметрам: по интенсивности, по длительности, по модальности и содержанию (от мировоззренческого диспута до базарной склоки) и т. д. и т. п. В большинстве случаев после очередной стычки с кем-либо мы чувствуем себя неважно: раздраженными, подавленными, обессиленными... Однако каждый, вероятно, замечал, что иной раз какой-то конфликт не ухудшал, а, напротив, стимулировал его состояние: улучшал настроение и самочувствие, добавлял бодрости и сил. У одних людей такое случается достаточно часто, у других – крайне редко. Почему?

Или самый насущный для нас вопрос из данного смыслового ряда: почему наши оппоненты в спорах, как правило, не могут понять самых элементарных, казалось бы, вещей? Почему они нас не слышат?

Должен сказать, что проблемой человеческих взаимоотношений, в которых важнейшее, если не ведущее место занимают именно конфликты, явные или скрытые (последние, пусть в латентном состоянии, имеют место вообще в любых наших контактах с себе подобными), издавна занимается не только психология, но и многочисленные духовные школы и традиции, которые сегодня принято называть мистическими. Между тем, именно они-то, мистиче-

ские традиции, за многие века и даже тысячелетия своего развития сумели сделать множество открытий в данной области, чрезвычайно для нас интересных.

Не случайно западная медицина сегодня все чаще обращается к тем или иным приемам и методам так называемого нетрадиционного целительства (наверно, правильнее было бы считать традиционными именно их), извлеченного из недр этих самых традиций. В свою очередь медицинская наука, а еще чаще смежные с нею области научного поиска то и дело «открывают» что-то такое, что досконально описано в каких-то мистических источниках уже очень давно, – разве что, в других выражениях. Сегодня на Западе среднестатистического человека вряд ли удивит акупунктурными методами лечения целого ряда заболеваний; у дипломированных специалистов, его практикующих, появился даже европеизированный термин – «рефлексотерапия». Между тем, когда мы берем саму теоретическую базу, на которой он основан, и переносим ее, предположим, на какие-то области психологии (а это база превосходно с ними стыкуется и, кстати, многое в них проясняет), то моментально наталкиваемся на совершенно нелогичные, на мой взгляд, возражения высоколобых столпов западной науки: дескать, это – мистика, которая ничем не подтверждена. А как же, спрашивается, многолетнее, причем весьма успешное использование этой «не подтвержденной мистики» при иглоукалывании, магнитной терапии, суджок терапии, во всевозможных восточных оздоровительных системах, уже отстоявших свое позиции и на Западе, и т. д. и т. п.?

Вернусь, впрочем, к основной теме. Как нетрудно догадаться, сегодня существует несколько подходов к ней. Во-первых, подход психологический, подход западный, в основе которого – теория высшей нервной деятельности академика Павлова. Тут тоже имеется немало течений и школ, из которых я выбрал для этой книги одну из наиболее современных и, на мой взгляд, перспективных. Это – нейро-лингвистическое программирование (НЛП), современное течение практической психологии, в основе которого – метод замечательного американского гипнолога и психотерапевта Милтона Эриксона, развитый его ближайшими учениками и последователями.

Но для глубокого понимания процессов, происходящих в нашей психике во время взаимодействия с окружающими и, в частности, во время конфликтов с ними, нам никак не обойтись без энергетической модели человека разумного, принятой в восточных традициях. Поскольку этих традиций достаточно много, мы не можем говорить о какой-то единой восточной энергомодели, – все они, эти модели, несколько разнятся от течения к течению, от школы к школе. Существует, однако, два принципиальных подхода к энергосистеме человека разумного, которые условно можно назвать китайским и индийским.

Китайский подход (и соответствующая ему модель) в большей степени ориентирован на физическое и психическое здоровье человека; индийский, или йогический – на самореализацию, достижение высших состояний сознания и трансформацию человека в существо высшего порядка. Отсюда – и разница в моделях. В китайской за основу берутся те элементы биологической энергосистемы, которые непосредственно связаны со здоровьем и жизненной силой нормального человека; в йогической – те, что могут служить ему рычагами для достижения сверхнормальных состояний. Причем модели эти друг другу несколько не противоречат, но, будучи совмещены, помогают людям Запада лучше понять глубинные процессы, происходящие в нашем существе, и даже целенаправленно на них влиять. Чем и пользуются наши экстрасенсы, биоцелители, «полевики», которые, как правило, «работают» именно с такой синтетической моделью человеческой энергоструктуры.

