

Анджела А. Уикс

# Тайный экстрасенс:

примите магию интуиции,  
общение с тонким миром  
и скрытую духовную  
жизнь



**Анджела А. Уикс**

**Тайный экстрасенс:  
примите магию интуиции,  
общение с тонким миром и  
скрытую духовную жизнь**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67792677](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67792677)*

*Тайный экстрасенс: примите магию интуиции, общение с тонким миром и скрытую духовную жизнь: ИГ «Весь»; СПб; 2022  
ISBN 978-5-9573-3961-8*

**Аннотация**

Читая книгу Анджелы Уикс «Тайный экстрасенс» и выполняя предложенные автором упражнения, вы убедитесь, что общение с духами и получение от них посланий – это естественный процесс. И сможете освоить практики, которые сделают его максимально индивидуальным и комфортным для вас. Научитесь чувствовать тонкие вибрации, считывать энергетическую информацию и интерпретировать ее, а также тестировать точность вашего истолкования. Познакомьтесь с этикой и нормами безопасности экстрасенсорной работы.

А если у вас еще останутся какие-то сомнения, их развеют известные экстрасенсы, которые рассказывают о начале своего пути – сомнениях, трудностях, поисках ресурсов и

путей развития. Ведь кто еще, кроме профессионалов, сможет объяснить, опасна ли спиритическая доска или как узнать о намерениях у духа, откликнувшегося на ваш зов?

Перед вами трансформационная книга, которая поможет вам проделать путь от «тайного» экстрасенса к медиуму, который осознанно применяет свою интуицию и свои тонкие способности.

# Содержание

Предупреждение	9
Предисловие	11
Введение	15
Что вы найдете в этой книге	18
Язык	24
Странное поведение и обычная реакция людей	25
Часть I. Исследуйте магию тайного внутреннего мира	28
Глава 1. Что значит быть тайным экстрасенсом	30
Ваши способности – естественное явление	32
Экстрасенсорные способности и интуиция	34
К чему все эти секреты?	42
Как жить между двумя мирами	47
Жизнь в состоянии трансформации	50
Предостережения	56
Конец ознакомительного фрагмента.	60

# **Анджела А. Уикс**

## **Тайный экстрасенс:**

### **примите магию интуиции, общение с тонким миром и скрытую духовную жизнь**

*Посвящается моей подруге Пэм, со всеми ее вопросами, без которой эта книга не появилась бы. Я надеюсь, что здесь ты (как и все другие тайные экстрасенсы) найдешь ответы, которые ищешь.*

*А также посвящается Аманде, известной как Эми. Ты всегда говорила, что однажды мы вместе напишем книгу. Теперь я знаю, что это та самая книга.*

**Angela A. Wix**

**The Secret Psychic:**

**Embrace the Magic of Subtle Intuition, Natural Spirit  
Communication, and Your Hidden Spiritual Life**

Опубликовано с согласия Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Interior chakra figure by Mary Ann Zapalac.

© 2022 by Angela A. Wix

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.

ОАО Издательская группа «Весь», 2022

**Дорогой читатель!**



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,*

*Владелец Издательской группы «Весь»*

*Пётр Лисовский*

A



# Предупреждение



Информация, содержащаяся в этой книге, не предназначена для диагностики, лечения или профилактики каких-либо заболеваний. Материалы этой книги не заменяют квалифицированную медицинскую, психологическую или юридическую консультацию. Читателям рекомендуется прокон-

консультироваться с личным врачом относительно проблем со здоровьем и лечения. Издатель и автор не несут никакой ответственности за любой ущерб здоровью или имуществу, которые могут возникнуть в результате использования читателем информации, содержащейся в этой книге, и рекомендуют руководствоваться здравым смыслом при применении описанных здесь практик.

# Предисловие



Я люблю эту книгу. Я бы хотела, чтобы кто-нибудь из членов семьи прочитал эту очень важную книгу каждому ребенку еще до того, как он пойдет в детский сад. Мне было нелегко быть собой, поскольку я росла «чувствительной» маленькой девочкой, и я говорю это не для того, чтобы вызвать у вас

сочувствие. Я знала, что была очень чувствительна ко всему, что меня окружало, и я также знала, что это очень беспокоило моего папу. Он спрашивал маму, может ли она что-нибудь сделать, чтобы я стала менее чувствительной ко всему, и бедная мама не знала, что делать.

Я знала, больны ли одноклассники, еще до того, как они сами об этом узнавали. Я могла «слышать» животных, когда они боялись. В результате я начинала плакать, потому что не знала, откуда мне это известно и что делать с этой информацией. Что я должна была сказать? «Извините, мистер Нельсон, но ваша собака сказала мне, что боится вас». Я прикасалась к людям и ощущала, что они чувствуют, хотя в то время я не понимала, что происходит. У моей мамы был очень чувствительный желудок, и, когда я была рядом с ней, у меня всегда болел живот. К счастью, это прекратилось, когда я уехала из дома в возрасте двадцати трех лет!

Я могла бы продолжать рассказывать историю за историей о том, как была очень «чувствительным ребенком и подростком», но я знаю, что если вы читаете эту книгу, то точно знаете, о чем я говорю.

Я так рада, что Анджела нашла время написать эту прекрасную книгу о развитии интуиции и экстрасенсорных способностей. Она проделала кропотливую работу, изложив вам все шаг за шагом, чтобы вы осознали свои духовные способности, а также развили их. Она пересказала множество историй от разных одаренных экстрасенсов, чтобы вы могли

увидеть, что мы не все одинаковы в том, как проявляются наши способности. В одном из моих собственных примеров я посещала занятия по развитию экстрасенсорных способностей, в которых участвовали восемь человек, и у каждого из нас были разные таланты и способы выражения своих дарований. Некоторые люди читают ауры, в то время как другие общаются с умершими. У некоторых бывают видения, в то время как другие общаются со своими наставниками посредством телепатии. Одни видят прошлые жизни, а другие видят будущее.

Анджела также нашла время, чтобы описать, насколько трудным может стать такой образ жизни. Почти каждый из знакомых мне экстрасенсов очень долго держал свои способности в тайне. Прошло двенадцать лет с того момента, как я открыла для себя, что такое экстрасенсорные способности, до того момента, как перестала скрывать, что я экстрасенс. Я была в ужасе от того, что люди узнают, что у меня есть эти способности, и вначале я не была уверена, были ли они даром или проклятием.

Я никогда не встречала экстрасенса, который полностью принимал бы свои способности, осознав, что они у него есть. Мы все проходим через процесс движения назад и вперед, размышляя над тем, являются ли эти способности реальными или воображаемыми, а затем задаемся вопросом, что с ними делать. Как профессиональный экстрасенс, я знаю, что использование интуиции – огромная ответственность, и

именно поэтому я очень благодарна Анджеле за то, что она все так хорошо изложила. Она знает, о чем говорит, и вы можете доверять процессу, через который пройдете, читая эту замечательную книгу.

Желаю вам всего наилучшего в этом путешествии.

*Эхо Бодайн,  
экстрасенс, целитель и духовный учитель,  
основатель программы терапии по переписке,  
автор бестселлера «Дары небес»*

# Введение



Однажды днем в начале осени я оказалась в маленькой чайной, которую мы с подругой сделали местом наших встреч. Когда люди входили и выходили, раздавался звон дверного колокольчика, который смешивался с симфонией других разговоров внутри этого крошечного пространства.

