

К Э Т Д Ж И Н А К О У Л



# ЭКСТРАСЕНСОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ

## ДЛЯ МАГИИ И КОЛДОВСТВА

развитие духа,  
интуиции и ясновидения



ВСЬ

Кэт Джина Коул

**Экстрасенсорные способности  
для магии и колдовства: развитие  
духа, интуиции и ясновидения**

ИГ "Весь"

2022

УДК 133.4  
ББК 86.4

## **Коул К.**

Экстрасенсорные способности для магии и колдовства: развитие духа, интуиции и ясновидения / К. Коул — ИГ "Весь", 2022

ISBN 978-5-9573-3966-3

Вы когда-нибудь замечали, что где-то вам приятней находиться и атмосфера вам там кажется особенной, в то время как в другом месте вы себя ощущаете неуютно и спешите покинуть его? Или входили в комнату, где только что ссорились люди, и чувствовали дискомфорт? Может, находясь в церкви, ощущали благоговение? Все это базовые проявления экстрасенсорного восприятия. Кэт Джина Коул создала систему уроков и упражнений, чтобы вы могли пробудить и развить свое шестое чувство. Работа с этой книгой потребует ведения дневника для отслеживания вашего прогресса. С помощью медитаций вы сможете войти в контакт со своим глубинным «Я», научитесь слышать его голос и улавливать малейшие изменения в тонких ощущениях. Развитие экстрасенсорного чутья откроет вам совершенно новый мир. Поможет выбрать партнера, найти работу, поддерживать хорошие отношения с другими людьми или даже наладить связь с потусторонним миром. Интуиция позволит вам ясно видеть любую ситуацию, глубже анализировать происходящее и легко справляться со встречающимися на жизненном пути сложностями. Быть экстрасенсом – это одновременно таинственно и заманчиво. Гордитесь своей чувствительностью. Присоединяйтесь к кругу экстрасенсов: в нем найдется место и для вас.

УДК 133.4  
ББК 86.4

ISBN 978-5-9573-3966-3

© Коул К., 2022  
© ИГ "Весь", 2022

## Содержание

Отзывы на книгу «экстрасенсорные способности для магии и колдовства»	8
Благодарности	10
Предисловие	12
Введение	14
Структура этой книги	17
Глава 1. Развитие экстрасенсорных навыков	18
Мысли – это вещи	19
Убеждения	20
Перспектива как навык	21
Глоссарий терминов	22
Навык паузы	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Кэт Джина Коул**  
**Экстрасенсорные способности**  
**для магии и колдовства: развитие**  
**духа, интуиции и ясновидения**

*Эта книга посвящается Джасперу В., и Майклу Дж. Кепперсу,  
моему мужу и самому главному поклоннику.*

**Cat Gina Cole**  
**Psychic Skills for Magic & Witchcraft: Developing Your Spirit, Intuition & Clairvoyance**

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

© 2022 by Cat Gina Cole

© 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 Ваши,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'P' followed by a series of loops and a final flourish.

## Отзывы на книгу «Экстрасенсорные способности для магии и колдовства»



Древняя мудрость говорит со страниц этой жизненно важной книги, которая непременно станет современной классикой. Объединяя на протяжении всей жизни клиническую практику и жреческую подготовку, Кэт Джина Коул создала непревзойденную книгу для развития и роста психических осознанности и чувствительности.

**Катрина Расбольд,**

*автор книг «Распутывание» и «Перекресток колдовства»*

Я прочитал множество книг на тему психизма, но эта – уникальна. Она не просто теоретическая, но содержит подлинные проверенные практические упражнения, определения и пояснения. Кэт Джина Коул предоставила настоящие уроки, усвоенные ею, которые она теперь преподает в рамках понятного курса обучения как для начинающих, так и для опытных практиков.

Ее книга описывает основные экстрасенсорные навыки для повседневной жизни со всеми формами духовной практики, и я очень ее рекомендую!

**Оберон Зелл,**

*директор Grey School of Wizardry и автор «Гримуара для начинающего волшебника»*

Если вы хотите развить свою интуицию и связанные с ней умственные способности, то это просто сказочная возможность! Каждая глава содержит самые разные приемы, как материальные, так и иные, позволяющие открыть свой разум и усилить внимание. Даже если вы никогда не занимались никакой экстрасенсорной практикой, эта книга предложит вам основу, необходимую для первых шагов в этом направлении и совершенствования, не будучи догматичной или что-то предписывающей.