Наконец, я также собираюсь рассмотреть в этой книге некий паралогический подход к проблеме межчеловеческих конфликтов. Что же такое паралогия с ее специфическим взглядом на жизненные проблемы, с которыми все мы сталкиваемся постоянно? Попробую коротко об этом рассказать.

Помимо широко известных психо-мистических традиций и школ – индуистских, буддийских, даосских, суфийских и проч. – существует еще целый ряд учений, имеющих значительно меньшее число последователей, но, тем не менее, представляющих для нас тоже немалый интерес, поскольку каждое из них располагает собственным набором методов, позволяющих нам улучшить свое положение в этом мире. Среди упомянутых учений немало пантеистических, связанных с шаманизмом. Массовый интерес к ним на Западе возник не так давно благодаря чарующим книгам Кастанеды и его сподвижниц.

Важнейшими особенностями этих небольших школ являются, во-первых, ставка на непосредственное постижение сути явлений в акте их восприятия, которому придается чрезвычайно большое значение, а во-вторых, перенос практики учения в обычные житейские ситуации и коллизии. Легко заметить, что обе эти особенности весьма привлекательны для западного человека. В то же время для него чрезвычайно затруднителен сам пантеистический способ восприятия мира и явлений в нем, присущий таким школам. Чтобы как-то ему помочь, выработан небольшой набор законов, принципов и правил, альтернативных линейной логике европейского ума, названный паралогией, который отлично усваивается западным человеком, а в итоге производит тот же эффект, что и мировосприятие, скажем, исконного приверженца шаманизма. В то же время наборы некоторых паралогических правил неплохо вооружают нас для обычных житейских битв и учат черпать в них дополнительную жизненную силу.

В заключение в двух словах о том, что побудило меня взяться за эту книгу. Работая над предыдущим своимopusом, в котором тоже рассматривались механизмы конфликтов (правда, лишь в отдельных главах и не столь подробно), я подумал, что каждый из возможных подходов к данному явлению – психологический, биоэнергетический или паралогический – раскрывает лишь какие-то его стороны и вооружает нас неким ограниченным арсеналом средств, которые мы можем использовать в реальных жизненных ситуациях. Между тем, всякий человек имеет собственные предпочтения, да и сами методы указанных течений и школ при относительной их универсальности все же тяготеют к каким-то определенным типам людей. Если же мы взглянем на явление с разных сторон, то, во-первых, оно станет для нас понятнее, а во-вторых, у нас появится значительно больше возможностей противостоять различным психологическим атакам в реальной жизни. Хотя бы потому, что в этом случае мы сможем выбирать для себя именно те методики, которые лучше всего годятся именно для нас. Вот я и задумал небольшую книгу, в которой одновременно освещаются сразу три взгляда на межличностные конфликты и связанные с ними явления, то есть предлагается три системных подхода к ним. При этом, описывая какой-то фрагмент той или иной модели, я непременно буду вам сообщать, к какой именно системе представлений он относится. Итак, за дело!

Глава 1

Наши энергетические щупальца

Давайте вначале оттолкнемся от энергии – той универсальной энергии жизни, которой пронизано все мироздание и благодаря которой мы существуем в этом мире. Китайцы называют ее ци, индийцы – праной, тибетцы – ла, а европейцы – витальной силой или же просто энергией. Человек получает ее буквально из всего, что его окружает – разумеется, из пищи, воды и воздуха, то есть из тех элементов, которыми питается, которые поглощает. Но также – от света и окружающей природы, от Космоса и Земли, от всего того, что он воспринимает... И, между прочим, от своих братьев по разуму тоже. Уже само наше восприятие есть энергия. Не стану «грузить» вас доказательствами данной аксиомы, которая имеет огромное число подтверждений, в том числе, и вполне научных.

Индусы говорят о десяти видах пран (в данном случае – энергопотоков) в человеческом существе – пяти основных и пяти вспомогательных. Причем все они поляризованы, то есть могут нести либо положительный, либо отрицательный заряды.

Китайцы распределяют эту поляризованную энергию (ци) по меридианам, или энергоканалам, и сосудам, имеющим несколько активных точек, или центров, каждый (от 9-ти до 68-ми).