Сидя на старом продавленном диване, мы притворялись, что больше никого не существует, и старались не беспокоиться о том, что нас подслушивают. Иногда это было нелегко, так как мы находились в тесном помещении и наши разговоры часто касались того, что многие люди сочли бы странным и необычным. Но, как говорит Лидия Дитц из фильма Тима Бертон «Битлджус», «я сама странная и необычная»<sup>1</sup>. Мы знали это о себе и друг о друге и просто пытались честно признавать это. Когда речь шла о тайных экстрасенсорных способностях, мы знали, что нашли безопасное место, чтобы поговорить практически обо всем, по крайней мере в компании друг друга. Мы были уверены, что собеседник всегда проявит непредубежденность. И чаще всего, когда мы наконец сообщали то, что, как нам казалось, было необычным секретом, мы обнаруживали, что собеседник тоже испытывал нечто подобное. Мы обе были необычными. Или, может быть, необычное было не таким уж необычным, как мы сначала думали.

В этот день, когда в воздухе повеяло прохладой, а листья за окном начали приобретать прекрасные оттенки оранжевого и желтого, я держала в руках теплую чашку чая и слушала подругу Пэм. Ее переполняли новые личные озарения и вопросы. В конце увлеченного рассказа она вздохнула и спросила: «Как мне удастся существовать в том, что кажется двумя отдельными местами? Их объединение похоже на

---

<sup>1</sup> «Битлджус», режиссер Тим Бертон (*Warner Brothers*, 1988).



попытку соединить два магнита не теми концами».

Мне были знакомы эти вопросы. Двадцать лет назад я сама задавала их себе. Я понимала, что сейчас она переживает те же самые изменения, которые произошли тогда со мной. Она искала объяснения, практики, сообщества и поддержки. Она искала помощи в том, как разобраться с навязанными убеждениями, которые стали барьерами при движении в желаемом направлении. И она искала ответы на вопросы о том, как выйти из своего безопасного и тайного пространства, чтобы полноценно жить тем, кем, по ее искреннему мнению, она должна быть.

Ее продвижение по тем же ступеням и через многие из тех же препятствий, с которыми сталкивалась я, было пугающе знакомым. Со стороны я могла видеть, что она жила в режиме «тайного экстрасенса», и вскоре я поняла, что наш опыт похож – как у всех, кто встает на этот путь. Я хотела дать ей все ответы, которые собрала за эти годы и которых у меня не было, когда я находилась в том же месте, что и она. Так и родилась эта книга.

# Что вы найдете в этой книге

Читая эти страницы, вы научитесь применять тонкие энергетические способности и жить в новой духовной реальности, даже чувствуя, что не можете откровенно говорить об этом окружающим. Вы узнаете, что значит быть тайным экстрасенсом, как самостоятельно начать практиковать, каковы распространенные препятствия, о которых нужно знать, как начать раскрывать эту часть себя другим и как объединить свои переживания, чтобы вы не чувствовали, что оказались между двумя мирами. Это первоначальное ощущение диссоциации, как будто вы пытаетесь прожить две разные жизни, может быть неприятным. Здесь вы начнете узнавать, как объединить обе стороны вашего опыта в единое целое, потому что исследуете именно целостность. Овладевая этими навыками, вы устанавливаете связь со своим подлинным «Я» и остаетесь верны сами себе.

Этот материал можно разбить на три основные темы:

- понимание тонких интуитивных способностей;
- осознание естественного возникновения общения с духами;
- поиск поддержки, в которой вы нуждаетесь, чтобы открыть свою скрытую духовную жизнь и делиться ею.

Часть I – это основа книги и глубокое погружение в магию своего внутреннего мира. Здесь вы прежде всего узнаете, что значит быть тайным экстрасенсом и почему вы вообще чувствуете необходимость оставаться «тайным». Этот процесс является видом трансформации, и вы научитесь целенаправленно проходить через него.

Вначале мы зложим основу для различных методов экстрасенсорного общения. Вы изучите основополагающие детали интуиции, узнаете, как тонкая энергия преобразуется в информацию и как вы естественным образом используете эту информацию. Практики помогут вам настроиться и ощутить тонкую энергию. По мере того как вы начнете больше узнавать о сознательном использовании тонких энергетических способностей, вы также узнаете о важности личного символического языка и о том, как определить, правильно ли вы интерпретировали экстрасенсорные сообщения.

Осознание естественного возникновения общения с духами – следующий практический шаг, поскольку в этом процессе используется много тонких способностей. Вы узнаете о том, кто может связаться с вами через Духа, а также о том, как может выглядеть этот контакт, происходит ли он посредством зрения, слуха, осязания, аномалий, снов или в какой-либо другой форме. Даже если вы хотите установить с кем-то связь, вы можете обнаружить, что на самом деле сопротивляетесь этой связи. Вы узнаете, почему это может происходить и что вы можете с этим сделать.

Тонкие способности и связь с Духом могут иметь нечеткие границы, и иногда экстрасенсорное восприятие проявляется в повседневной жизни. Это может показаться удивительным, тревожным или и тем и другим! В любом случае мы рассмотрим различные способы, которыми это может произойти, независимо от того, слышите ли вы мысли других, испытываете их чувства, сталкиваетесь со спонтанными видениями, ощущаете неожиданную энергию, вспоминаете прошлую травму или устанавливаете какую-либо другую непредвиденную связь. Мы также рассмотрим, что вы можете сделать для решения подобных проблем, особенно если они вас беспокоят.

Наконец вы получите представление о том, как вы можете уважать и объединять духовный опыт, чтобы вам не казалось, что вы живете двумя разными жизнями между публичным «Я» и частным «Я». Прояснение страсти или желания, ведущих вас к развитию и переменам, – это важный шаг, и вы пройдете через него в ходе практики в главе 5 под названием «Определите свое основное желание». Продолжение развития тонких экстрасенсорных способностей также имеет ключевое значение, особенно в том, что касается привнесения их в вашу повседневную жизнь как чего-то естественного. Проявление этих способностей благодаря практике поможет укрепить уверенность в своих навыках. Обладая такой уверенностью, вы можете в итоге обнаружить, что чувствуете себя достаточно комфортно, чтобы рассказать об этой стороне

себя человеку, которому доверяете. По мере того как вы будете продолжать развивать свои способности, вам также будет предложено сравнить свои прежние убеждения с новым духовным опытом, чтобы понять, что все еще имеет для вас значение и соответствует направлению, в котором вы развиваетесь. Продолжая это исследование, надеюсь, вы в результате почувствуете, что действительно живете в полную силу в соответствии со своим подлинным «Я».

Все эти переживания, скорее всего, заставят вас мучиться вопросами. Если в Части I даны не все ответы, которые вы ищете, скорее всего, вы найдете их в Части II, где я взяла интервью у других профессиональных экстрасенсов, медиумов и специалистов по тонкой энергии, чтобы представить широкий спектр точек зрения. Замечательно получить все эти знания от такого множества известных и уважаемых духовных лидеров! У вас будет возможность ознакомиться с ответами на «Вопросник для тайных экстрасенсов» (который можно найти в Приложении 3), полученными от наставников тайных экстрасенсов. Все они в свое время оказались в отправной точке, в которой, возможно, вы находитесь прямо сейчас.

В Приложении 2 вы найдете некоторые распространенные символы, с которыми можете столкнуться, и их возможные значения. Эта информация может оказаться полезной, когда вы начнете интерпретировать экстрасенсорные сообщения, но я советую подождать с ее изучением до тех пор, пока вы

не завершите практику в главе 2, посвященную личному интуитивному пониманию значения этих символов.