**Луна,** создатель колоды

*и книги «Таро костей»*

## Благодарности



Эта книга зародилась в самом начале моей жизни, и невозможно словами выразить благодарность, которую я испытываю к матери и бабушке. Они обучали меня семейным традициям экстрасенсорики, ведовства и магии. Мама давала мне любую книгу, которую когда-либо читала сама, независимо от того, сколько мне было лет. Она научила меня любить всех людей, быть открытой, доброй, где только возможно, и жесткой, когда это было необходимо. Их поддержка помогала мне справляться с любыми жизненными трудностями.

Я хотела бы поблагодарить всех своих друзей детства. Многие годы они терпели мои странности, признавая и уважая привычки, которые так много значат для меня.

Спасибо Айле Халлель и всем сотрудникам языческого течения Роуэн-три. Они обучали, помогали, приняли меня в друзья. Больше всего они помогли мне остаться на земле после смерти мамы.

Отдельное спасибо Джеймсу Куперу, который связал мою экстрасенсорнику с космосом и безграничными горизонтами самым неожиданным образом.

Спасибо Джесс Лофлин, Хайди Саппер и Донне Барни за их любовь, поддержку, преданность и веру в меня: на протяжении многих лет вы оставались моими камертонами и опорой в реальности.

Катрине Расбольд, Федре Боневитс, Оберону Зеллу и Роуз Джейкобс: я бы никогда не пошла на PantheaCon и не предложила там свою книгу, если бы вы вчетвером не подтолкнули меня к этому. Большое спасибо всем за участие и за то, что вы по-прежнему являетесь для меня поддержкой и опорой.

Оберону Зеллу: я никогда не думала, что познакомлюсь с Дамблдором нашего времени и это знакомство доставит мне величайшее удовольствие. Благодарю вас за поддержку, руководство, помощь, веру в меня, мудрость, а больше всего за любовь и надеюсь, что наше общение продлится еще долгие годы.

Особая благодарность Федре Боневитс, которая была моим учителем английского языка, корректором, редактором и проводником как в мире писательства, так и в язычестве. Вы были моим консультантом, подругой, сестрой и партнером. Невозможно выразить словами мою благодарность и любовь за все, чем вы для меня стали в жизни.

Наконец, моему мужу Майклу Кепперсу, без которого этой книги не было бы. Спасибо, что настоял на том, чтобы я сохраняла каждую заметку, которую когда-либо написала, и что раньше меня верил, что эта книга появится – задолго до того, как я поверила в это сама. Ты сопровождал меня на каждом этапе ее написания и был моим первым поклонником во всем, чего я добилась. Я ничего не смогла бы сделать без твоей самоотверженности и силы духа. Мое уважение, любовь и благодарность к тебе безграничны; спасибо за все, что ты сделал, и за то, что мы провели жизнь вместе.

## Предисловие Федра Боневитс



Кэт Джина Коул – моя лучшая подруга. Мы познакомились примерно в 2014 году, через несколько лет после того, как я переехала в Орегон. Болезнь не позволяла мне выйти из дома, пока я не встретила Кэт, которая свела меня с людьми в своем окружении, вытащила меня на прогулки и вообще позаботилась о том, чтобы я включилась в жизнь местных язычников. В итоге мы вместе проделали большую работу для группы язычников здесь, в долине Роуг на юго-западе Орегона.

Наша дружба может удивить, учитывая разницу в наших талантах и опыте. Кэт родилась в селе в долине Роуг и многому научилась у своей семьи, я же приехала из Чикаго и изучала ремесло на официальных тренингах и курсах. Мы странная парочка: городская и деревенская мышки, доморощенное ведовство и непростая наука. Но мы достаточно хорошо совпали для того, чтобы вместе начать руководить шабашами.

При этом меня кое-что смущало. Я знала, что Кэт ведет занятия и берет частных учеников, но предполагала, что она преподает базовую Викку для начинающих, как и многие другие, как и я сама, но иногда, когда она говорила о том или ином ученике, направление, по которому

она шла, даже язык, который она использовала, оставляли меня в некотором замешательстве. *Я же знала, что должна ее понимать, верно?*

Увы, это было не так.

Только тогда, когда я помогла ей привести в порядок рукопись, я наконец разобралась с ее учебными планами.