Эти модели, индийская и китайская, достаточно подробно будут в дальнейшем рассмотрены. (Существует и тибетская модель, которая по своей сути весьма близка индийской.) Но, поскольку основная наша тема – межличностные отношения, воспользуемся вначале моделью паралогической, которая, кстати, очень схожа с моделью толтеков, а также созвучна европейским представлениям о всеобщем информационном поле, или ноосфере. Потому что именно данные представления об устройстве мироздания и живых существ в нем наиболее выпукло и доходчиво преподносят нам схему взаимодействия двуногих, населяющих планету Земля.

Концепции новой реальности

Вначале – восемь основных концепций паралогии, определяющих новую реальность, или мир паралогии. Имейте в виду, эта реальность нужна человеку мыслящему, стремящемуся стать человеком воспринимающим, лишь для того, чтобы помочь ему отринуть ту реальность, в которую он насильственно погружен своим социумом.

Итак, примите мир паралогии:

1. Мир нелинеен. В линейную пространственно-временную систему его разворачивает наше восприятие, связанное с умом.

Этот тезис можно развивать до бесконечности, убеждая вас в его достоверности. Однако я не стану тратить на это время и строки, поскольку он даже с позиций строгой логики, по меньшей мере, равнозначен общепринятым представлениям о мире.

2. Мир изменчив и текуч. Его формы непрерывно меняются, переходят одна в другую, сливаются и делятся. Жизнь динамична – она проявляется в изменениях.

А почему бы и нет? (По сути это – иная, развернутая, формулировка фундаментального закона мироздания, Закона изменчивости.)

3. Время – функция восприятия (обусловленного умом). По ту сторону ума мгновение равно вечности и наоборот.

Без комментариев. Бессмысленно обосновывать то, что не подлежит логическому обоснованию.

4. Миром правит Сила, часть которой складывается из индивидуальных сил воспринимающих существ.

Именно эта часть вселенской Силы и есть наш шанс получить к ней доступ.

5. Индивидуальная сила воспринимающего существа (психическая энергия) – это производная его восприятия.

Отсюда – следствие: чем больше человек способен воспринять, тем больше у него психической энергии.

6. Любое действие в этом мире непременно имеет следствие, которое мгновенно в свою очередь становится новой причиной, и так – до бесконечности.

Это положение – фундаментальный Закон причин и следствий, или Закон кармы, на котором строятся многие религиозно-философские системы, скажем, та же индуистская Веданта. Особенно тщательно разработан этот принцип в буддизме Махаяны, который в большей степени, нежели прочие мистические традиции, опирается на рациональный ум.

7. Ничто в мире бесследно не исчезает. Сила вечна, и любые формы ее проявления могут лишь переходить одна в другую.

А значит, наши мысли, идеи, чувства, эмоции – все это не менее материально, чем атомные бомбы, дискотеки или рукопись Мастера из романа Булгакова.

8. Это – мир Силы, и нас окружает Сила. Она – во всем, что происходит с нами и вокруг нас. Сила приходит к нам на помощь всякий раз, когда мы в ней нуждаемся. Ощутить Силу и воспользоваться ею мешает человеку его фиксированная форма, его социализация, его представления о мире и себе.

Более того, Сила постоянно общается с нами – голосами людей и животных, шумом ветра и дождя, солнечным светом и даже шуршанием автомобильных шин по асфальту. Но вся эта речь – не для ума. Распознать ее, а потом и понять можно только «сердцем» и то – при условии, что мы не будем цепляться за поверхностный смысл явлений, но обратим внимание на свои чувства и эмоции.

Между прочим, все, что я сейчас сказал – никакая не метафора, а совершенно точное и вполне практичное указание о том, как можно одновременно отслеживать себя и окружающий мир, как опереться непосредственно на Силу.

Представьте, что ваш ум отягощен какой-то проблемой, которую не в силах решить. При этом он стремится на ней «залипнуть» и, как правило, начинает тяжело прокручивать раз за разом какую-то собственную сентенцию, возвращаясь к одному и тому же, а по сути, – ни к чему. Вы можете выйти из этого тупикового состояния следующим образом.