Обязательно ознакомьтесь с разделом «Рекомендуемые ресурсы» в конце книги. Приведенные там списки могут дать представление о том, куда идти дальше, когда вы прочтете эту книгу и будете искать дополнительные возможности для исследования.

На протяжении всей книги даны практики, на которых вы можете временно остановиться, чтобы заняться ими. Когда я только начинала свое путешествие тайного экстрасенса, в книгах, которые я читала, иногда говорилось о практике с другом, что обескураживало, потому что в тот момент моей жизни у меня не было людей, которые, по моему мнению, могли бы в этом участвовать. С учетом этого практики в книге сосредоточены на том, что вы можете делать, чтобы развивать свои способности самостоятельно. В некоторых из них действительно говорится о работе с партнером, но это предлагается только как дополнительный вариант, и основной смысл практики в том, чтобы работать самостоятельно.

Если вы начинающий, я рекомендую вам выполнять эти практики по порядку, так как некоторые из них основаны на предыдущих практиках. Однако в тексте вы найдете несколько примеров, где я перечисляю определенные практики, которые могут оказаться полезными в конкретной ситуации. В таких случаях вы можете перейти к предлагаемым упражнениям в качестве дополнительной поддержки. После

основного оглавления этой книги приведен список упражнений, который поможет найти то, что вам нужно.

Есть несколько способов работать с практиками медитации и визуализации. Вы можете сначала прочесть вслух упражнение и сделать аудиозапись, а затем воспроизвести и выполнить его. Вы можете прочесть практику несколько раз, пока не запомните основы, а затем органично пройти через нее и позволить ей раскрыться для вас. Или вы можете читать во время практики и как бы находиться между своим физическим пространством и внутренним воображением. Некоторые обнаруживают, что у них ничего не получается, когда они пытаются выполнить практику без ее аудиозаписи. Другие не будут выполнять упражнение, если им придется сначала потратить время на его запись, и они обнаружат, что положение между двумя мирами им отлично подходит. Делайте то, что работает в вашем случае.

# Язык

Вот несколько разъяснений по языку, прежде чем мы углубимся в работу.

Я использую слово «Дух» (с прописной буквы), когда имею в виду более общие случаи, например Бога, вселенную или группу ангелов + умерших близких + вознесшихся существ и т. д. Пример: «зов Духа». Если у вас есть другое слово, которое кажется вам более подходящим, пожалуйста, мысленно вставьте его, когда столкнетесь с этим вариантом. Я использую слово «дух» (строчными буквами), когда имею в виду конкретные случаи, такие как дух умершего близкого человека или дух читателя. Пример: «Я слышал какого-то духа».

Хотя я обсуждаю в этой книге по большей части общение с духами, если загробная жизнь или представления о духах не согласуются с вашими убеждениями, вполне нормально понимать это так, как вам кажется естественным. Когда мы перейдем к этой части материала, можете думать о примерах такого рода общения в терминах энергии. Я воспринимаю это общение как исходящее от духов-наставников или умерших близких. Вы можете воспринимать это как связь с более общей вселенской энергией или коллективным сознанием.



# **Странное поведение и обычная реакция людей**

Когда вы погрузитесь в материал, вы можете спросить, кто я такая, чтобы у меня были какие-нибудь ответы, которыми я могу поделиться как озарениями для тайного экстрасенса. Я сама тайный экстрасенс, и пришла к этим ответам в ходе, казалось бы, случайной «охоты на мусор» в течение всей жизни, пытаясь найти их, благодаря своему собственному любопытству и страстной жизни. Отыскав эти ответы, я нашла свое подлинное «Я». Я надеюсь помочь другим сделать то же самое, независимо от того, были ли они настроены на свои врожденные способности с детства или по-новому осознали их, став взрослыми. Хотя в настоящее время я не практикую как профессиональный экстрасенс, занимающийся экстрасенсорным чтением для людей, я использую тонкие навыки и интуицию в повседневной жизни, как это естественным образом делаем все мы. Хотя я считаю, что знаю об использовании этих способностей больше, чем обычный человек, я также полагаю, что потенциал для развития этих навыков есть у каждого, если ему это интересно.

Всем этим я хочу сказать, что я обычный человек. Я не знаменитость, широко известная по работе в этой теме, я не была профессиональным экстрасенсом, и мои экстрасенсорные способности не проявились непостижимым образом

во время духовного паломничества или после такого удивительного события, как переживания в предсмертном состоянии. Моя жизнь не окружена таинственностью, и я не живу на другом уровне по сравнению с вами. Навыки и способности, которыми я обладаю, на самом деле являются тем, что я считаю нормой, а это значит, что этот материал доступен всем нам. У некоторых людей способности могут проявляться более естественно, чем у других, но, если вам это интересно, вы можете оттачивать их, как например: изучая язык или играя на каком-либо инструменте.

Я использовала тонкие навыки как специалист по лечебному массажу и работе с энергией, когда я интуитивно понимала, что чувствуют люди и где им нужно внимание для исцеления. Часто я также получала тонкие сообщения, когда устанавливала связь с их энергией. В конце концов я решила, что в тот момент жизни экстрасенсорное чтение на самом деле было мне не интересно, но эти навыки пригодились мне в профессиональной деятельности. Эти навыки стали основой, которая позволила мне быть полезной другим людям в написании их собственных книг на различные метафизические темы. Я работала с сотнями авторов в симбиотических отношениях, когда благодаря собственному опыту я смогла помочь им эффективно делиться своими идеями, также учась их мудрости.

Хотя за эти годы я накопила богатый багаж знаний по темам «ум-тело-дух» и использованию тонких способностей,

все началось в моей темной спальне при свечах, когда я была странным ребенком, читающим книгу за книгой и размышляющим о практиках, которые я почерпнула из них. Со временем я перешла к обучению с другими в области энергетической медицины, развития экстрасенсорных способностей и многого другого. Но иногда я представляю, как возвращаюсь в начало своего путешествия и нахожу эту книгу на полке в библиотеке, жадно читаю ее и чувствую себя немного менее одинокой в этом тайном пространстве. Независимо от того, где вы находитесь в своем путешествии, я надеюсь, что при чтении этой книги вы испытаете такое же чувство комфорта и поддержки.

# Часть I. Исследуйте магию тайного внутреннего мира



Исследование своих тонких способностей и духовной природы начинается в части I, которая является основой книги. В главах 1 и 2 вы узнаете о том, что значит быть тайным экстрасенсом, как работает интуиция и как можно стать более осведомленным об этих способностях и более искусно работать с ними. В главе 3 вы узнаете, как естественным образом на регулярной основе происходит общение с духами и о различных способах, которыми вы можете испытать это в своей жизни. В главе 4 мы рассмотрим, как эти формы энергетического восприятия могут возникать в повседневной жизни. Это особенно важно, если вы начинающий, чтобы вы лучше понимали, что с вами при этом происходит, и у вас были инструменты для управления подобными явлениями. Наконец, в главе 5 вы получите представление и советы

О том, как можно начать интегрировать эту недавно пробудившуюся сторону себя в свою жизнь. Давайте начнем!