Оказалось, что Кэт занималась тем, чему обычно предполагается невозможным научить: *психизмом*, то есть *экстрасенсорикой*. Мне попадались очень немногие люди, обучающих основным экстрасенсорным навыкам. Транс – не проблема, но иное дело – нечто из разряда *ясно-*. Может быть, это потому, что все полагают, будто ты либо экстрасенс, либо нет (это не так: мы все внутри немного экстрасенсы), а может быть, просто экстрасенсы на самом деле не знают, как научить этому кого-то другого.

Кэт в этом разобралась. Она создала систему уроков и упражнений, которые предлагают людям способы для обращения к своему личному психическому опыту, его расширению и развитию.

Если вы считаете, что вы не экстрасенс, подумайте получше. Эта книга поможет найти и вырастить то, что всегда было внутри вас.

Тем, кто знает, что обладает экстрасенсорными способностями, эта книга поможет отточить навыки. Те, кто считает жизнь с экстрасенсорикой утомительной, найдут здесь способы, которые помогут управлять своим психическим опытом.

Кэт всегда вела дневники и писала планы уроков, так что многие годы друзья говорили ей: «Ты же пишешь настоящую книгу». Сама она об этом и не думала. Но вот сюрприз! Теперь ее методы проведения людей «за грань» доступны каждому.

И пускай популярная культура утверждает, что с нами что-то не в порядке, если мы слышим голоса (*яснослышание*) или видим нечто не физическим зрением (*ясновидение*). Ничего подобного. Гордитесь экстрасенсорикой. Присоединяйтесь к кругу экстрасенсов; в нем найдется место и для вас.

## Введение



Меня много раз спрашивали, как давно я стала ведьмой и экстрасенсом, на что я всегда честно отвечала: «Я никогда ими не была». Мой первый экстрасенсорный опыт появился в возрасте четырех лет, а впервые запомнившийся эпизод с ясновидением случился приблизительно в семь.

Мои магические основы заложили в меня мама, папа и бабушка Уайт. Мой отец, иммигрант из Италии, видел вещие сны и духов. Когда я стала постарше, мать сказала, что моим настоящим отцом был коренной американец из Латинской Америки. Секрет, кем же он на самом деле был, она унесла в могилу.

Предполагаю, что бабушка Уайт не была моей кровной родственницей. Тем не менее она была единственной бабушкой, которую я знала, поскольку биологические бабушка и дедушка умерли еще до моего рождения. Бабушка Уайт рассказывала истории о своей семье, следовавшей за призраками из Румынии во время войны, после чего ее семья поселилась в Уэльсе и Ирландии, и с гордостью заявляла, что она и ее семья – цыгане. Когда я выросла, мама намекала, что она на самом деле была моей настоящей бабушкой, но так ни разу и не подтвердила этот факт.

Так что, как я это понимаю, меня всегда окружали тайны и возможности, а мама лишь подпитывала это ощущение. Сама она была христианкой, практиковавшей ведовство и экстра-

сенсорику. Сегодня это называется христианским мистицизмом, и она старательно скрывала это от остальных членов семьи. Бабушка была гораздо более традиционной и менее открытой, чем мама.

Когда мне было девять, бабушка перетасовала колоду каких-то странных карт и попросила меня рассказать ей, что, по моему мнению, они означают. Позже я узнала, что эти карты назывались Таро. На следующий день мама объяснила мне, что такое Ремесло и экстрасенсорика, причем «Ремесло» означало «ведовство». Она сказала, что у меня есть дар видения, и велела хранить это в секрете. Мне не следовало никогда и никому рассказывать о своих способностях, потому что люди вокруг не поймут и даже могут навредить мне из-за этого. Я не могла говорить об этом даже со своими братьями и сестрами. Никто, кроме мамы и бабушки, не должен был об этом подозревать. Учить меня Ремеслу начали смолоду и посвятили в семейную традицию, когда мне было тринадцать. С подросткового возраста и до двадцати с чем-то лет мои способности к ясновидению как с цепи сорвались. Я могла войти в переполненную комнату и слушать не только реальные голоса людей, но и то, что у них было на уме. А если кто-то сидел поодаль, я чувствовала его одиночество, подавленность и многое другое.

В то время мои навыки практически не поддавались контролю. Я всюю использовала обаяние, очарование и колдовство, подчиняя людей своей воле. Сочетая это с ясновидением, я превратилась в бесстрашную дикую фею.