Как говорят толтеки, «откройтесь» миру, временно отодвинув свою проблему на задний план сознания, и пусть ваше «я» станет маленьким и тихим. Позвольте своему вниманию самому выбирать, что ему нравится, а уму – беспрепятственно заниматься тем, что предложит ему внимание. Например, вы слышите, как тикают часы – не «закрывайтесь» от этого звука, а, напротив, прислушайтесь к нему. И пусть у вас по ассоциации возникают любые мысли – не гоните их. Быть может, вам захочется взглянуть на циферблат – не противьтесь, сделайте это. Будьте внимательны ко всем эмоциям, которые пробуждают в вас те или иные предметы и явления.

Не сомневайтесь, если вы действительно не сопротивляетесь выбору собственного восприятия, то через какое-то время ответ на вопрос, который все равно остается на задворках вашего сознания, придет к вам сам собой. Скорее всего, вы его просто почувствуете. Вот это и называется «открыться миру и слушать его сердцем».

Итак, вы получили восемь основных концепций мира паралогии. На них, как на стержень, можно «нанизать» фундаментальные законы мироздания, принципы паралогии, правила восприятия, и аксиомы о человеке (все это вместе плюс кое-что еще паралогию и составляет).

Прежде, чем двигаться дальше, я должен обратить ваше внимание на одну важнейшую характеристику всех моделей вообще. С точки зрения паралогии (и в этом с нею солидарны некоторые новейшие направления психологии), психологические модели могут быть содержательными и процессуальными. Содержательная модель – это конкретное описание устройства чего-либо (кого-либо), так сказать, описание механическое.

Возьмем к примеру бессмертного Данте, который создал именно содержательную модель ада и чистилища, а также объяснил механизм образования этой древнейшей системы наказаний. По его представлениям, когда Бог одолел восставшего Люцифера, то с огромной силой низверг гордеца со всей его свитой на Землю, и тело дьявола проделало в ней конусообразную воронку. Это и есть ад, в который увлекает грешников тяжесть их грехов. В основании перевернутого конуса круги шире и вместительнее, нежели на более низких уровнях. И это весьма важно, поскольку не так много людей можно назвать законченными злодеями, в то время как более мелких грешников предостаточно. Чем тяжелее груз грехов, тем глубже в адскую воронку погружается грешник. В вершине же перевернутого конуса находится сам Люцифер, который держит в своей пасти троих величайших грешников, которым нет и не будет прощения. Это – Иуда, Брут и Кассий.

Ну, а с другой стороны Земли образовалась гора (где-то убыло, а где-то прибыло), которая и является чистилищем. По мере того, как мелкие грешники, собранные там, – вернее, их души, – освобождаются от своих земных грехов, они могут подняться все выше и выше. Пока, наконец, полностью очищенные, не взойдут на небо.

Это – типичная содержательная модель. Вы спросите: а в чем ее принципиальный изъян? Отвечу: да, в том, что она целиком механистична, и нам, чтобы ее подтвердить, следовало бы, как минимум, отыскать на земном шарике воронку и гору, на которые указал Данте.

Обратите внимание, сам Иисус никогда не предлагал своим ученикам содержательных моделей – только процессуальные, а еще чаще Он «говорил притчами», то есть, на языке гипнологов, выстраивал метафоры, которые должны были подействовать на его окружение в задан-

ном направлении. Это позже, при отцах Церкви, а затем и при схоластах, внутри христианской учения стали создаваться содержательные модели.

В чем же их принципиальный изъян? Да, в том, что любая такая модель – это, по сути, догма, которая лишь затрудняет психическую перестройку человека. А для нашего совершенствования и приобретения новых возможностей перестройка психики крайне необходима. Как, впрочем, и для адекватного восприятия всего, с чем мы в жизни сталкиваемся.

В отличие от содержательных моделей, процессуальные, как явствует из самого их названия, указывают нам на какие-то процессы, действия, метаморфозы и на какие-то силы, влияющие на интересующие нас процессы. Надеюсь, это понятно. (К слову, современные психотерапевты при работе с пациентами, как правило, ориентируются не на содержание их сознания, а на процессы, в нем происходящие.)

Почему я столь подробно на этом остановился? Потому что следующую модель, которую я хочу вам предложить – а это модель живых существ в мироздании, принятая толтеками, – непременно следует принять как процессуальную, и только так.