# Глава 1. Что значит быть тайным экстрасенсом



Чувствуете ли вы, что вам нужно скрывать огромную часть себя от других? Чувствуете ли вы, что находитесь в процессе глубокой личной трансформации, которая заставила вас мучиться вопросами о ваших тонких способностях

и духовной природе? У вас есть желание поделиться этими удивительными открытиями с окружающими, но вы не знаете, как или с кем это делать безопасно? Если да, то добро пожаловать! Друг мой, вы – тайный экстрасенс. И вы оказались в правильном месте.

Если вы читаете эти страницы, вполне вероятно, что вы все еще пробуете использовать экстрасенсорные способности и исследуете новые сферы личной духовности. Возможно, вы чувствуете себя зажатым между двумя мирами – внутренним и внешним, частным и публичным, физическим и энергетическим – и пытаетесь понять, как маневрировать, живя в этом промежутке. Хотя в самом названии этой книги есть слово «экстрасенс», это не обязательно означает, что вы стремитесь в конечном итоге выполнять экстрасенсорные чтения для других людей. Возможно, вы заинтересованы в этом, и если да, то это нормально. Здесь вы узнаете много нового, что поможет вам в достижении этой цели. С другой стороны, возможно, вы пришли сюда, потому что находитесь в личном духовном путешествии, в котором экстрасенсорные способности играют большую роль. Если что-то из этого кажется вам знакомым, то также вероятно, что вы чувствуете себя очень одиноким в своих переживаниях. Поверьте мне, я тоже это чувствовала. Я надеюсь, что к концу этой книги вы будете чувствовать себя гораздо менее одиноким, чем сейчас.

Один из первых шагов для облегчения этого ощущение

ния изоляции – осознать, что на самом деле вы испытываете обычные переживания, говорящие о потенциале человеческого духа. И хотя вы, возможно, проходите через все это втайне, то же самое происходит и со многими другими людьми, точно так же, как я и другие проходили через это до вас, а многие пройдут после нас. Это означает, что вы можете получить знания об этом естественном процессе от тех, кто прошел через него до вас. Вы найдете часть этих знаний прямо здесь, на этих страницах.

В этой главе мы рассмотрим, что именно подразумевается под термином «экстрасенсорное восприятие», как он соотносится с более часто используемым словом «интуиция» и почему вы можете предпочесть один из этих терминов другому. Мы рассмотрим различные причины, по которым вам может казаться, что вы оказались между двумя мирами, а также причины, по которым вы можете чувствовать необходимость держать эту сторону себя в секрете. Вы найдете советы по этичной и безопасной практике, а также некоторые предостережения, чтобы ваши переживания оставались позитивными, по мере того как вы все больше открываетесь для тонкой энергии.

## **Ваши способности – естественное явление**

Сразу проясним этот момент: ваши тонкие способности –



вполне естественное явление. Мне нравится, как эту мысль высказывает главный герой фильма «Феномен» Джордж Мэлли – обычный трудолюбивый человек и уважаемый член небольшого сообщества. Когда однажды он увидел ночью мигающие огни, у него начали развиваться чувствительность к энергии и экстраординарные способности, такие как телекинез (экстрасенсорная способность перемещать предметы, не прикасаясь к ним), ясночувствование (экстрасенсорное чувство) и высокий интеллект. По мере того как его способности растут, все большее число людей начинают проявлять осторожность и дистанцироваться от него. Лишь немногие избранные остаются верными. В конце концов (предупреждаю о спойлере!) выяснилось, что мигающие огни и его феноменальные способности были вызваны опухолью, которая росла в его мозге и стимулировала его.

Когда врач задает Джорджу вопросы, тот заявляет: «Думаю, что таким, как я, может быть каждый. ...Любой может оказаться на моем месте. Я – это возможность»<sup>2</sup>. Он поясняет, что, если бы у него был выбор между способностями, возникающими из-за опухоли или из-за чего-то вроде встречи с инопланетянами (как подозревали некоторые люди), он выбрал бы опухоль, потому что это показывает, что эта способность врожденная и она является частью человеческого духа, который уже внутри нас. Она не чуждая нам и не неизвестная. Она существует здесь и сейчас как часть потенции-

---

<sup>2</sup> «Феномен», режиссер Джон Тертелтауб (*Touchstone Pictures*, 1996).

ла каждого. Мы можем овладеть ею.

Я разделяю этот взгляд на экстрасенсорные способности. Подумайте о том, как животные рождаются с инстинктами, которые помогают им естественным образом знать, как, например, мигрировать и оставаться защищенными. Мы, как существа, пришедшие из природы и этой вселенной, также обладаем естественными чувствами, которые являются частью нашей натуры. Наш образ жизни, отдаленный и защищенный от опасностей природного мира, просто сделал эти инстинктивные способности менее очевидными. Теперь они работают в фоновом режиме и часто совершенно неосознанны. Но тот факт, что мы можем не знать об этих способностях, не означает, что все мы не используем их в той или иной степени. Мы делаем это. Вы (и все остальные в мире) используете эти способности всю жизнь. Они реальны. Они – часть нас самих. И если мы захотим, то сможем научиться усиливать и более осознанно использовать их. И для некоторых из нас этот осознанный подход к развитию и использованию тонких способностей является внутренним духовным опытом. Проявление интуиции – это зов Духа, пробуждение к подлинному «Я» и божественному внутри нас.

## **Экстрасенсорные способности и интуиция**

Хотя я называю нас тайными экстрасенсами, я знаю, что

многие будут несколько брезгливо относиться к использованию термина «экстрасенсорные способности», предпочитая вместо этого слово «интуиция». Для того чтобы понять, почему так происходит, нам нужно разобраться в употреблении этих двух слов.

Вы можете удивиться, узнав, что эти два термина часто обозначают одно и то же. Многие люди, включая меня, используют их как взаимозаменяемые. Хотя они часто применяются для обозначения одного и того же, иногда их используют по-разному. Когда люди говорят об интуиции, они обычно имеют в виду внутреннее чутье или действие по наитию. Юмористическое определение интуиции, которое я первоначально нашла в *Minds Journal*, прекрасно резюмирует это: «Интуиция: когда вы испытываете острое ощущение тонких чувств, которые вы тонко чувствуете, и вам кажется, что вы знаете то, чего не знаете, но вы это знаете, потому что вы это чувствуете»<sup>3</sup>. Интуиция неуловима и часто неосознаема или неопишима. Вы просто чувствуете это и знаете это. И вы либо доверяете и соглашаетесь с этим, либо нет.

Хотя я использую эти два слова как взаимозаменяемые, интуицию я рассматриваю как энергию, передающую вам сообщение через экстрасенсорные способности. Я понимаю эти два термина следующим образом:

---

<sup>3</sup> Лучшие фото и видео Америки // Интуиция. 12 октября 2021 года. URL: <https://americasbestpics.com/picture/intuition-n-when-you-have-a-keen-sense-of-feely-lcmRIUG38>

- *интуиция* = ваше тонкое внутреннее руководство;
- *экстрасенсорные способности* = чувства и способности, которые интуиция использует для сбора информации и осуществления этого руководства.

Другой способ понимать это таков: если интуиция – это организм в целом, то экстрасенсорные способности – это глаза, уши, язык, нос и пальцы, которые собирают тонкую сенсорную информацию, чтобы тело интерпретировало и осмысляло ее. Обе эти способности имеют целью безопасно вести нас по жизни, собирая тонкую информацию и обмениваясь ею. Для меня использование одного из этих терминов вместо другого – это скорее различие в названиях, а не в способностях. Интуиция – это использование экстрасенсорных способностей. Экстрасенсорные способности – это интуиция, разбитая на отдельные тонкие чувства, многие из которых соответствуют физическим чувствам (например, экстрасенсорный слух, экстрасенсорное зрение, экстрасенсорные ощущения и т. д.). Интуиция – это обобщающий термин, означающий использование этих способностей.