В таком состоянии меня познакомили с байкерами, и, как ни странно, именно тогда я научилась успокаиваться. Байкеры позволили мне чувствовать себя в безопасности. С ними было легко общаться, потому что они представляли собой замкнутую группу с четкими правилами. Они быстро оценили значение моих навыков и пользовались ими. В группе я видела и знала все, но оставалась «на фоне», присутствуя всякий раз, когда им приходилось иметь дело с новыми людьми. Если я сомневалась в человеке, значит, с ним лучше не иметь дела. Позже, опасаясь за мою безопасность, мама предложила найти другой способ стать для мира своей.

Чтобы я вошла в этот мир, меня буквально впихнули в социальную обусловленность, и вся моя экстрасенсорика и магия остались позади. Это продолжалось около десяти лет. Затем в середине восьмидесятых годов мои навыки снова начали понемногу просачиваться наружу. Так обстояло дело и дальше, пока не умерла бабушка.

Вскоре после ее смерти я поступила в колледж и быстро превратилась в восходящую звезду – как консультант по двойному диагнозу, наличествующему у людей с психическими проблемами и зависимостью. Давние навыки теперь восстановились и укрепились; я начала использовать их в работе со своими клиентами, где способности к ясновидению и эмпатии обрели место и цель.

За пятнадцать лет работы с людьми в качестве консультанта в городских клиниках детоксикации и лечения от наркозависимости, а также среди коренных народов в Портленде, штат Орегон, я начала замечать закономерности и вести записи, касающиеся моих заключений. Они показали, что 40 процентов из числа наблюдаемых мной клиентов не имели никаких психических проблем, но зато имели духовные, религиозные или нравственные, на которые они не обращали внимания ввиду их слабой выраженности. Это означало, что они, вероятно, родились экстрасенсами, ведьмами, пророками, провидцами, посланниками или практиками магии какого-либо рода, о чем и понятия не имели; они просто чувствовали себя изолированными, растерянными, неуправляемыми или сломанными.

Моя клиническая работа стала полигоном для создания и тестирования многих упражнений в этой книге. Моей мотивацией для ухода из клиники стало то, что я захотела быть духовным учителем и наставником. Я знала, что смогу «достучаться» до большего количества людей на личном уровне.

За это время я усвоила три урока: что все временно, что есть баланс на самом деле и что умеренность должна быть во всем.

В 2018 году я потеряла свои экстрасенсорные способности из-за автомобильной аварии, когда получила травму головы. Для меня это время было крайне тяжелым и заставило искать руководство, которое можно было бы использовать для восстановления своих экстрасенсорных способностей. Потом я вспомнила все то, что раньше писала и преподавала, и поняла, что это и есть тот самый учебник, который необходим для обретения потерянных навыков. Так что раз уж я не могу написать учебники по восстановлению экстрасенсорных способностей для каждого отдельного случая, я смогу написать один, чтобы помочь другим, основываясь на собственном опыте.

Благодаря своему опыту я знаю, как важно найти что-то и кого-то, с кем можно пообщаться и признать себя как экстрасенса. Именно это я намеренно описала на этих страницах; я знаю, что у экстрасенсов много проблем, страхов и неуверенности, в которых требуется разобраться, и хочу, чтобы вы знали: вы нормальный человек, не урод и не психически больной из-за того, что у вас есть экстрасенсорные способности. Вы просто не такой, как другие.

## Структура этой книги



Книга основана на трехуровневой программе, которую я преподаю, от начального уровня до среднего и далее до продвинутого. В каждой главе обозначены экстрасенсорные способности, обсуждаются и приводятся примеры личных историй о том, как работает каждый навык. Кроме того, вы узнаете, как эти практики выглядят и ощущаются, при помощи понятных приемов и упражнений. Эта книга является справочным пособием и учебным курсом, который повысит эффективность вашей работы, мастерство и уверенность любого экстрасенса.

Глава 1 включает в себя краткий глоссарий с определениями для знакомства с терминами, используемыми в начале обучения, а в конце книги содержатся библиография и указатель для поиска дополнительного справочного материала.

Работа с этой книгой потребует ведения дневника. Записывание мыслей и переживаемого опыта имеет крайне важное значение для вашей практики. Вы увидите примеры моих личных записей, наглядно демонстрирующие ценность этого.