Подход толтеков

Те, кто читал книги Кастанеды, наверно, помнят, что в описанной им модели мироздание образовано светящимися линиями, или волокнами бесконечной протяженности, собранными в пучки, которые и образуют различные миры. В нашем мире, то есть, в том пучке светящихся волокон, в котором этот мир развернут, имеются некие коконы с янтарно-желтым оттенком свечения (это – по Кастанеде), образованные теми же силовыми линиями. Это мы и есть, во всяком случае, такова наша энергетическая сущность.

Если мы несколько упростим модель толтеков применительно к нашему опыту, то получим такую картину: мы имеем тело, которое испускает силовые линии, исходящие из всей его поверхности. Но не равномерно – наибольшее их число имеет начало именно в тех его областях, в которых сосредоточено максимальное количество нервных окончаний, то есть, в наших кистях, нижней части живота и, как правило, несколько меньше, – в промежности и ступнях.

Ну, а для нашего восприятия эти силовые линии, или энерговолокна, являются... самим этим восприятием, или передатчиками информации в сознательную и бессознательную области психики. Иными словами, благодаря энерговолокнам информация из внешнего мира поступает в наш интеллект и эмоциональную сферу, где она обрабатывается тем или иным образом. И не только для внутренних наших нужд. Оказывается, в человеческое сознание встроен весьма надежный механизм, позволяющий неким внешним по отношению к отдельному индивидууму сущностям буквально высасывать из него жизненную энергию. В частности, наше общение со своими собратьями по разуму – это, по сути, охота на энергию, в которой всякий из нас играет роль либо охотника, либо добычи. Иначе говоря, каждый человек вовлечен в постоянную битву за жизненную энергию.

Теперь о том, как это выглядит в «энерговолоконной» интерпретации. Надо сказать, что наши светящиеся нити могут находиться в трех состояниях, что имеет принципиальное значение. Во-первых, они могут смыкаться в кокон. Будучи в этом состоянии, человек закрыт для внешних влияний.

Кроме того энерговолокна – их также можно назвать нашими энергетическими щупальцами – способны направляться на внешние объекты, воздействуя на них, либо же принимая их воздействие. В этом состоянии человек что-то исследует, получает какую-то информацию или борется на энергетическом уровне со своими собратьями. Иными словами, наши светящиеся волокна способны соединяться в пучки и взаимодействовать с волокнами другого человека: иногда – весьма осторожно (так бывает при общении информационного типа), а иногда – в жестокой схватке или, напротив, в страстной любви (эмоциональный тип общения). Собственно, это и есть полноценное общение людей с энергообменом того или иного качества.

Наконец, щупальца проигравшего борьбу человека и внутренне признавшего свое поражение безвольно повисают. В этом состоянии он уже даже не добыча, а жертва, энергией которой может подкрепиться любой, кто пожелает. Данное состояние, пожалуй, и является самым пагубным для любого из нас.

Формы общения с окружающими

Теперь посмотрим, как все это происходит в реальной жизни. Само наше общение с окружающими можно условно поделить на три типа. **Тип первый – информационный.**

Предположим, вы спросили кого-либо о чем-то вас интересующем, и этот кто-то вам об этом докладывает. А вы со вниманием его слушаете – вас интересует лишь то, о чем вы спросили, и совсем не волнует то, как это вам преподносится. Вот это и есть информационный тип общения, при котором все ваше внимание – и ограниченное число энергетических щупалец, ему соответствующих – направлено на объект, вернее, на ту информацию, которую вы от него черпаете. Примерно так должен бы слушать профессора прилежный студент во время лекции.

Тип второй – формальный. Подобное общение правильнее было бы назвать общением с обратным знаком, или созданием видимости общения. Представьте себе довольно типичную ситуацию: вы проходите мимо некоего сослуживца, с которым едва знакомы. Вы его приветствуете и спрашиваете: «Как дела?». А он вам отвечает в том же ключе: «Нормально!», – и шествует дальше по своим делам. Что это было? Вы оба исполнили некий ритуал, которым просто подтвердили, во-первых, факт своего знакомства, а во-вторых, свою принадлежность к цивилизованному обществу и принятым в нем нормам. Вот и все.

С энергологической точки зрения, ваши щупальца были собраны в коконы, которые при данном контакте не раскрылись. Это – наше защитное положение, которым люди разумные, сами того не подозревая, пользуются в жизни очень часто. (И хорошо делают!)