Когда я брала интервью для этой книги у экстрасенсов, я обнаружила, что наши интерпретации этих терминов очень похожи, с небольшими различиями. Например, эксперт по тонкой энергии Синди Дейл еще более подробно рассматривает эти понятия, говоря: «Я считаю, что экстрасенсор-

ные способности лежат в основе интуиции. На мой взгляд, мы врожденные экстрасенсы. Быть экстрасенсом – это инстинктивная способность получать, интерпретировать и посылать тонкую энергию или информацию. На базовом уровне экстрасенсорная активность способствует выживанию и безопасности. Интуиция – это более зрелый вариант проявления экстрасенсорных способностей. Она включает умение осознанно управлять экстрасенсорными способностями, или тонкой энергией, которой мы постоянно обмениваемся между собой и внешним миром. Требуется больше понимания и сознательной подготовки, чтобы действовать интуитивно, а не только экстрасенсорно».

В объяснении экстрасенса и медиума Шерри Диллард прекрасно сказано, что «хотя интуиция и экстрасенсорные способности – это, по сути, одно и то же, есть тонкое различие. Экстрасенсорные способности – это более сконцентрированная и развитая форма интуиции. Вы можете обратиться к ним, когда вам нужна специфическая информация, и использовать определенные навыки, такие как ясновидение и яснослышание, для доступа к энергетической информации. Интуиция для меня – это более свободное внутреннее осознание, которое приходит и уходит. Она также может выражаться другими различными способами. Однако мы мало контролируем этот процесс».

В еще одном примере экстрасенсорный медиум Кристи Робинетт так трактует эти два термина: «Греческое опреде-

ление слова *psychic* („экстрасенс“) означает „душа“. Мы получаем экстрасенсорную информацию, используя способности ясновидения и яснослышания. Интуиция – это наитие или предчувствие, и в ее основе лежат способности ясночувствования и яснознания. Все эти способности исходят от души».

Независимо от того, как вы определяете эти два слова, тонкие чувства являются естественной и очень практичной формой внутреннего руководства. Как утверждает экстрасенсорный медиум Джоди Ливон, «интуиция – это бесплатный и естественный ресурс, который нужно восхвалять, а не стыдливо прятать».

## **Неприятие слова «экстрасенс»**

В то время как слово «интуиция» воспринимается легко, термин «экстрасенс» многим не нравится. В нашей культуре слово «экстрасенс» имеет несколько негативный оттенок; с ним связан определенный жизненный опыт, сформировавшиеся стереотипы и негативные предположения, и оно может казаться пугающим из-за укоренившихся убеждений, которые многие из нас усвоили, даже не осознавая, откуда они взялись. Но когда вы отбрасываете эти предположения и понимаете истинное значение этого слова, вы начинаете избавляться от этого страха.

Когда я разговаривала со своей подругой, тайным экстра-

сенсом, она поделилась: «Я еще не называю себя словом „экстрасенс“. Хотя у меня есть более логичное понимание этого слова, у многих оно может вызвать в воображении образы гадалок, хрустальных шаров, странных людей и попыток предсказать будущее». В результате такого рода исторических допущений и последовавшего за ними осуждения (или даже преследования) называться «экстрасенсом» может показаться просто неестественным, потому что это все еще связано со страхом.

Еще одна причина, по которой у вас могут быть сомнения по поводу использования слова «экстрасенс», заключается в том, что оно может показаться категоричным утверждением. Когда вы заявляете, что вы экстрасенс, может показаться, что вы говорите, будто знаете все это, хотя на самом деле мы всегда учимся. Если вы читаете эту книгу, вы, скорее всего, не пытаетесь утверждать, что обладаете экстрасенсорными способностями на профессиональном уровне. С другой стороны, когда вы утверждаете, что обладаете интуицией, вероятно, вам кажется, что вам легче простят ошибки. Если вы скажете другим людям, что у вас развита интуиция, они, вероятно, не будут считать, что у вас есть ответы на все вопросы. Сразу же становится более понятной тонкая природа вашего восприятия.

## Какое слово вам следует использовать?

На моем первом занятии по развитию экстрасенсорных способностей инструктор раздал всем нам нагрудные значки с надписью «Экстрасенс в процессе обучения» из-за стремления к совершенству или ощущения бремени, которое может возникнуть при использовании слова «экстрасенс». Если вы начинающий и слово «экстрасенс» кажется вам слишком обременительным, используйте слово «интуиция» или регулярно напоминайте себе, что вы все еще развиваете экстрасенсорные способности.

Хотя я действительно провожу различие между терминами «интуиция» и «экстрасенсорные способности», они представляют собой переплетающиеся нити, образующие одну и ту же сеть, и я использую их как взаимозаменяемые термины, которые в основном означают одно и то же. Когда я разговариваю с человеком и не уверена, что он находится «в моем мире», я буду использовать более общепринятый термин «интуиция», но, когда я общаюсь с теми, кто лучше понимает эти термины и соответствующие способности, я естественным образом использую оба эти слова. На самом деле нет необходимости все усложнять. Если один термин привлекает вас больше, чем другой, используйте его.

Имейте в виду, что слова могут повлиять на то, как мы думаем. Если вы начинающий, может быть полезнее исполь-



зовать слово «интуиция», потому что это с меньшей вероятностью склонит вас к эгоистичному поведению. Если вы называете себя экстрасенсом или свои способности экстрасенсорными и чувствуете, что у вас появляется желание привлечь к себе внимание, потому что вы особенный или обладаете необычайными способностями, которых нет у других, возможно, было бы полезно использовать слово «интуиция», по крайней мере на начальном этапе. Обычно считается, что интуицией в той или иной степени обладает каждый. Когда вы говорите об интуиции, у вас меньше шансов поддаться влиянию своего эго.



## **ПРАКТИКА**

### **Понимание дискомфорта от слова «экстрасенс»**

Остановитесь на мгновение и подумайте о словах «экстрасенс» и «интуиция» и о том, какие эмоции вызывает каждое из них. Вызывает ли у вас какой-либо из этих терминов негативное отношение? Если

да, обратите внимание, верно ли это для одного слова или для обоих. Сосредоточьтесь на чувствах, которые вы испытываете, и попытайтесь определить, на что это похоже. Может быть, вам просто неприятно, или, может быть, есть какая-то особая эмоция, связанная с этим словом. Попробуйте определить, откуда именно исходит негативное чувство. Определите, основано ли это чувство на истинном убеждении или нет. Если это убеждение неверно, чувствуете ли вы, что можете начать избавляться от него?

Двигаясь вперед, используйте термины, которые кажутся вам естественными. Если использование слова «экстрасенс» для описания себя кажется вам обременительным, знайте, что мы будем разбираться в том, почему это может быть. К концу книги вы сможете обнаружить, что это слово больше не вызывает у вас таких затруднений.

## **К чему все эти секреты?**

Вы не одиноки в том, что проживаете эту часть жизни тайно, но иногда может быть загадкой, почему кажется, что эти способности нуждаются в секретном безопасном пространстве для развития и расцвета. На то есть разные причины.