Как хедж-ведьма, я обращаю особое внимание на то, как экстрасенсорные способности связаны с магией, ведовством и ритуалами, но нельзя сказать, что они связаны исключительно с этими областями. Кто угодно, не только практикующие маги или люди, принадлежащие к определенной религии или культуре, может с успехом использовать навыки, которые здесь представлены.

По мере чтения, познакомившись с моим опытом и знаниями, вы поймете, что экстрасенсорика – это жизненный путь и навык, которому учат довольно редко. Написав эту книгу, я хочу облегчить ваш путь. Пусть она станет проводником – и да пребудет с вами благословение!

## Глава 1. Развитие экстрасенсорных навыков



Быть экстрасенсом – это одновременно таинственно, заманчиво и сложно. У каждого из нас есть собственный способ проявления этих навыков и уникальность интерпретации или чтения получаемой информации. Это означает, что все в экстрасенсорике исходит из трех основных источников: мыслей, убеждений и взглядов. Начнем с самого основного психического инструмента – с мысли.

## Мысли – это вещи



В психизме переплетаются наука и тайна, и их невозможно отделить друг от друга, ведь они представляют собой две части одного целого. Знание этого поможет четко определить понятие. Совместив научные объяснения и тайну, вы приобретаете дополнительные умения, необходимые для практики психизма, так как наука, приправленная вашими собственными эмоциями, повысит эффективность рабочих методов.

Психизм неосязаем, и вашей первой базовой концепцией должна быть *вера* в то, что мысли и эмоции реальны и обладают реальной энергией, очень похожей на электричество. Вы можете физически увидеть провода, но никто не может воочию увидеть само электричество.

Что касается экстрасенсорных способностей, нужно поверить в то, что возможно уловить вибрацию, цвет, звук, энергию и визуальный резонанс мыслей и эмоций, так как все это передатчики экстрасенсорники.

Все явления в психизме перемещаются, создаются или состоят из вибрации и энергии, исходящих от мыслей, эмоций и восприятия. Наукой доказано, что мысли вызывают вибрации в нашем мире. Эти вибрации, проходя сквозь нас, создают энергию и резонанс в телах, умах и чувствах. Вибрации всегда присутствуют вокруг, перемещаясь, как радиоволны или свет. Наподобие тех же волн, волны мыслей и эмоций могут пронизывать и пронизывают наши тела. Некоторые создают в нас более сильный резонанс, чем другие, и формируют невидимые ментальные образы и другие восприятия и чувства.

Вы когда-нибудь заходили в больницу и замечали, что атмосфера в ней кажется немного другой? Или входили в комнату, где только что ссорились люди, и чувствовали это? Может, войдя в церковь или храм, ощущали святость этого места? Все это ощущаемые результаты неосязаемых вибраций и энергий, оставшихся от мыслей и эмоций, создавших резонанс в окружающей обстановке. Мы чувствуем этот резонанс, но действительно ли мы верим в то, что он есть следы энергии мыслей, эмоций и событий?

## Убеждения



Вера в энергию и психизм является вторым важным нематериальным понятием, которое следует усвоить для успешной работы с экстрасенсорикой. Вера – это сила и убежденность, подпитывающая мысли. Вера создает энергию для мыслей, которые вибрируют внутри, пока не превратятся в действия и слова.

Например, если произойдет нечто необъяснимое и вы подумаете, что кто-то обладает экстрасенсорными способностями, но затем скажете себе: «Это было лишь совпадение», что это говорит о ваших убеждениях? Если вы встретились с экстрасенсорным явлением, но тут же отвергли его, поскольку оно неудобно или неприемлемо для общества, то это послужит сигналом о ваших убеждениях, на который следует обратить серьезное внимание.

## СТРАХ И УБЕЖДЕНИЯ

Если вы боитесь выражать свои убеждения, то можете ослабить силу, стоящую за ними. Такой вид страха может также ослабить или заблокировать ваши экстрасенсорные способности и снизить их эффективность. У экстрасенсов есть немало обоснованных страхов, например страх потерять контроль, которому сопутствует страх перед неизвестным; некоторые боятся осуждения общества.

Я рекомендую смотреть на опасения по поводу экстрасенсорных способностей с непредвзятостью и бороться с ними посредством ведения дневника с самого начала вашего погружения в психизм. Это поможет узнать, от каких страхов и старых убеждений придется отказаться, чтобы открыть дверь для дальнейшего путешествия.