По-иному могло бы выйти, если бы ваш сослуживец ответил на ваш вопрос, не предполагавший ответа по существу, предположим, так: «Скверно! У нас в отделе происходит то-то и то-то.

Возможно, вскоре это докатится и до вас». Вот тут вы могли бы заинтересоваться или обеспокоиться, и тогда ваш кокон бы открылся – пропорционально интенсивности испытываемых вами эмоций.

Иными словами, меж вами могло бы состояться общение **третьего типа – эмоционального**, при котором люди взаимодействуют друг с другом энергетически. Собственно, это и есть полноценное общение с энергообменом того или иного качества, вплоть до пожирания более сильным биологическим объектом энергии слабого. (Взаимоотношения людей, построенные по типу «охотник – добыча», мы подробно рассмотрим несколько позже.)

Предположим, начальник долго объясняет вам какую-то задачу – а он, похоже, еще и сам окончательно не решил, чего от вас хочет – и, постепенно раздражаясь, начинает пенять вам на то и на это. А вы, безотчетно чувствуя за собой какую-то вину, – хотя ее нет и в помине! – начинаете оправдываться. И это – уже ваш проигрыш, поскольку, оправдываясь, вы отдаете начальнику психическую энергию, которую он поглощает.

Подобные виды взаимодействия нас и интересуют в первую очередь, поскольку являются, по сути, охотой за жизненной энергией.

Разумеется, чаще всего у нас при реальных контактах с близкими преобладают какие-то смешанные формы общения. Предположим, вы формально поздоровались с товарищем (второй тип), а потом спросили его о чем-то для вас интересном, а он с удовольствием вам ответил (третий тип). В итоге между вами состоялся энергообмен на эмоциональном уровне: вы как бы «отдали» товарищу свой интерес, а он вам – собственное удовольствие, испытанное им при ответе. (А быть может, – и досаду или раздражение; и то и другое явилось энергетической атакой на вас.) Подобных примеров можно привести много.

Но сейчас мы побеседуем о том, как в психологическом противоборстве с окружающими обеспечивать себе некий перевес за счет правильного положения кистей, из которых, как мы знаем, исходит максимальное количество силовых линий.

«Пальцевая» энергетика

Итак, прежде всего, – необходимый минимум информации. Во-первых, сильнее всего наши кисти «работают» (создают необходимые силовые линии воздействия), когда располагаются на уровне живота; тут, как мы помним, также собрано множество нервных окончаний. (Вообще-то, наш живот – одно из главных вместилищ жизненной энергии; это – наш нижний дань-тянь, как говорят китайцы, с которыми солидарны и мистики прочих традиций.) Тут только нужно знать (а лучше – чувствовать, что достигается соответствующей тренировкой) следующие важные принципы:

- левая кисть (включая пальцы) «работает» главным образом на восприятие информации и может служить, например, для приглашения к контакту;

- правая кисть – инструмент воздействия, передачи информации или силового давления.

(Естественно, речь идет о людях с нормальной церебральной организацией; у левши – все наоборот.)

Таким образом, левую ладонь следует использовать в тех случаях, когда мы кого-то выслушиваем, что-то принимаем, познаем, чему-то открываемся. Правую же – когда мы сами кому-то нечто сообщаем, внушаем, в чем-то убеждаем кого-то или даже просто подавляем чью-то волю.

Наши кисти и, главное, наши пальцы определяют конкретную форму силовых линий. Обращенные вверх пальцы левой руки означают, что мы как бы сдаемся на волю партнера, целиком принимаем его мнение, преданную им информацию и т. п. Поднятые вверх пальцы правой руки – это категорическое требование всего этого от партнера. Пальцы, обращенные в стороны, – приглашение к взаимодействию «на равных». Пальцы левой руки, направленные на партнера, – стремление нечто из него «извлечь», что-то у него выяснить. Аналогичным образом обращенные на партнера пальцы правой руки – стремление что-то в него вложить, быть может, как-то на него повлиять. Когда же пальцы левой руки обращены вниз, то это свидетельствует о полной открытости, ну, а правой руки – об отказе от любой агрессии. Естественно, все эти положения кистей и пальцев могут образовывать различные, иногда весьма сложные, сочетания форм воздействия партнеров друг на друга при общении.