Некоторые считают, что, когда вы начинаете новый проект, не следует никому рассказывать о нем, а вместо этого нужно подождать, по крайней мере до тех пор, пока вы не превратите его во что-то более существенное. В противном

случае вы разделяете энергию и можете израсходовать то, что могло быть использовано для творчества. Иногда, когда мы делимся и говорим о чем-то слишком рано, мы обнаруживаем, что первоначальная искра вдохновения угасает. Когда мы храним вдохновение, позволяя ему согреть нас изнутри, мы подпитываем это пламя до тех пор, пока оно не превратится в ревущий огонь, который затем сможет поддерживать свою энергию, чтобы согреть и других. Прямо сейчас ваш тайный экстрасенсорный опыт может быть той внутренней искрой, которую вам нужно сохранить для себя. Позже вы начнете понимать, когда приходит время поделиться своим внутренним миром с другими.

Еще одна ключевая причина, по которой вы, вероятно, чувствуете необходимость хранить все в секрете, заключается в том, что вы не хотите, чтобы другие подумали, что у вас проблемы с психикой. Если вы начнете рассказывать людям, что слышите голоса или испытываете видения, тем, кто этого не понимает, им легко предположить, что у вас просто галлюцинации. Они могут заподозрить, что у вас психологическая или неврологическая проблема, например шизофрения. Для некоторых людей это действительно так, но в случаях, когда мы слышим или видим с помощью экстрасенсорного восприятия, происходит нечто другое. Это не расстройство; это здоровое и естественное переживание тонких чувств.

Всегда и везде в мире люди делились тонкими навыками

и даже получали почести за них, играя благодаря своим способностям важную роль в обществе. Даже в Библии есть упоминание о таких навыках. Например, в Книге пророка Даниила царь Вавилона призывал людей, обладающих этими навыками, толковать его сны. В одном случае царь не пожелал рассказывать подробности приснившегося ему сна. Но даже без каких-либо подробностей человек по имени Даниил все равно смог истолковать сон для царя после получения информации о смысле сна от Духа. Даниил стал известен как человек, который умел толковать видения и сны<sup>4</sup>.

Другой пример можно найти в Книге Бытия. В этой истории фараону приснился сон, для истолкования которого он призвал прорицателей. В конце концов человек по имени Иосиф (который ранее успешно демонстрировал способность толковать сны) смог истолковать для него этот сон после того, как его смысл был открыт ему Духом<sup>5</sup>.

Экстрасенс и духовный учитель Эхо Бодайн в своей книге «Дары небес» рассказывает о том, что в Библии есть множество позитивных упоминаний о пророках/провидцах и тонких способностях, а также объяснение «Даров Духа» или особых способностей (включая пророчество, основанное на экстрасенсорных способностях), которые были переданы всем нам Святым Духом<sup>6</sup>.

---

<sup>4</sup> Книга пророка Даниила 2:1-49.

<sup>5</sup> Бытие 41:1-57.

<sup>6</sup> Bodine E. The Gift: Understand and Develop Your Psychic Abilities. Novato, CA:

В более современной истории маятник качнулся в другую сторону, особенно в западном мире. Открытость и признательность за тонкие способности сменились недоверием и презрением. Эти способности приводили к обвинениям в колдовстве и последующим преследованиям. Экстрасенсорные способности и духовная мудрость, приобретенные за пределами религии, стали ассоциироваться с сотрудничеством с дьяволом. Во многих местах были приняты законы, делающие эту практику нелегитимной. В результате использование тонких способностей прекратилось, а то, что осталось, в значительной степени ушло в подполье и практиковалось тайно.

Когда в середине 1800-х годов зародилось спиритуалистическое движение, отношение к экстрасенсорным способностям улучшилось. Люди участвовали в демонстрации различных навыков, в том числе в экстрасенсорных чтениях медиумов, которые открыли дискуссию о возможности загробной жизни. Но это движение снова пришло в упадок, поскольку маги и ученые пытались объяснить эти переживания, утверждая, что людей обманывают. Хотя в некоторых случаях это, безусловно, было правдой. Как выразился один человек, «это все равно что сказать, что теперь, когда мы можем делать аналоги бриллиантов, все бриллианты должны быть поддельными»<sup>7</sup>.

Фильмы и телешоу увековечили образы экстрасенсов как стереотипных изгоев, чудаков и даже опасных личностей, живущих на задворках общества, иногда оказывающихся лжецами, занимающихся магией, чтобы выманивать у людей деньги. И хотя со временем представление об экстрасенсах в некоторой степени улучшилось, такого рода убеждения, подобно результату назойливой рекламы, настолько укоренились, что передавались из поколения в поколение, а мы даже не осознавали этого.

В свете всего этого вполне объяснимо, что вы, возможно, предпочтете сохранить свой внутренний мир в секрете. Конечно, вы не хотите, чтобы вас считали лжецом, психически больным или опасным только за то, что вы такой, какой есть. Конечно, вы не хотите, чтобы вас критиковали за то, что вы исследуете свои духовные наития. Конечно, вы не хотите, чтобы то, что кажется увлекательным, вдохновляющим и подлинным, было омрачено негативными суждениями других, или чтобы то, что вы воспринимаете как божественное, воспринималось как нечто злое.

Сохранение экстрасенсорных способностей в секрете кажется особенно необходимым, когда мы чувствуем, что у нас еще нет надежной системы поддержки от людей, которые понимают эту нашу сторону или, по крайней мере, открыты для ее изучения. Храните свои секреты. Пусть ваш внутренний

мир расцветает в своем собственном темпе. На этих страницах вы найдете не осуждение, а только поддержку и поощрение, чтобы вы продолжали развиваться.

## **Как жить между двумя мирами**

«Как я могу существовать в одном месте, когда часть моего сердца чувствует, что она существует в другом месте?» — спросила меня Пэм. Когда вас тянет следовать зову Духа, в какой-то момент у вас обязательно возникнет ощущение, что вы живете между двумя мирами. Отчасти к этому нужно просто привыкнуть. Чем больше вы научитесь настраиваться, тем больше это будет похоже на естественное чувство. Допустим, вы находитесь на деловой встрече или в продуктовом магазине и до вас доносится восхитительный запах готовящейся еды. Это ощущение запаха не отключает других форм осознания. Вы можете вдыхать этот чудесный аромат и при этом удерживать внимание на предстоящей встрече или на обстановке в продуктовом магазине, даже если вы немного отвлекаетесь. Так же обстоит дело и с интуицией. Допустим, вы присутствуете на собрании и чувствуете, что у вас включилась интуиция. Вы можете настроиться на это внутреннее сообщение, продолжая осознавать происходящее вокруг вас. Сначала это может показаться странным, но с практикой вы научитесь одновременно находиться в обоих мирах.

С другой стороны, допустим, вы только что в одной из медитаций испытали очень интенсивные переживания. Это было глубокое чувство, и, когда вы начинаете возвращаться к повседневным делам, вы чувствуете, что какая-то ваша часть все еще продолжает духовное исследование. Когда вы обдумываете детали того, что видели и слышали, ваш ум отвлекается. В этом случае попытка вернуться в физический мир может закончиться тем, что вы почувствуете себя неестественно, как будто вы разделены между двумя разными мирами.