## Перспектива как навык



Перспектива – третье важное понятие, которым должен овладеть экстрасенс. Перспектива – это то, как вы рассматриваете что-то или думаете о чем-то. Новая перспектива может изменить ваши убеждения и их восприятие. Если изменить восприятие, за этим последуют и убеждения, а когда с этими убеждениями изменятся и эмоции, многие страхи исчезнут сами собой. Эти три концепции помогут во время обучения и практики. Возвращаясь к началу, я рекомендую вести дневник, отталкиваясь от этих концепций, чтобы расчистить свой путь во время обучения.

## Глоссарий терминов



В то время как некоторые съеживаются при слове *учеба*, лучший способ, который я нашла для изучения текста, – познакомиться с глоссарием перед чтением книги.

Прочитав сначала глоссарий, я уже понимаю, о чем пойдет речь далее. Ниже приводится краткий глоссарий для первой главы; в ней описаны основные навыки, которыми вы будете пользоваться в процессе обучения и практики. Сперва они могут показаться непонятными, но уже вскоре вы обнаружите, что они достаточно просты.

### ОСОЗНАННОСТЬ

Наблюдение или замечание мелких деталей. Это можно сделать с помощью как физического зрения, так и без него.

### БАЛАНС

Это простое слово для понимания в целом. Однако в психизме оно приобретает совершенно новый смысл. В психизме *баланс* означает поддержание своего рода равновесия между волшебным миром психики и реальным опытом. Баланс, о котором говорю я, – это то равновесие, которое следует поддерживать, находясь одновременно в двух мирах.

### ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ

Ежедневно используйте отработанные навыки, поскольку они являются частью самой жизни.

### ВЕРА

Вера – это знание. Убежденность или доверие. Непоколебимое знание концепции или идеи. Представления и мысли человека о концепциях и идеях.

### ВООБРАЖЕНИЕ

Инструмент, используемый при формировании концептуального мышления с помощью визуализации, психизма, магии и колдовства. Воображение позволяет разуму думать что угодно, без каких-либо ограничений.

## **ИНТУИЦИЯ**

Иногда ее определяют как внутренний инстинкт. Для практикующих магию это способность слышать или чувствовать высший разум, высшее «Я» (внутренний дух) или тихий внутренний голос и его руководство.

## **ДНЕВНИК**

Заметки об опыте, мыслях, чувствах, учебе и практике.

Когда я прошу студентов вести записи, кто-нибудь обязательно спросит, может ли дневник быть цифровым. Мой ответ – нет! Только потому, что писание от руки напрямую связано с мыслительным процессом. Этот мыслительный процесс протекает через тело, тем самым создавая встроенную память как для разума, так и для тела. Письмо стимулирует творческий участок в коре головного мозга, чего компьютер или другое электронное устройство сделать не может.

Часть коры, к которой обращается процесс писания, является той самой частью разума, которую мы стараемся развивать для овладения экстрасенсорными навыками, и письмо от руки приводит мозг в полуизмененное состояние, как это делают заклинания и медитации. При печати на клавиатуре мы не получаем доступа к этому участку мозга. Ведение дневника также помогает мыслям стать осязаемыми и весомыми для нашей жизни и сознания.

Именно с ведения дневника и началась эта книга, с ним мои мысли и переживания стали осязаемыми. Я писала уроки и вела дневник в течение десяти лет только от руки; мои тринадцать тетрадей распределены по темам и промаркированы. Можно подумать, что такая система – лишняя головная боль, поскольку все написанное позже придется переносить на компьютер, но и в этом есть своя польза.

При перепечатке рукописных заметок на компьютере их неминуемо придется прочесть еще раз, что вызовет более глубокие воспоминания и мысли, ранее изложенные в рукописном оригинале. Это стимулирует более информативный и логически последовательный поток мыслей, памяти и эмоций. Если прочитать собственные заметки несколько раз, это станет дополнительной тренировкой для вашей памяти.

При ведении дневника помните, что нужно уметь читать слова. Вы можете не обладать идеальными знаниями пунктуации и орфографии. Я даже советую не следить за правописанием, будучи сторонницей свободного письма: просто позвольте процессу идти, как ему угодно. Хочу также заметить, что ведение дневника – это то, с чего начинается Книга Теней.

## **САМОПОЗНАНИЕ**

Знание самого себя означает, что человек знает, что он чувствует, знает, каковы черты его характера, обладает способностью распознавать их, когда они проявляются. Познание себя означает, что вы знаете себя как личность настолько хорошо, что можете сказать, какие чувства и эмоции в данный момент принадлежат вам самим, а какие нет. Это жизненно важный навык в психизме.