Поэкспериментируйте с положением пальцев при контактах с различными людьми – вам будет не так трудно подобрать для себя какие-то оптимальные формы этих положений.

Далее, каждый наш палец «отвечает» за собственный уровень энергетики. Большие пальцы – это наши эмоции, общий настрой, ощущения... Указательные «управляют» образным и аналитическим мышлением, средние – волей (мы, как ни странно, используем их при общении довольно редко), а мизинцы – сексуальной сферой.

В общем, если вы хотите привлечь к чему-либо внимание собеседника, используйте левый указательный палец; чтобы приказать ему что-то конкретное, направьте на него правый указательный палец. Вернее, даже так: в последнем случае надежнее будет использовать сразу три пальца на правой руке – большой, указательный и средний. Тогда для своего приказа вы одновременно задействуете три сферы – эмоциональную, информационную и волевою. Чтобы продемонстрировать неприятие той информации, которую пытается передать вам партнер, достаточно поднять вверх любой из средних пальцев, а лучше – сразу же оба.

Но все-таки главные силовые линии для взаимодействия с партнерами исходят из больших пальцев. При любом положении рук (и при любом контакте) достаточно их чуть-чуть развернуть и направить на собеседника, чтобы буквально в считанные минуты значительно улучшить свое психологическое положение, а то и взять ситуацию полностью под собственный контроль. Даже в том случае, когда у вас руки опущены по швам (стандартное «подчиненное» положение рук)!

Можете проделать следующий опыт: при общении с партнером опустите руки по швам, а пальцы направьте вниз. Через некоторое время вы будете чувствовать себя очень неуверенно. Затем, не изменяя положения рук, приподнимите большие пальцы и направьте их на собеседника. Вскоре ваше состояние изменится кардинальным образом.

Самое «сильное» положение кистей при «нападении» на кого-то – ладони с прямыми пальцами, направленными на собеседника, расположенные параллельно друг другу на уровне живота. Поупражняйтесь в расположении именно так своих кистей при жестикуляции – этот жест должен выглядеть у вас естественным. Некоторые коммуникаторы шьют себе специальную одежду с особыми карманами, позволяющими держать в них кисти указанным образом.

Могут еще добавить, что для воздействия на персону противоположного пола в направлении сексуального возбуждения лучше всего будет использовать мизинцы и большие пальцы обеих рук, а сложенные на груди руки со сжатыми кистями – это положение «закрытости» и неприступности...

Но для овладения великим искусством влияния на объект «руками» еще не достаточно механических тренировок. Тут нужно чувствовать, пробовать и чувствовать снова и снова!.. В идеале все ваши движения должны исходить изнутри, из подсознания, из вашей души. Именно тогда они становятся эффективны. А вы понимаете-чувствуете, что движения рук – это не просто жесты, довесок к общению, а само общение, – только на уровне энергий. И что вы вполне способны воздействовать на кого угодно своими реальными энергетическими волокнами, энергетическими щупальцами, если хотите. Но для этого нужно тренироваться, развивая, в первую очередь, свои способности восприятия.

Для начала подойдет такое простейшее упражнение. В положении «стоя» или «сидя» положите правую кисть на колено (вниз ладонью), а левую поднимите на уровень лба. При этом ваш левый локоть высоко поднят и отставлен в сторону, а кисть отогнута под прямым углом и направлена вперед, образуя с предплечьем, параллельным полу, фигуру, напоминающую букву «Г». Пальцы слегка расставлены. Затем очень медленно опускайте эту фигуру вдоль всего тела, до самой промежности. Задача: четко ощутить, как изменяется ваше состояние по мере того, как рука опускается все ниже.

Затем аналогичным образом следует поработать с правой кистью, наконец, – с обеими кистями одновременно.

Бывает полезно, почувствовав перемены в своем состоянии при опускании рук, затем попробовать их поднимать от промежности до лба, аналогичным образом отслеживая перемены в своем состоянии.