Еще одной формой этого ощущения «жизни в двух мирах» является возможное сопоставление прошлого с тем, куда, на ваш взгляд, ведет вас зов Духа в настоящем. Это может вызвать некоторые эмоциональные проблемы. Обычно они включают сожаление по поводу того, от чего, по вашему мнению, вам нужно избавиться, поскольку вам это больше не подходит, страх перед тем, что может произойти в результате того, что вы верны себе, и печаль по поводу чувства изоляции от тех, кто, как вы думаете, не поймет перемен, которые вы переживаете. Когда вы почувствуете, что развиваетесь в новом направлении, у вас может возникнуть ощущение, что вы живете двойной жизнью, играя роль, соответствующую вашему прежнему «Я», чтобы успокоить свою семью и сообщество, в то время как внутри вас есть совершенно другая сторона, о которой никто даже не знает.

Мне знакомо это противопоставление двух миров, и я все



еще помню, каково мне было, когда я ощущала это наиболее остро. Я училась на втором курсе колледжа и состояла в одной из религиозных организаций кампуса. Я нашла там друзей, которые мне действительно нравились, но каждый раз, уходя с молитвенного собрания, я чувствовала грусть и тревогу. Я изо всех сил старалась игнорировать эти чувства. Я не хотела выяснять, откуда они взялись. Я хотела быть хорошей. Я хотела вписаться в мир, который, как мне всегда говорили, был правильным. Почему у меня это не получалось?

В прошлом я пыталась разобраться в традициях, которые не находили отклика в моем сердце, и цеплялась за то небольшое, что вдохновляло меня. Таким образом, я создала своего рода неудобное лоскутное одеяло для духовной жизни. Но я все чаще чувствовала, что оно похоже на слишком тесный свитер и мне его уже не переделать. Я больше не могла с этим бороться.

В частности, когда я уходила с одной встречи, печаль, которую я подавляла весь вечер, стала особенно тяжелой, как будто у меня был камень на душе. Пытаясь заглушить эмоции, я села в машину и включила музыку. Но это не помогло. То, что накапливалось во мне месяцами, даже годами, наконец-то дало о себе знать в полной мере. В темноте ночи, когда я ехала домой, волны горя обрушивались на меня одна за другой, и я плакала, как будто кто-то, кого я очень люблю, только что умер. Это был неприятный плач, перехватывающий дыхание. Я чувствовала себя так, словно меня разрыва-

ли надвое, настолько глубокой была боль. Когда все закончилось, я почувствовала себя измученной, но очистившейся. Что-то изменилось, и я знала, что за этим вот-вот последуют перемены.

Мне все еще предстояло многое обдумать, и корректировки, которые я вносила в результате, происходили постепенно. Но это был решающий момент, когда я без сомнения осознала, что не могу вернуться и пытаться притворяться. Я больше не вписываюсь в мир своего прошлого, и мне пришла пора найти свое место в настоящем времени. Я должна была двигаться в новом направлении; для меня это означало отход от религии, в которой я воспитана, и переход к моей собственной подлинной форме духовности, которая заключалась в использовании экстрасенсорных способностей.

## **Жизнь в состоянии трансформации**

Такого рода сдвиги могут привести вас в новое место истинной красоты, которое вы, возможно, раньше даже не могли себе представить. Как только вы раскроете свой потенциал и приведете жизнь в соответствие с тем, кто вы есть на самом деле, оглядываясь назад, вы будете поражены тем, как далеко вы продвинулись. Но даже если вы знаете заранее, что конечный результат может быть великолепным, это не значит, что находиться в начале (или в середине) таких больших перемен не будет болезненно или страшно.

Просто посмотрите на превращение гусеницы в бабочку. Требуется время, чтобы внутри куколки произошла эта трансформация. В этом безопасном секретном пространстве ткани гусеницы перевариваются и разжижаются. Только представьте себе это! Когда она готова, потенциал, заложенный в ней с самого начала, наконец начинает реализовываться, и она медленно перестраивается в новое существо.

Возможно, вы осознаете, что находитесь в подобном состоянии. Может быть, вы, как и я, чувствуете, что вас разрывает на части. Или, как в случае с гусеницей, вы можете думать, что жизнь съедает вас, и перестаете понимать, кем вы были до сих пор. В состоянии куколки вы, возможно, понятия не имеете, что останется от вас после завершения трансформации. Но и бабочка, я полагаю, тоже не понимает этого. В любом случае она движется туда, куда ее зовет природа, и становится великолепным созданием.

Вырваться из безопасного пространства и оставить старое позади – тоже часть этой борьбы, но она необходима. Прежде чем бабочка избавится от остатков прошлого, которые привели ее к этой точке, ее эволюция будет продолжаться в перевернутом мире. За время, проведенное в подвешенном состоянии, жидкость из тела бабочки перемещается в крылья. В итоге крылья полностью разворачиваются, высыхают и затвердевают. Только после этой паузы трансформация завершается.

У вас может возникнуть ощущение, что ваша жизнь пере-

ворачивается с ног на голову, но если вы откроетесь для возможностей и позволите своей трансформации продолжаться естественным образом, по другую сторону этого трудного перехода вы можете взлететь выше, чем когда-либо ранее.



## **ПРАКТИКА**

### **Целенаправленная трансформация**

Если вы окажетесь в таком перевернутом положении, когда избавляетесь от прежнего «Я» на пороге духовной трансформации, найдите минутку, чтобы сделать паузу. Даже если вы находитесь в самом начале этого процесса, представим себе конечную точку здесь и сейчас.

Примите удобное положение. Вы можете практиковать эту медитацию сидя или лежа. Если вы заснете, это нормально. Трансформация – это тяжелая работа, и если вам нужен дополнительный отдых, позвольте себе его. Вы можете завершить эту практику в другой день, когда будете чувствовать себя более отдохнувшим.

Теперь сделайте несколько глубоких вдохов и

осознанно расслабьтесь.

Расслабьте ступни, икры. Двигаясь вверх, теперь расслабьте бедра. Сделайте еще один глубокий вдох и почувствуйте, как он наполняет живот. Расслабьте живот. Расслабьте грудь. Продолжайте двигаться вверх, чувствуя, как исчезает напряжение в области шеи. Это расслабляющее ощущение стекает вниз по рукам и проникает в ладони. Теперь оно распространяется на лицо, и вы чувствуете, как челюсть, губы и мышцы вокруг глаз и на лбу расслабляются. Сделайте еще один глубокий вдох и почувствуйте, как тело еще больше соприкасается с поверхностью, которая мягко поддерживает вас.

Посидите минутку в этом расслабленном состоянии.

Когда будете готовы, мысленно представьте себя стоящим на вершине каменной лестницы. Босыми ногами сделайте шаг вниз, потом еще один и еще. Вы чувствуете под ногами шершавые камни, а воздух, который сначала был теплым, начинает казаться влажным и прохладным. Вы проводите рукой по замшелым каменным стенам, продолжая спускаться. С каждым шагом вы как будто сбрасываете груз с плеч. Лестница закручивается вниз, пока солнечный свет сверху почти полностью не исчезает из виду. Наконец вы достигаете нижней ступеньки, чувствуя себя легким и свободным.

Там вы находите дверь, и, глядя на нее, вы знаете, что по ту сторону вас ждет нечто фантастическое. Вы стираете рукой слой пыли, осевший на передней

стороне двери, и видите, что на ней написано: «Сформулируйте цель преобразования». Теперь вы понимаете, что по другую сторону двери вы найдете подробности о трансформации, которую вы проходите, и о том, куда она вас ведет. Но прежде чем вы сможете открыть дверь, вы должны сформулировать свою цель.