## **МЕДИТАЦИЯ**

Состояние ума, в котором индивид достигает тета-состояния. При медитации разум очищается и фокусируется на обретении спокойствия и ясности для получения информации. Это

метод, используемый для получения и переживания видений и духовных озарений, и он требует перехода сознания в измененное состояние.

## **ПАУЗА**

Состояние покоя всех действий и мыслей. Осуществляется путем очищения разума и сдерживания эмоций.

## **ПОВОРОТ**

Перенаправление своих мыслей на нечто другое, обычно что-то более конструктивное или позитивное, чтобы отвлечься.

## **ПРАКТИКА**

Усилия, затрачиваемые для обучения и приобретения навыков. Это дисциплина или старание, которым вы уделяете время, чтобы овладеть ими.

## **ЭКСТРАСЕНС**

Кто-то, кто может овладеть божественным знанием или узнать информацию, используя иные, не совсем «обычные» средства. Человек, чувствительный к сигналам извне, выходящим за рамки естественного диапазона восприятия и нынешних естественных или научных знаний. Разум и тело экстрасенса могут настроиться на частоты тонких вибраций и расшифровать их для практических целей. Экстрасенс может как полностью отключить свой разум, так и удерживать высокий уровень его сосредоточенности для входа в измененное состояние сознания по желанию или по мере необходимости.

## **ЭКСТРАСЕНСОРНЫЕ НАВЫКИ**

Базовые навыки, необходимые для достижения и развития широкого спектра психических способностей. К ним относятся пауза, восприятие, анализ, воображение, медитация и интуиция.

## **ПСИХИЗМ**

Изучение и практика всех аспектов экстрасенсорики. Включает в себя все психические умения и явления. Психизм – это практика и обучение на протяжении всей жизни. В бытовом значении используется как собирательный термин для обозначения множества экстрасенсорных навыков.

## **СКАНИРОВАНИЕ**

Процесс, в ходе которого вы делаете паузу и исследуете собственный разум и тело для определения, что именно вы чувствуете и почему. Можно также сделать паузу и перенаправить свои чувства вовне, чтобы ощутить и почувствовать, что происходит вокруг с другими людьми.

## **ДУХОВНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ**

Процесс, через который человек проходит на своем духовном пути, начинающийся с рассмотрения ваших убеждений и социальных условий, а заканчивающийся благодарностью и признательностью.

### **ДОВЕРИЕ**

Безоговорочная вера в получаемую информацию. Вера без сомнений в собственные способности и знания. Также называется безусловным доверием.

### **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ**

Способность фокусироваться с помощью воображения до тех пор, пока желаемый объект не окажется ясно виден внутренним разумом; эффективное создание образа во внутреннем сознании.

Теперь, когда у вас есть описание всех базовых психических навыков, давайте рассмотрим их более подробно.

## Навык паузы



Вы можете подумать, что пауза не имеет большого значения, но в психизме она крайне важна. Когда экстрасенсы делают паузу, она служит для того, чтобы остановить мышление и эмоции, отгородиться от повседневного мира. Так происходит очищение разума, чтобы мы могли думать. Во время паузы мы получаем информацию от своего сознания и по другим каналам. Навык паузы – это инструмент, используемый для стимулирования интуиции и успокоения эмоций, который помогает получить доступ к более продвинутым навыкам.

### УПРАЖНЕНИЕ

#### Пауза

**Найдите тихое место, где вы точно знаете, что вас ничто не будет отвлекать в ближайшие несколько минут. Это может быть уборная на работе или дома, кладовка около черного хода или любое другое место. Закройте глаза и просто подышите, пока не почувствуете расслабление. Освободите мысли от дневных и мирских забот; продолжайте спокойно дышать не менее пяти минут.**

**Когда достигнете состояния внутреннего спокойствия, вы сразу это почувствуете. Еще несколько раз медленно вдохните, соберитесь с мыслями – и все готово. Заберите расслабление и покой с собой, когда выйдете из уединения.**

**Я рекомендую практиковать паузу столько раз в день, сколько сможете, и записывать или отмечать каким-то образом то, что вы испытываете во время паузы.**



Цель овладения этим навыком заключается в том, чтобы уметь его использовать, когда вы очень заняты. Пауза полезна, если вы потеряли ход мыслей и когда подавлены или напряжены. Освоив это умение, вы сможете сделать паузу, просто закрыв глаза и подышав, не нуждаясь в тихом пространстве для сосредоточения.