Вам следует знать еще, что на нашем теле имеется семь относительно автономных энергозон, связанных с психо-мистическими центрами (чакрами). (Впоследствии мы подробно рассмотрим энергетическую или чакральную выстройку человека.) Правда, в данном упражнении исследуются только шесть таких зон. Первая из них – от вершины лба до переносицы (аджня-чакра); следующая – вся протяженность шеи (вишуддхи-чакра); затем – вся грудь от ключицы до яремной выемки (анахата-чакра); потом – зона от солнечного сплетения до пупка (манипура-чакра); далее – зона от пупка до лобковой кости (свадхиштхана-чакра); наконец – зона напротив промежности, копчика (муладхара-чакра).

Затем точно в такой же последовательности упражнение выполняется с выставленными вперед большими пальцами (остальные собраны в кулак), указательными, средними, одновременно безымянными и мизинцами, наконец, – одними мизинцами.

При этом, повторяю, вы стараетесь ощутить перемены в собственном состоянии и зафиксировать их в памяти. Тут помогает следующий прием: вы не ведете кисть (кисти) равномерно вверх или вниз, а задерживаете ее на некоторое время примерно в центре указанных зон.

Подготовка кистей к работе с энергией

До сих пор я излагал материал этой главы в логической последовательности, но сейчас вынужден ее нарушить. Дело в том, что ко всем описанным упражнениям, да и к воздействию на биологические объекты при помощи пальцев, желательно приступать с уже подготовленными руками. Во всяком случае, они должны быть теплыми.

В старинных оздоровительных и мистических системах, имеющих китайские корни, очень хорошо разработаны системы упражнений для кистей и пальцев, имеющих целью – овладение биологической энергией и приобретение навыков манипулирования ею при помощи рук. В России эти упражнения зачастую называют «пальцовками». В китайской традиции «пальцовки» разбиты на группы, каждая из которых имеет собственное название, зачастую, весьма поэтичное. Впрочем, в этой книге я не стану «грузить» вас избыточным материалом, в принципе относящимся к иным областям работы с психическими энергиями, но расскажу ровно столько, сколько вам потребуется для наших целей. Иначе говоря, я предложу вашему вниманию минимум упражнений этого рода, необходимый и достаточный для того, чтобы подготовить пальцы и кисти к приему и передаче биоэнергии.

Упражнение 1. Модификация упражнения «Латихан»

Прежде всего, для подготовки к занятию китайские мастера предлагают нам использовать собственную модификацию одного упражнения, хорошо известного суфиям и индусам. Оно называется **латихан**; его еще не так давно настойчиво рекомендовал своим ученикам знаменитый Ошо (Бхагаван Шри Раджниш). В нашей стране тоже немало сторонников и пропагандистов этого метода, одним из которых является известный доктор Хасай Алиев.

В «классическом» виде упражнение «латихан» заключается в том, что, стоя с опущенными руками, расслабившись и внимательно «прислушиваясь» одновременно к ощущениям во всем теле, человек постепенно включается в некое спонтанное движение. Его тело плавно покачивается, наклоняется, поворачивается, подергивается; опущенные руки сами собой начинают подниматься... Человек чувствует, будто его окутало некое облако левитации.

Итоговое состояние у нас обычно называют ресурсным, или состоянием саморегуляции (с подачи того же Хасая Алиева), поскольку, будучи в нем, человек обретает некие возможности, недоступные ему, когда он – в своем обычном психическом настрое. (В состоянии саморегуляции, в частности, можно задавать какие-то установки собственному организму, но не только...)

Я порекомендую вам следующий вариант латихана – максимально упрощенный, но достаточно эффективный.

Сядьте на стул, о спинку ни в коем случае не облакачивайтесь, а собственную спину держите прямой. Ног не скрещивайте, мышцы лица постарайтесь расслабить. Кончик языка касается верхнего неба.

Вначале руки свободно опустите вдоль тела. Затем чуть-чуть расставьте в обе стороны плечи, за счет чего подмышками образуется пространство, величиной с кулак. Теперь чуть поднапрягите и кисти – только за счет выпрямления пальцев, которые слегка расставлены. Все внимание перенесите на нижнюю часть рук – примерно до локтя. Можете свободно прикрыть глаза.

Самопроизвольное движение начинается, как правило, именно с рук, которые «плывут», поднимаясь (и расходясь в разные стороны) сами собой. От вас требуется единственное – не препятствовать движению рук, позволить им делать то, что они хотят. А если захотят что-то проделать остальные части вашего тела, также не препятствуйте им. Например, ваша голова захочет склониться – ну, и пусть склоняется...

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.