Подумайте о причине, по которой вы здесь. Определите, что привело вас сюда и почему вы выбрали именно эту книгу. Сосредоточьтесь на том, что, по вашим ощущениям, зовет вас, и проясните, каковы ваши намерения в этом путешествии. Что вы хотите осознать? Если вы не понимаете, в чем заключается ваша цель, ниже приведены несколько вариантов.

- «Я намерен полностью реализовать свой потенциал и найти свое истинное „Я“».

- «Я намерен установить более глубокую связь с Духом».

- «Я намерен понять, почему меня тянет двигаться в новых направлениях».

Произнесите свое намерение вслух. Как только вы это сделаете, по краям двери появится мерцающий свет и она откроется. Вы переступаете порог и видите вокруг себя моменты из своего прошлого. Когда вы идете среди них, позвольте этим воспоминаниям открыться вам, подобно пузырькам, всплывающим в сознании один за другим. Осознайте то, что вы обнаружите. Обратите внимание на то, что вы видите, что вы слышите и какие чувства приходят к вам.

Когда вы подходите к краю этого пространства и

выходите за пределы воспоминаний, вы видите свое будущее «Я», стоящее перед вами. Вы на мгновение заглядываете друг другу в глаза, и вас переполняет сильная любовь, которую ваше будущее «Я» питает к вашему настоящему «Я». Ваше будущее «Я» кивает вам, давая понять, что одобряет ваше исследование.

В течение некоторого времени задавайте будущему «Я» любые вопросы о путешествии, которое оно совершило и которое в настоящее время открывается перед вами.

Когда у вас закончатся вопросы, настанет очередь вашего будущего «Я». Послушайте, как оно делится любыми дополнительными сообщениями, которые у него есть для вас.

Закончив делиться своими сообщениями, ваше будущее «Я» обнимает вас и отходит от вас. Из сложенных чашечкой ладоней оно выпускает бабочку, которая летит к вам и садится вам на плечо. Она задерживается там на мгновение, и вы видите ее цвета, нежные взмахи крыльев и мерцание света, отражающегося от ее хрупкого тела. Бабочка улетает, и ваше будущее «Я» смеется. «Знак грядущего», – говорит оно с улыбкой.

Теперь настало время уходить. Вы отступаете и возвращаетесь через дверной проем. Не оглядываясь назад, вы чувствуете, как за вами закрывается дверь. Вы двигаетесь все дальше вверх и возвращаетесь к дневному свету.

Теперь найдите минутку, чтобы вернуться

в настоящий момент. Почувствуйте свое тело. Пошевелите пальцами рук и ног и хорошенько потянитесь. Выпейте стакан воды. Если хотите, запишите детали сообщений, которые вы получили во время медитации. Также запишите сформулированное вами намерение, чтобы вы могли вернуться к нему для повторного использования или посмотреть, как оно меняется по мере вашей трансформации.

## **Предостережения**

Это захватывающе – реализовать свой потенциал и практиковать навыки, о которых вы, возможно, раньше и не подозревали. Читая оставшуюся часть книги, полезно помнить о некоторых предостережениях, чтобы ваши переживания оставались позитивными. Сначала я дам советы по этичной и безопасной практике, а затем расскажу о том, как ваша практика может негативно повлиять на вас. Когда вы открываетесь тонкой энергии, могут возникнуть некоторые неожиданные и нежелательные побочные эффекты. Я не хочу, чтобы это оказалось для вас неожиданностью. Осознание потенциальной возможности возникновения этих проблем устранил некоторую путаницу и поможет вам сразу же решить эти проблемы, если они возникнут.



## **Безопасное и законное использование тонких способностей**

Эти первые несколько замечаний по безопасности и этике на самом деле не будут применяться до тех пор, пока вы не поделитесь своими способностями с другими, но я упоминаю их здесь, чтобы вы не забыли о них, и на тот случай, если вы вскоре начнете делиться своими способностями с другими.

В некоторых местах все еще действуют законы, запрещающие предоставлять такие услуги, как экстрасенсорные чтения или сеансы исцеления, поэтому будьте в курсе того, что разрешено и запрещено в вашем регионе. Например, в Нью-Йорке гадание является мелким правонарушением<sup>8</sup>. Законы, подобные статье 365 Уголовного кодекса Канады (которая была окончательно отменена в 2018 году), были приняты специально для защиты людей от тех, кто притворяется, что занимается колдовством. Но даже если вы не считаете себя ведьмой, такого рода законы все равно могут применяться к части ваших практик.

Эти законы обычно формулируются как направленные против колдовства или гадания. Обычно говорят, что их

---

<sup>8</sup> Penal Law: Article 165.35 – Fortune Telling // Закон штата Нью-Йорк по состоянию на 31 августа 2021 г. URL: <https://ypdcrime.com/penal.law/article165.php#p165.35>

цель состоит в том, чтобы защитить людей от обмана на большие суммы денег, а также от «сверхъестественных угроз», когда практикующий заявляет, что существует потенциальный вред, а затем утверждает, что за определенную плату может устранить угрозу<sup>9</sup>. Однако даже в тех случаях, когда не было угрозы, когда не выплачивались крупные суммы и когда лицо, предоставляющее услугу, продемонстрировало наличие специальной подготовки и истинную веру в свою практику, все равно выносились обвинительные приговоры. Всего за несколько лет до того, как в Канаде было отменен закон о колдовстве, одна из его оценок заключалась в том, что «существующее положение выглядит так, что любое проявление сверхъестественной силы вне доминирующего религиозного контекста приведет к судебному преследованию и осуждению»<sup>10</sup>.

Хотя предотвращать реальное мошенничество, конечно, полезно, там, где существуют эти законы, они невероятно неясны и их применение связано с дискриминацией и злоупотреблениями. Кто определяет, что является законным, а что обманом или мошенничеством? То, что один человек считает законной практикой, другой может счесть преступлением. То, что для одного человека является пророчеством,

---

<sup>9</sup> Bahkt N. and Palmer J. Modern Law, Modern Hammers: Canada's Witchcraft Provision as an Image of Persecution // *Windsor Review of Legal and Social Issues* 35 (December 2015). P. 133. URL: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2606165](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2606165)

<sup>10</sup> Ibid. P. 135–136.

религией или спиритизмом, для кого-то другого вполне может быть «притворством». Многие считают, что подобные законы – это форма современной охоты на ведьм и преследования. Одно исследование показало, что они непропорционально часто применяются к женщинам и представителям определенных расовых и религиозных групп и являются формой патриархального давления, «подавляя влиятельное положение женщин в обществе как целителей, повивальных бабок и носителей целостных знаний о травах и сельском хозяйстве»<sup>11</sup>.

Есть те, кто действительно занимается обманом, притворяясь или используя свои способности в ущерб другим людям и ради своей выгоды. Как говорится, паршивая овца все стадо портит. Представьте врача, алчно торгующего поддельным лекарством. Если вы пострадаете от него, то в будущем, скорее всего, будете не доверять всем другим врачам. Но это не значит, что все врачи такие же, как тот, который обманул вас. На самом деле, все остальные, с кем вы сталкиваетесь, могут быть очень честны в попытках вылечить вас. То же самое происходит и в мире экстрасенсов. Некоторые из них благородны, преисполнены желания поделиться своими навыками на благо других. Некоторые – нет. И в попытке отсеять этих нечестных практиков законы в некоторых случаях зашли слишком далеко, распространяясь даже на тех, кто честен в своей практике.

---

<sup>11</sup> Ibid. P. 125.

# 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.