Я постоянно использую паузу на уроках и во время публичных ритуалов. В начале своего пути я так боялась говорить перед публикой, что начинала заикаться. Теперь в таких случаях я закрываю глаза и использую упражнение на паузу, позволяющее прислушаться к своему внутреннему уверенному «Я» и услышать собственные мысли. Я и мои студенты часто замечали, что открытые глаза могут усилить тревогу, но беспокойство уходит, когда глаза закрыты.

Например, на языческом параде в Сакраменто в 2019 году меня попросили призвать к четвертям во время ритуала закрытия. Я очень нервничала и боялась все испортить. Первые

слова я произнесла легко, но потом начала заикаться. Прямо на полуслове я закрыла глаза и замолчала. Тревога ушла. После паузы люди вокруг повторили то, что я только что сказала, и это позволило мне двинуться дальше и вовлечь окружающих в ритуал. Так что прием сработал прекрасно, и остальным показалось, будто перерыв был сделан намеренно.

Пауза – это простой навык, который может быть чрезвычайно полезен. Преподавая, я использую паузу, чтобы задействовать интуицию или подумать, что следует сказать человеку, с которым говорю. Пауза может также использоваться в заклинаниях и магии, чтобы позволить энергии накопиться или успокоиться. Она полезна и при использовании интуиции и психизма во время сканирования, медитации, видений и транса.

Можно попрактиковаться в паузе дома, используя нижеследующую медитацию. Рекомендую отрабатывать каждый шаг медитации по отдельности, чтобы легче овладеть этим навыком. Запишите все медитативные упражнения на диск и воспроизводите их для себя или попросите друга прочитать их и провести вас по ним. Никогда не торопитесь во время практики; темп должен быть медленным, а тон мягким.

## МЕДИТАЦИЯ

### Пауза

**Сядьте на удобный стул, поставив ноги на пол. Закройте глаза и позвольте напряжению покинуть ваше тело, медленно дышите, пока расслабляетесь. Внутренним взором визуализируйте или подумайте о звезде в темном космосе. Теперь представьте себе луч света, ниспадающий от звезды на вашу макушку. Не торопитесь, попытайтесь получить четкое визуальное представление или ощущение. Продолжайте расслабляться и дышать, позволяя себе чувствовать покалывание в том месте, где свет достигает верхней части вашей головы. Теперь пусть свет окружит голову полностью, расслабляя кожу, уши и челюсть. Он наполняет вас и начинает ощущаться как мягко текущая теплая вода, струящаяся звездным светом.**

**Позвольте водянистому свету изливаться, будто водопад в солнечный день. Визуализируйте, как вода стекает вниз по вашей шее, унося в своем потоке все напряжение. Выдохните напряжение в текущую воду. Теперь представьте поток, омывающий плечи и спину. Почувствуйте, как он забирает с собой все напряжение из тела. Вода течет вниз по груди, по рукам и по кончикам пальцев, принося с собой расслабление.**

**Медленно дышите, пока вода света будет течь по животу и по спине, снимая с них напряжение. Пусть она наполнит бедра, как чашу; дышите вместе с ней. Насладитесь тем, как приятно ощущать поток воды, который омывает ваш таз и бедра, расслабляя их. Дышите медленнее, когда вода опустится ниже, к ногам, принося расслабление. Вот она протекает по суставам коленей. Расслабьте их и позвольте воде дойти до голеней, снимая напряжение и с них. Почувствуйте, как она течет вокруг голеней, суставов лодыжек; отпустите напряжение и расслабьтесь. Пока вы мягко дышите,**

**вода собирается лужицами вокруг ступней. Визуализируйте, как она омывает каждую косточку ваших ног, позволяя расслабиться. Медленно дышите, обращая внимание на то, насколько расслаблено все тело, – насладитесь этим состоянием.**

**Ваше тело сейчас находится в состоянии сна, но разум спокоен и бодрствует. Теперь своим внутренним взором окиньте лужу у ваших ног. Позвольте себе потеряться в ней, как во сне, разглядите в ней движение, тени и свет. Вдохните. Это и есть пауза; задержитесь и оставайтесь в ней, сколько захотите.**

## **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.